ਮੌਡੀਊਲ 14 – ਆਫ਼ਤ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ
Module 14 – Disaster Preparedness

ਇਸ ਵਰਕਬੁੱਕ ਦੇ ਮਕਸਦ ਲਈ, ਆਫ਼ਤ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਵੱਡੀ ਘਟਨਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਸਰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਦੇਖਭਾਲ ਉੱਪਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਆਫ਼ਤਾਂ ਕੋਈ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨਾ ਅਚਾਨਕ ਆ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹੀਮੋਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਨੂੰ ਬਿਜਲੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਪਲਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਫ਼ਤ ਦੌਰਾਨ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਫ਼ਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੌਰਾਨ ਬਿਜਲੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ। ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਸੇਵਾ ਵੀ ਠੱਪ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੜਕਾਂ ਅਤੇ ਪੁਲਾਂ ਤੋਂ ਲੰਘਣਾ ਨਾਮੁਮਕਿਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਖੇ, ਗੰਭੀਰ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਏ ਪੀੜਤਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਐਮਰਜੰਸੀ ਰੂਮਾਂ ਵਿੱਚ ਭੀੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਸੁਤੰਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਹਾਇਕ ਸੁਝਾਅ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਫ਼ਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਤਕ ਹਾਲਾਤ ਆਮ ਵਾਂਗ ਬਹਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਉਦੋਂ ਤਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇ ਕੁਝ ਗੰਭੀਰ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬੀ.ਸੀ. ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਐਮਰਜੰਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ***ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਫ਼ਤ ਦੌਰਾਨ ਐਮਰਜੰਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਵਰਕਬੁੱਕ*** ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਇੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ: https://www2.gov.bc.ca/ ➔ Public Safety and Emergency Services ➔ Emergency Preparedness, Response & Recovery

ਇਸ ਮੌਡੀਊਲ ਦੇ ਅੰਤ ’ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਫਾਰਮ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਰਨਾ (ਅਤੇ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ’ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰਨੀ) ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੰਸੀ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਆਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ

Tips for surviving a disaster

1. ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਫ਼ਤ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ।
2. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਬਿਜਲੀ ਚਲੀ ਜਾਣ ਕਾਰਣ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
3. ਆਪਣਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
4. ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਟੀ.ਵੀ., ਰੇਡੀਓ, ਪਰਸਨਲ ਮੈਸੰਜਰ ਜਾਂ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਹੀਮੋਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਸੰਬੰਧੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।
5. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਐਮਰਜੰਸੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉੱਥੇ ਦੇ ਇਨਚਾਰਜ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
6. ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜਾਈ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ, ਘਰੇਲੂ ਹੀਮੋਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਵਾਸਤੇ ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ – ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਸਤੇ ਉਪਲਬਧ ਰਹਿਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਆਪ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
7. ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਸਾਧਨ ਰਾਹੀਂ ਲਿਜਾਏ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਰਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਿਲਟਰੀ ਦੀਆਂ ਗੱਡੀਆਂ, ਵਲੰਟੀਅਰ, ਜਾਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਹਵਾਈ ਨਿਕਾਸ। ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਓ।
8. ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਫਾਲਤੂ ਐਨਕ ਵੀ ਰੱਖੋ।
9. ਆਪਣੇ ਪਤੇ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਵਿੱਚ ਆਈ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਹੋਮ ਹੀਮੋਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ।
10. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਆਫ਼ਤ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਕਾਰਣ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹੋਮ ਹੀਮੋਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਵਧਾਨੀ Medical Alert

ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੂਚਕ ਕਿਉਂ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? Why should you wear a medical alert identifier?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਯੋਗ ਹੋ ਜਾਓ ਤਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ? How does it work?

ਮੈਡੀਕਲ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਾ ਸੂਚਕ ਬ੍ਰੇਸਲੇਟ ਜਾਂ ਨੈਕਲੇਸ ਵਾਂਗ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਉੱਪਰ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪਛਾਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਚਿੰਨ੍ਹ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਲੋੜ ਪਏ ਤਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਪਿਊਟਰ ’ਤੇ ਪਏ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਟਾ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸਹੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੈਡੀਕਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਡਾਟਾ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫੌਰਨ ਮਿਲਿਆ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਨ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਹਾਇਕ ਸੁਝਾਅ Helpful Tips

- ਮੈਡੀਕਲ ਚੇਤਾਵਨੀ ਵਾਲਾ ਬ੍ਰੇਸਲੇਟ ਫਿਸਟੂਲਾ ਵਾਲੀ ਬਾਂਹ ਉੱਪਰ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਦਮੇ ਦੌਰਾਨ ਜੇ ਕਿਤੇ ਬ੍ਰੇਸਲੇਟ ਬਾਂਹ ’ਤੇ ਉਤਾਂਹ ਨੂੰ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਵਹਾਅ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਡੀਕਲ ਚੇਤਾਵਨੀ ਉੱਪਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਨਿੱਜੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਨੰਬਰ ਅਤੇ 24-ਘੰਟੇ ਚਲਣ ਵਾਲਾ ਹਾਟਲਾਈਨ ਨੰਬਰ ਖੁਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ:

ਮੇਰਾ ਮੈਡੀਕਲ ਚੇਤਾਨਵੀ ਨਿੱਜੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਨੰਬਰ ਹੈ:

______________________________.

24-ਘੰਟੇ ਚਲਣ ਵਾਲਾ ਹਾਟਲਾਈਨ ਨੰਬਰ ਹੈ:

______________________________.

ਸੂਬੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦਾ ਸੰਪਰਕ (ਹੋਰਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦਾ ਵਸੀਲਾ)

____

____

____

ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਿੱਚ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ
How to stop dialysis in an emergency

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿੱਖਿਅਕ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਐਮਰਜੰਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ:
ਐਮਰਜੰਸੀ ਟੇਕ-ਆਫ਼ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕੁਝ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: 4 ਕਲੈਂਪ, ਕੈਂਚੀ, ਸਟੇਰਾਇਲ ਗੌਜ਼, ਟੇਪ ਅਤੇ 10 ਮਿ.ਲਿ. ਵਾਲੀਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਭਰੀਆਂ ਸੈਲਾਇਨ ਸਰਿੰਜਾਂ।

ਜੇ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਆਫ਼ਤ ਖੜ੍ਹੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਐਮਰਜੰਸੀ ਟੇਕ-ਆਫ਼ (ਚਲਦਾ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਬੰਦ ਕਰਨਾ) ਸੰਬੰਧੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

1. ਬਲੱਡ ਪੰਪ ਬੰਦ ਕਰੋ।
2. ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਲੀਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਉੱਪਰ ਕਲੈਂਪ ਲਗਾਓ।
3. ਟੇਕ-ਆਫ਼ ਕਿੱਟ ਖੋਲ੍ਹੋ।
4. ਹਰੇਕ ਬਲੱਡਲਾਈਨ ਉੱਤੇ ਦੋ ਵਾਧੂ ਕਲੈਂਪ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਡਿਸਕਨੈਕਟ ਕਰੋ
5. ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਐਕਸੈਸ ਸੂਈਆਂ ਨੂੰ ਉਥੇ ਹੀ ਲੱਗੀਆਂ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।
6. ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ ।

ਐਮਰਜੰਸੀ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਐਕਸੈੱਸ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ
Care of your access during an emergency

ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਮੈਡੀਕਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾੜ ਵਾਲੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹੁੰਚ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਰੱਖੇ ਜਾਂ ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਲਗਾਏ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

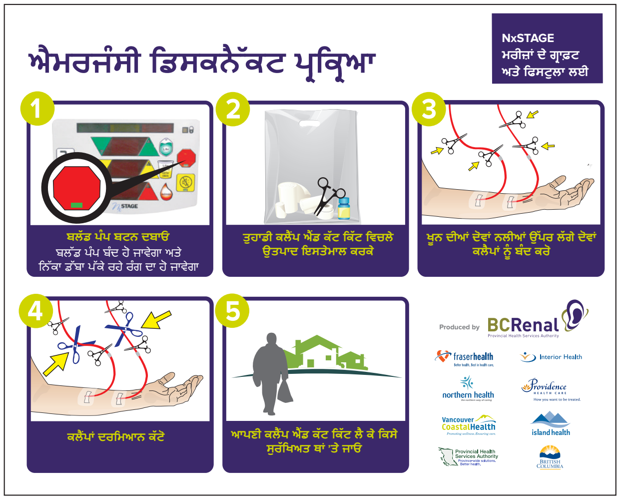
ਐਮਰਜੰਸੀ ਡਿਸਕਨੈੱਕਟ ਕਾਰਡ
Emergency disconnect cards

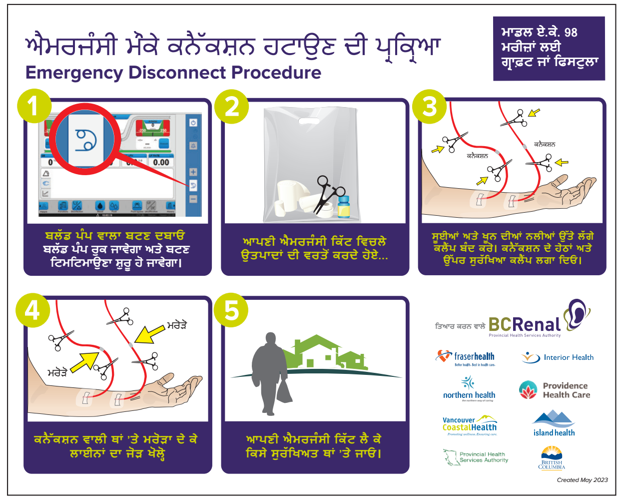
ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਨਾ ਦੇ ਸਕਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਤੋਂ ਹਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਯੋਗ ਹੋਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹਨ ਪਰ ਜੇ ਕਿਤੇ ਅਜਿਹਾ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਬੁਲਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਡਿਸਕਨੈੱਕਟ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਉੱਪਰ ਹੀ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਪੈਰਾਮੈਡਿਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਮਸ਼ੀਨ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰ ਸਕਣ।

ਤੁਹਾਡੇ ਹਵਾਲੇ ਲਈ ਇਹ ਕਾਰਡ ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪਤੇ ਤੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

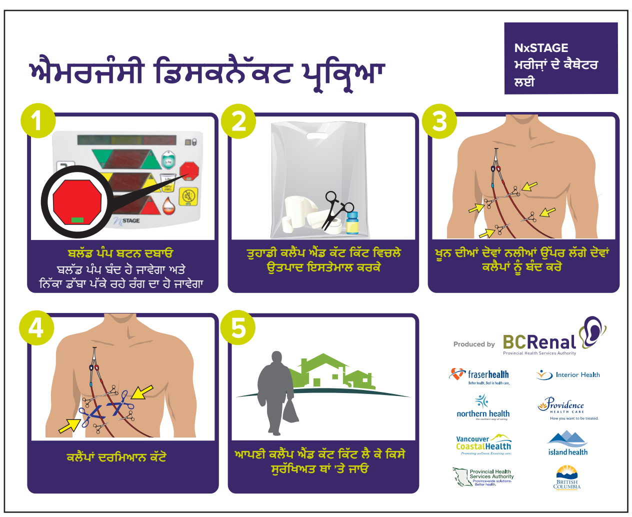
www.bcrenal.ca ➔ Health Info ➔ Kidney Care Treatments ➔ Home Hemodialysis ➔ Resources for Current Patients➔ Patient Tools

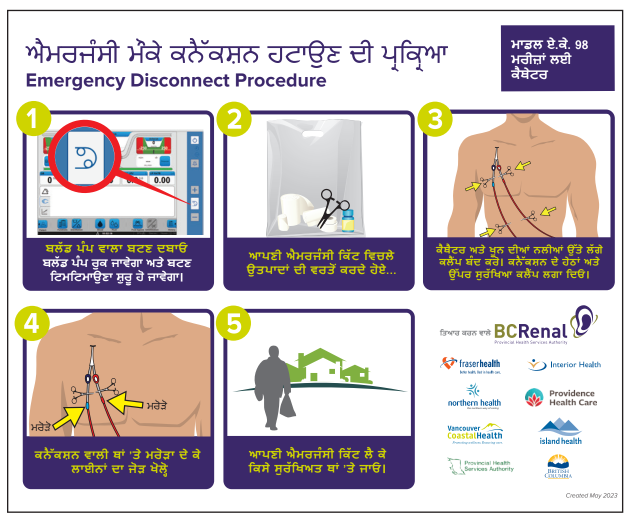
ਫਿਸਟੁਲਾ/ਗ੍ਰਾਫ਼ਟ Fistula/Graft





ਕੈਥੇਟਰ Catheter





ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ Water disinfection

ਪਾਣੀ ਨੂੰ 5.25% ਸੋਡੀਅਮ ਹਾਈਪੋਕਲੋਰਾਇਟ ਘੋਲ (ਘਰੇਲੂ ਕਲੋਰੀਨ ਬਲੀਚ) ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ:
ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਘੋਲ ਨਾ ਵਰਤੋਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਈਪੋਕਲੋਰਾਇਟ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਰਗਰਮ ਤੱਤ ਹੋਣ।

ਕਦਮ:

1. ਹੇਠਾਂ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਏ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤਰਦੇ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਗਲਾਸ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਵਾਸਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਰੁਮਾਲ ਵਿੱਚੋਂ ਛਾਣੋ।
2. ਹੇਠਲੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਬਲੀਚ ਮਿਲਾਓ:
   ਇੱਕ ਤੁਪਕਾ = .05 ਮਿ.ਲਿ. 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ = 5 ਮਿ.ਲਿ.
   (ਬਲੀਚ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਵਾਲੇ ਡਰੌਪਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ)

ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਵਾਸਤੇ	ਗੰਧਲੇ ਪਾਣੀ ਵਾਸਤੇ
ਇੱਕ ਲਿਟਰ – 2 ਤੁਪਕੇ ਪਾਓ	ਇੱਕ ਲਿਟਰ – 4 ਤੁਪਕੇ ਪਾਓ
ਚਾਰ ਲਿਟਰ – 8 ਤੁਪਕੇ ਪਾਓ	ਚਾਰ ਲਿਟਰ – 16 ਤੁਪਕੇ ਪਾਓ
20 ਲਿਟਰ – ½ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਪਾਓ	20 ਲਿਟਰ – 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ (5 ਮਿ.ਲਿ.) ਪਾਓ

3. ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਹਾਈਪੋਕਲੋਰਾਇਟ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਉਣ ਲਈ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਚਮਚਾ ਫੇਰੋ ਜਾਂ ਕੰਟੇਨਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ। ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਤਕ ਪਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਓ। ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕਲੋਰੀਨ ਦੀ ਹਲਕੀ-ਹਲਕੀ ਗੰਧ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਨਹੀਂ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਬਲੀਚ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ 15 ਮਿੰਟ ਹੋਰ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਪਾਣੀ ਨੂੰ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਬਾਲ ਕੇ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਕੈਮੀਕਲ ਬਣਤਰ ਕਾਰਣ, ਸਵੀਮਿੰਗ ਪੂਲ ਜਾਂ ਸਪਾਅ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਵਾਸਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਐਮਰਜੰਸੀ ਆਹਾਰ ਯੋਜਨਾ Emergency diet plan

ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਣ ’ਤੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੰਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਾਸਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਬਰਫ਼ੀਲੇ ਤੂਫਾਨ, ਭੂਚਾਲ, ਹੜ੍ਹ ਜਾਂ ਝੱਖੜ ਝੁਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ)। ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਉਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ***ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ***, ਤਰਲ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਲੂਣ ਦੀ ਖਪਤ ਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਆਫ਼ਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਗਲੇ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਦਿਨ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਨ ਬਚ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਆਫ਼ਤ ਜਾਂ ਐਮਰਜੰਸੀ ਘਟਨਾ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

- ਆਪਣੇ ਬੈਕ-ਪੈਕ ਵਿੱਚ ਬਚਾਅ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਲੋੜ ਪਏ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੈਲਟਰ ਵਿੱਚ ਮੂਵ ਹੋਣ ਜਾਂ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਵਾਸਤੇ ਸਫ਼ਰ ਕਰ ਕੇ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਖ਼ਰਾਬ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਿਜਲੀ, ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਓ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ।
- ਬੀਫ਼ ਸਟਿਊ, ਮੈਕਰੋਨੀ ਐਂਡ ਚੀਜ਼ ਵਰਗੇ ਡੱਬਾਬੰਦ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਇਹ ਠੰਢੇ ਵੀ ਖਾਧੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਕਟ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਕ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਲਈ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਮਾਰਜਰਿਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਪਿਆਸ ਲੱਗੇਗੀ।
- ਜੇ ਬਿਜਲੀ ਚਲੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫਰਿੱਜ ਅੰਦਰ ਪਿਆ ਭੋਜਨ ਇੱਕ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ ਜੇਕਰ ਫਰਿੱਜ ਨੂੰ ਘੱਟ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਜਾਵੇ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਬਚਾਅ ਲਈ ਖੁਰਾਕ Daily survival diet

ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ Breakfast

- ½ ਕੱਪ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ, ਪਾਣੀ ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ
- ½ ਕੱਪ ਠੰਡਾ ਸੀਰੀਆਲ (ਸ਼੍ਰੈਡਿਡ ਵ੍ਹੀਟ, ਪਫਡ ਵ੍ਹੀਟ ਜਾਂ ਪਫਡ ਰਾਈਸ)
- 5 ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਕ੍ਰੈਕਰ ਅਤੇ 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਜੈਲੀ

ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ ਅਤੇ ਲੰਚ ਵਿਚਕਾਰ ਸਨੈਕ Mid-Morning Snack

- ਸਖ਼ਤ ਕੈਂਡੀ

ਲੰਚ (ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ) Lunch

- 15 ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਕ੍ਰੈਕਰ
- 6 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਜੈਲੀ
- ½ ਕੱਪ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ, ਪਾਣੀ ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ
- ½ ਕੱਪ ਜੂਸ
- ਸਖ਼ਤ ਕੈਂਡੀ

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ:

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ:

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੇ 10 ਵਾਧੂ ਕ੍ਰੈਕਰ ਅਤੇ 6 ਵਾਧੂ ਕੂਕੀਆਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਪੀਨੱਟ ਬਟਰ ਦੇ 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਵੀ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਨੈਕ Mid-Afternoon Snack

- 4 ਕੂਕੀਆਂ
- ½ ਕੱਪ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ, ਪਾਣੀ ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ

ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ Evening

- 1 ਕੱਪ ਡੱਬਾਬੰਦ ਸਟਿਊ ਜਾਂ ਮੈਕਰੋਨੀ ਐਂਡ ਚੀਜ਼
- 10 ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਕ੍ਰੈਕਰ
- 4 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਜੈਲੀ
- ½ ਕੱਪ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ, ਪਾਣੀ ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ
- ½ ਕੱਪ ਜੂਸ

ਬਚਾਅ ਵਾਸਤੇ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਾਸਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ
Supplies for three-day survival diet

ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਬਚਾਅ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਾਲੇ ਪੈਕ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

ਭੋਜਨ Foods

- 12 ਫਲ ਦੇ 4 ਔਂਸ ਵਾਲੇ ਕੈਨ (ਸਿਰਫ਼ ਐਪਲਸੌਸ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ, ਆੜੂ, ਅਨਾਨਾਸ)
- 1 ਪੈਕਟ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼੍ਰੈਡਿਡ ਵ੍ਹੀਟ ਦੇ (3) ਬਿਸਕੁਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪਫਡ ਰਾਈਸ ਜਾਂ ਪਫਡ ਵ੍ਹੀਟ ਦੇ 2 ਕੱਪ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- 6 ਬਕਸੇ 4 ਔਂਸ ਜੂਸ ਵਾਲੇ (ਐਪਲ ਜਾਂ ਕ੍ਰੈਨਬੈਰੀ)
- 1 ਬਕਸਾ ਘੱਟ-ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਕ੍ਰੈਕਰਜ਼
- 1 ਬਕਸਾ ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੂਕੀਜ਼
- 2 ਬੋਤਲਾਂ ਜੈਲੀ
- 2 ਬੈਗ ਸਖ਼ਤ ਕੈਂਡੀ (ਬਾਰਲੇ ਸ਼ੂਗਰ, ਹਮਬਗਜ਼, ਪੈਪਰਮਿੰਟ, ਸਖ਼ਤ ਫਰੂਟ ਕੈਂਡੀਆਂ)
- 3 8 ਔਂਸ ਵਾਲੇ ਕੈਨ ਸਟਿਊ ਜਾਂ ਮੈਕਰੋਨੀ ਐਂਡ ਚੀਜ਼ ਦੇ
- 1 ਛੋਟਾ ਡੱਬਾ ਪੀਨੱਟ ਬਟਰ ਦਾ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ)

ਬਦਲਣ ਲਈ ਸੂਚੀ Substitution list

ਬਚਾਅ ਵਾਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰ ਕੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇ।

- 1 ਕੱਪ ਡੱਬਾਬੰਦ ਆਂਟਰੀ: 2-3 ਔਂਸ ਮੀਟ + ½ ਕੱਪ ਨੂਡਲਜ਼ ਜਾਂ ਚੌਲ
- 2 ਅੰਡੇ + ਵ੍ਹਾਈਟ ਬ੍ਰੈਡ ਦਾ 1 ਸਲਾਇਸ
- 5 ਲੂਣ ਰਹਿਤ ਕ੍ਰੈਕਰਜ਼ ਜਾਂ 1 ਸਲਾਇਸ ਵ੍ਹਾਈਟ ਬ੍ਰੈਡ
- 4 ਸਲਾਇਸ ਵ੍ਹਾਈਟ ਮੈਲਬਾ ਟੋਸਟ
- 2 ਗ੍ਰਾਹਮ ਕ੍ਰੈਕਰਜ਼
- ½ ਕੱਪ ਫਲ ਜਾਂ ਛੋਟਾ ਸੇਬ
- ½ ਕੱਪ ਡੱਬਾਬੰਦ ਜਾਂ ਫਰੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਬੈਰੀਆਂ
- ½ ਕੱਪ ਰੀਕੌਂਸਟੀਚਿਊਟਿਡ ਇਵੈਪੋਰੇਟਿਡ ਮਿਲਕ = ½ ਕੱਪ ਤਾਜ਼ਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਕ੍ਰੀਮ

ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ Equipment

- 1 ਕੈਨ ਓਪਨਰ (ਛੋਟਾ, ਹੱਥ ਨਾਲ ਚਲਣ ਵਾਲਾ)
- 1 ਤਿੱਖਾ ਪੈੱਨ ਨਾਈਫ਼ (ਨਿੱਕਾ ਚਾਕੂ)
- 1 ਛੋਟਾ ਟੁਕੜਾ ਅਲੂਮਨਮ ਫੌਇਲ ਦਾ
- 1 ਡੱਬਾ ਢੱਕਣ ਵਾਲਾ
- ਜ਼ਿੱਪਲੌਕ ਬੈਗ
- ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ
- ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਪਲੇਟਾਂ, ਕੌਲੀਆਂ ਅਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਚਾਕੂ, ਫੋਰਕ ਅਤੇ ਚਮਚੇ
- ਵਾਟਰਪਰੂਫ਼ ਮਾਚਿਸਾਂ ਅਤੇ ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ
- ਫਲੈਸ਼ਲਾਈਟ ਅਤੇ ਬੈਟਰੀ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਰੇਡੀਓ
- ਬਚਾਅ ਸੰਬੰਧੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ

ਆਫ਼ਤ ਜਾਂ ਐਮਰਜੰਸੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ! ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰੀ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੈ? ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਨ ਬਚ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਆਫ਼ਤ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ

BCRenal
Provincial Health Services Authority

ਆਫ਼ਤ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ

- **"ਹੀਮੋਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਐਮਰਜੰਸੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ"** ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੀ ਕਾਪੀ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਸਟਾਫ਼ ਤੋਂ ਕਾਪੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।
- ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਪਤੇ ਜਾਂ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਆਈ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਰੱਖੋ।
- **ਐਮਰਜੰਸੀ ਪੈਕ ਬਣਾਓ।**

ਆਫ਼ਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

- ਘਰ ਰਹੋ। ਪਰ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਓ।
- ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਐਮਰਜੰਸੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ
- ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ। ਰੇਡੀਓ, ਟੀ.ਵੀ. ਅਤੇ ਫੋਨ ਚਲਦਾ ਰੱਖੋ!
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਦੀ ਲੋੜ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
- ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ
- ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਯੂਨਿਟ ਵਿਖੇ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਐਮਰਜੰਸੀ ਖੁਰਾਕ

ਹਰ ਉਹ ਦਿਨ ਜਦੋਂ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਖਾਓ:

2 ਕੱਪ
ਤਰਲ

3-4 ਪਰੋਸੇ
ਘੱਟ ਪੋਟੈਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੇ ਫਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੇਬ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀਆਂ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ*

1 ਕੈਨ
(ਤਾਸ਼ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੀ ਥੱਬੀ ਜਿੰਨਾ) ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ ਜਾਂ ਮੀਟ, ਜਾਂ 2-3 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਪੀਨੱਟ

* ਇੱਕ ਪਰੋਸਾ = ਫਲ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਟੁਕੜਾ, ½ ਕੱਪ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ ਜਾਂ ½ ਕੱਪ ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ

ਚੁਣੋ:

- ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਕ੍ਰੈਕਰ, ਕੁਕੀਜ਼, ਸੀਰੀਅਲ, ਰੋਟੀ, ਬ੍ਰੈੱਡ, ਸਾਦੇ ਚੌਲ ਜਾਂ ਨੂਡਲ
- ਵਾਧੂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਲਈ ਜੈਮ, ਜੈਲੀ, ਸ਼ਹਿਦ ਜਾਂ ਕੈਂਡੀਆਂ
- ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ: ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਘੱਟ ਹੋਣ ਨੂੰ ਦਰੁਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਗਲੂਕੋਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ, ਜੈਮ, ਜੈਲੀ, ਸ਼ਹਿਦ, ਕੈਂਡੀਆਂ ਜਾਂ ਖੰਡ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।

ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ:

- ਵੱਧ ਪੋਟੈਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ, ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲੀਆਂ, ਆਲੂ, ਕੇਲੇ ਅਤੇ ਸੰਤਰੇ
- ਲੂਣ ਪਾ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਨਮਕੀਨ ਭੋਜਨ/ਸਨੈਕ

ਐਮਰਜੰਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ
Emergency Information

BCRenal
Provincial Health Services Authority

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਫ਼-ਸਾਫ਼ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਜੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰੋ।
ਇਸ ਪੰਨੇ ਦੀ ਇੱਕ ਨਕਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਆਖਰੀ ਨਾਂ	
ਪਹਿਲਾ ਨਾਂ	
ਜਨਮ ਤਾਰੀਖ਼ (ਦਿਨ/ਮਹੀਨਾ/ਸਾਲ)	
ਪਤਾ	
ਫੋਨ ਨੰਬਰ	
ਨਿਜੀ ਸਿਹਤ ਨੰਬਰ	
ਐਮਰਜੰਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਨੇੜਲਾ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ:	
ਆਖਰੀ ਨਾਂ	
ਪਹਿਲਾ ਨਾਂ	
ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ	
ਪਤਾ	
ਫੋਨ ਨੰਬਰ	

Provincial Health Services Authority · BC Children's Hospital · fraserhealth · Interior Health · island health · northern health · Providence Health Care · Vancouver Coastal Health

BC Renal • BCRenalAgency.ca April 2020

ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤ ਅਤੇ ਪਿਛੋਕੜ

Your Medical Condition and History

BCRenal
Provincial Health Services Authority

ਜੇ ਆਫ਼ਤ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਕਾਰਡ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਆਰਜ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼	
ਈ.ਐੱਸ.ਆਰ.ਡੀ. ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਰੋਗ ਪਛਾਣ	
ਹੋਰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ	
ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ	
ਐਲਰਜੀਆਂ	
ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਕਿਸਮ (ਜੇ ਪਤਾ ਹੋਵੇ)	
ਮੋਡੈਲਿਟੀ (ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੀ ਕਿਸਮ)	
ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀਮੋਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਕਰਦੇ ਹੋ? (ਇੱਕ ਉੱਪਰ ਗੋਲਾ ਲਗਾਓ)	ਹਾਂ / ਨਹੀਂ

Provincial Health Services Authority · BC Children's Hospital · fraserhealth · Interior Health · island health · northern health · Providence Health Care · Vancouver Coastal Health

ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ
Medication List

BCRenal
Provincial Health Services Authority

- ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਅਤੇ ਕਿਸ ਸਮੇਂ ’ਤੇ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਇਸ ਦੀ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤੀ ਲਿਸਟ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਹਰ ਵੇਲੇ ਇਸ ਦੀ ਕਾਪੀ ਰੱਖੋ।
- ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਲਾਮਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬੇਹੱਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ (ਮਿਕਦਾਰ, ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ)।
- ਹਰ ਵੇਲੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ 2-ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਪੁੱਗਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼ ਦੇਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

ਦਵਾਈਆਂ	ਖ਼ੁਰਾਕ	ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ

Provincial Health Services Authority · BC Children's Hospital · fraserhealth · Interior Health · island health · northern health · Providence Health Care · Vancouver Coastal Health

ਹੀਮੋਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਜਾਣਕਾਰੀ
Hemodialysis Information

BCRenal
Provincial Health Services Authority

ਮੁਕੰਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼					
I. ਉਹ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਸੈਂਟਰ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਹਾਸਲ ਕਰਦੇ ਹੋ					
ਕੇਂਦਰ ਦਾ ਨਾਂ					
ਪਤਾ					
ਫੋਨ					
ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਨਾਂ					
ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਮਾਹਰ ਦਾ ਨਾਂ					
ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ					
II. ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਦੀ ਆਮ ਤਜਵੀਜ਼					
ਡਾਇਆਲਾਈਜ਼ਰ					
ਡਾਇਲਾਸੇਟ	Ca ____ K____ Na____ Bicarbonate ____				
ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਦੇ ਘੰਟੇ		ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ/ਹਫ਼ਤਾ		ਸੁੱਕਾ ਭਾਰ	
ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਦੀ ਦਰ ਮਿ.ਲਿ./ਮਿੰਟ					
ਹੈਪਰੀਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ	ਲੋਡਿੰਗ ਡੋਜ਼: ____ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ ਦਰ: ____ u/hr D/C: ____				
III. ਨਾੜ ਰਾਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਥਾਂ					
ਸੈਂਟਰਲ ਲਾਈਨ:____ ਗ੍ਰਾਫ਼ਟ:____ ਫਿਸਟੁਲਾ:____ ਥਾਂ: ____					
ਸੀ.ਵੀ.ਸੀ. ਲਾਈਨ ਬਲਾਕ:____ ਲੰਬਾਈ: ____					

Provincial Health Services Authority · BC Children's Hospital · fraserhealth · Interior Health · island health · northern health · Providence Health Care · Vancouver Coastal Health

BC Renal • BCRenalAgency.ca April 2020

ਨੋਟਸ - ਆਫ਼ਤ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ
Notes- Disaster Preparedness