ਮੌਡਿਊਲ 4 - ਆਪਣੇ-ਆਪ ਸੂਈ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾਉਣੀ ਹੈ
Module 4 – How to Self-Needle

ਆਪਣੀ ਫਿਸਟੁਲਾ ਜਾਂ ਗ੍ਰਾਫ਼ਟ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਸੂਈ ਲਗਾਉਣਾ
Self-needling your fistula or graft

ਆਪਣੀ ਫਿਸਟੁਲਾ ਜਾਂ ਗ੍ਰਾਫ਼ਟ ਵਿੱਚ ਸੂਈ ਲਗਾਉਣ (ਕੈਨਿਊਲੇਟ ਕਰਨ) ਦੀਆਂ ਦੋ ਅਲੱਗ ਤਕਨੀਕਾਂ ਹਨ: ***ਰੋਪ ਲੈਡਰ ਤਕਨੀਕ*** ਅਤੇ ***ਬਟਨਹੋਲ ਤਕਨੀਕ***। ਆਪਣੇ-ਆਪ ਸੂਈ ਲਗਾਉਣੀ ਸਿੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

ਰੋਪ ਲੈਡਰ ਤਕਨੀਕ (ਫਿਸਟੁਲਾ ਅਤੇ ਗ੍ਰਾਫ਼ਟ ਲਈ)

ਰੋਪ ਲੈਡਰ ਤਕਨੀਕ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਵਾਸਤੇ ਸੁਈ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੋਪ ਲੈਡਰ ਤਕਨੀਕ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ **ਹਮੇਸ਼ਾ** ਗ੍ਰਾਫਟ ਵਿੱਚ ਸੂਈ ਲਗਾਉਣ ਵੇਲੇ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨੁਕਤੇ:

- ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਓ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਅੰਗ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਜਿਸ ਉੱਪਰ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਉਹ ਨਾੜੀ ਹੈ। ਹਰ ਵਾਰ ਆਪਣੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਲਗਾਉਣ ਵੇਲੇ ਸਹੀ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਸੂਈ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਜਿੰਨਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਅਜਿਹੇ ਸਥਾਨ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧੀ ਹੋਵੇ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸੂਈਆਂ ਮੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਫਿਸਟੁਲਾ ਮੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਢੁਕਵੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਨਰਸ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਜੇ ਸੂਈ ਨਾੜ (ਫਿਸਟੁਲਾ/ਗ੍ਰਾਫ਼ਟ) ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਛੇਕ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਨੀਲ ਅਤੇ ਸੋਜਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਹਰ ਵਾਰ ਆਪਣੀ ਫਿਸਟੁਲਾ/ ਗ੍ਰਾਫਟ ਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਸੂਈ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ’ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਰਹੇ ਕਿ ਲੋੜ ਪੈਣ ’ਤੇ ਸੂਈ ਕਿਹੜੇ ਪਾਸੇ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਫਿਸਟੁਲਾ ਦੀ ਹਿੱਲਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੂਈ ਨਾਲ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਸੂਈ ਫਿਸਟੁਲਾ/ ਗ੍ਰਾਫਟ ਦੀ ਕੰਧ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੂਈ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਥਾਂ 'ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਲਾਲੀ, ਦਰਦ, ਸੋਜਸ਼ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਹੋਣ ’ਤੇ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਫਿਸਟੁਲਾ ਵਿੱਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੰਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

ਰੋਪ ਲੈਡਰ ਤਕਨੀਕ Rope Ladder Technique

ਸਾਮਾਨ:

- ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜਾ ਜਾਂ ਤੌਲੀਆ
- ਡਿਸਇਨਫੈਕਟੈਂਟ ਵਾਈਪਾਂ
- ਪੱਟੀ, 4x4 ਇੰਚ ਅਤੇ 2x2 ਇੰਚ
- ਟੇਪ (1 ਇੰਚ ਅਤੇ ½ ਇੰਚ)
- 2 ਫਿਸਟੁਲਾ ਸੂਈਆਂ
- ਟਰਨੀਕੁਏਟ
- ਦਸਤਾਨੇ (ਆਪਣੇ ਸਹਾਇਕ ਨੂੰ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਕਹੋ)
- 2 (10 ਮਿ.ਲੀ. ਸਰਿੰਜਾਂ)

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਖਿਅਕ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਈਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਈਮ ਕਰਨ ਦੀ ਹਿਦਾਇਤ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਤਾਂ:

- 2 ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਭਰੀਆਂ ਆਮ ਸੈਲਾਈਨ ਸਰਿੰਜਾਂ

1. ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ (ਲਾਲੀ, ਸੋਜਸ਼, ਛੂਹਣ ’ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਜਾਂ ਰਿਸਾਵ) ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
2. ਸਟੈਥੋਸਕੋਪ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ***ਥ੍ਰਿੱਲ*** (ਪਲਸ ਜਾਂ ਕੰਪਨ) ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਕੇ, ਅਤੇ ਬ੍ਰੂਟ (ਸ਼ਾਂ-ਸ਼ਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼) ਲਈ ਸੁਣ ਕੇ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।
3. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਫਿਸਟੁਲਾ ਵਾਲੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਐਂਟੀ-ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਪੂਰੇ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਧੋਵੋ।
4. ਆਪਣੀ ਸੂਈ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸਤਹ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਪਲਾਈਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਤੌਲੀਏ ’ਤੇ ਟਿਕਾਓ।
5. ਸੂਈਆਂ, ਸਰਿੰਜਾਂ, ਹੈਪੇਰਿਨ, ਅਤੇ ਟੇਪ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
6. ਸੂਈ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਹਰ ਥਾਂ ਨੂੰ ਡਿਸਇਨਫ਼ੈਕਟੈਂਟ ਵਾਈਪ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ – ਉੱਪਰ ਤੋਂ

ਹੇਠਾਂ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਤੋਂ ਸੱਜੇ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ (ਵਾਫ਼ਲ ਮੋਸ਼ਨ)। ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ।

7. ਆਪਣੀ ਨਾੜ (ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰਲੀ) ਸੂਈ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ 4 ਇੰਚ ਉੱਤੇ ***ਟਰਨੀਕੇਟ*** (ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਪੱਟੀ) ਲਗਾਓ।

8. ਜੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਫ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।

9. ਧਮਣੀ ਵਾਲੀ ਸੂਈ ਲਗਾਓ:

   a) ਢੱਕਣ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਸੂਈ ਦੇ ਖੁੱਲੇ ਪਾਸੇ (ਬੈਵਲ) ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਖੰਭਾਂ ਤੋਂ ਫੜ੍ਹੋ।

   b) ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸੂਈ ਲਗਾਉਗੇ, ਉਸ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਹਲਕਾ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਖਿੱਚੋ।

   c) 25 ਡਿਗਰੀ ਦੇ ਕੋਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੂਈ ਲਗਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਪਲਸਿੰਗ (ਖ਼ੂਨ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦਾ) ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ, ਤਾਂ ਕੋਣ ਨੂੰ ਚਪਟਾ ਕਰੋ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸੂਈ ਨੂੰ ਲਗਭਗ ਅੰਤ ਤੱਕ ਫਿਸਟੁਲਾ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਵਧਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਈ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਰੁਕ ਜਾਓ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ।

   d) ਸਰਿੰਜ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਖਿੱਚ ਕੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਸਰਿੰਜ ਸਿੱਧੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

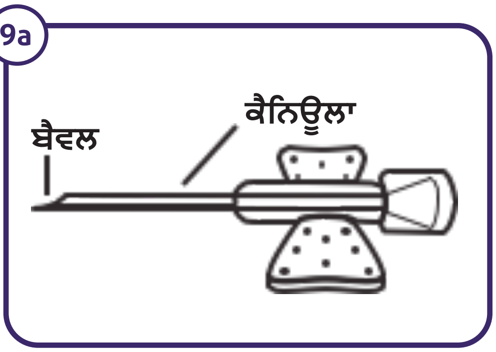
   e) ਲੋੜ ਪੈਣ ’ਤੇ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਤਹਿ ਕਰ ਕੇ ਸੂਈ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ।

   f) ਸੂਈ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਟੇਪ ਕਰੋ।

   g) ਸੂਈ ਨੂੰ ਕਲੈਂਪ ਕਰੋ। ਖ਼ੂਨ ਵਾਲੀ ਪੁਰਾਣੀ ਸਰਿੰਜ ਨੂੰ ਕੱਢੋ। ਟਰਨੀਕੇਟ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰੋ।

   h) ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਭਰੀ 10 ਸੀ.ਸੀ. ਸਰਿੰਜ ਨਾਲ ਜੋੜੋ ਅਤੇ ਸੈਲਾਈਨ ਲਗਾਓ।

9a



9c

i) ਸੂਈ ਨੂੰ ਕਲੈਂਪ ਕਰੋ।

j) ਟਰਨੀਕੇਟ ਨੂੰ ਕੱਸੋ।

10. ਨਾੜ (ਉੱਪਰ) ਵਾਲੀ ਸੂਈ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਸਟੈਪ 9, a ਤੋਂ i, ਦੁਹਰਾਓ।

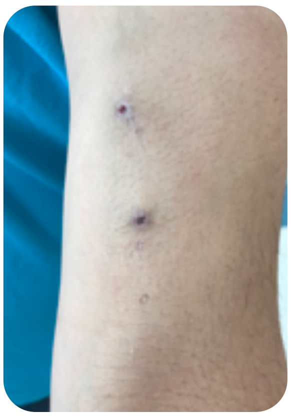
11. ਟਰਨੀਕੇਟ ਉਤਾਰ ਦਿਓ।

12. ਸੂਈਆਂ ਨੂੰ ਕਲੈਂਪ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ (ਮਸ਼ੀਨ) ਨਾਲ ਜੋੜੋ।

13. ਸੂਈ ਦੇ ਕਲੈਂਪ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਬਟਨਹੋਲ ਤਕਨੀਕ (ਕੇਵਲ ਫਿਸਟੁਲਾ)
Buttonhole Technique (fistula only)

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨੁਕਤੇ:



- ਬਟਨਹੋਲ ਟਰੈਕ ਨੂੰ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਕਰਵਾਏ ਛੇਕ ਵਾਂਗ ਸਮਝੋ
- ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਟਨਹੋਲ ਸਾਈਟਾਂ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਫਿਸਟੁਲਾ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸਿੱਧੇ ਭਾਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਧਮਣੀ ਦੀ ਸੂਈ ਨੂੰ ਫਿਸਟੁਲਾ ਚੀਰ (ਅਨਾਸਟੋਮੋਸਿਸ) ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਇੰਚ ਉੱਪਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਸੂਈਆਂ ਦੇ ਸਿਰੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਇੰਚ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫਿਸਟੁਲਾ ਨੂੰ ਸੂਈ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕੋ ਮੋਰੀ, ਇੱਕੋ ਕੋਣ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਦਿਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਟਰਨੀਕੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਸਾਫ਼ ਕਰੋ - ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਬਣੀ ਖੁਸ਼ਕ ਪਪੜੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਈਟਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਟਰੈਕ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤਿੱਖੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਟਰੈਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 8 ਤੋਂ 18 ਵਾਰ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਟਰੈਕ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਖੁੰਢੀਆਂ ਬਟਨਹੋਲ (ਡੱਲ) ਸੂਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਟਰੈਕ ’ਤੇ ਸੂਈ ਲਗਾਓ। ਕਦੇ ਵੀ ਤਿੱਖੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਲਾਲੀ, ਦਰਦ, ਸੋਜਸ਼ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਹੋਣ ’ਤੇ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਫਿਸਟੁਲਾ ਵਿੱਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੰਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

ਬਟਨਹੋਲ ਤਕਨੀਕ Buttonhole Technique

ਸਾਮਾਨ:

- ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜਾ ਜਾਂ ਤੌਲੀਆ
- ਡਿਸਇਨਫੈਕਟੈਂਟ ਵਾਈਪਾਂ (ਪੂੰਝੇ)
- ਪੱਟੀ, 4x4 ਇੰਚ ਅਤੇ 2x2 ਇੰਚ
- ਟੇਪ (1 ਇੰਚ ਅਤੇ ½ ਇੰਚ)
- 2 ਖੂੰਢੀਆਂ ਬਟਨਹੋਲ ਫਿਸਟੂਲਾ ਸੂਈਆਂ
- ਟਰਨੀਕੇਟ
- ਦਸਤਾਨੇ (ਆਪਣੇ ਸਹਾਇਕ ਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ)

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿੱਖਿਅਕ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਈਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਈਮਰ ਕਰਨ ਦੀ ਹਿਦਾਇਤ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਤਾਂ:

- 2 ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਭਰੀਆਂ ਆਮ ਸੈਲਾਈਨ ਸਰਿੰਜਾਂ

1. ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ (ਲਾਲੀ, ਸੋਜਸ਼, ਛੂਹਣ ’ਤੇ ਬੇਅਰਾਮੀ ਜਾਂ ਰਿਸਾਵ) ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
2. ਸਟੈਥੋਸਕੋਪ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਥ੍ਰਿੱਲ (ਪਲਸ ਜਾਂ ਕੰਪਨ) ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਕੇ, ਅਤੇ ਬ੍ਰੂਟ (ਸ਼ਾਂ-ਸ਼ਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼) ਲਈ ਸੁਣ ਕੇ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।
3. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਫਿਸਟੂਲਾ ਵਾਲੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਐਂਟੀ-ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਪੂਰੇ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਧੋਵੋ।
4. ਆਪਣੀ ਸੂਈ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸਤਹ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਪਲਾਈਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਤੌਲੀਏ ’ਤੇ ਟਿਕਾਓ।
5. ਸੂਈਆਂ, ਸਰਿੰਜਾਂ, ਟੇਪ, ਪੱਟੀ, ਹੈਪੇਰਿਨ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਈ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
6. ਹਰੇਕ ਸੂਈ ਵਾਲੀ ਸਾਈਟ ਨੂੰ ਡਿਸਇਨਫ਼ੈਕਟੈਂਟ ਵਾਈਪ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ – ਉੱਪਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਤੋਂ ਸੱਜੇ ਵਾਲੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ (ਵਾਫ਼ਲ ਮੋਸ਼ਨ)। ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ।
7. ਬਟਨਹੋਲ ਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਐਂਟੀਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਜੈੱਲ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਦਾ 1 ਪੰਪ ਲਗਾਓ। ਸਾਈਟਾਂ ਉੱਤੇ

ਇੱਕ ਸਟੀਰਾਇਲ 2x2 ਜਾਂ ਟੇਗਾਡਰਮ ਲਗਾਓ ਅਤੇ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿਓ।

8. ਹਲਕਾ ਰਗੜ ਕੇ , ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਸਟੀਰਾਇਲ 2x2 ਨਾਲ ਖਰਿੰਢ ਨੂੰ ਪੂੰਝੋ। ਖਰਿੰਢ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਟਾਉਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਜੇ ਖਰਿੰਢ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਉਤਰਦਾ ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਗਿੱਲਾ ਕਰਕੇ ਦੋਬਾਰਾ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ।

9. ਆਪਣੀ ਨਾੜ (ਟੌਪ) ਸੂਈ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ 4 ਇੰਚ ਉੱਪਰ ਟਰਨੀਕੇਟ ਲਗਾਓ।

10. ਜੇ ਸਹਾਇਕ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਫ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।

11. ਧਮਣੀ ਵਾਲੀ ਸੂਈ ਲਗਾਓ:

  a) ਢੱਕਣ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਸੂਈ ਦੇ ਖੁੱਲੇ ਪਾਸੇ (ਬੈਵਲ) ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਖੰਬਾਂ ਤੋਂ ਫੜ੍ਹੋ।

  b) ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸੂਈ ਲਗਾਉਗੇ, ਉਸ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਹਲਕਾ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਖਿੱਚੋ।

  c) 25 ਡਿਗਰੀ ਦੇ ਕੋਣ ਕੋਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੂਈ ਲਗਾਓ। ਜਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਪਲਸਿੰਗ (ਫ਼ਲੈਸ਼ਬੈਕ) ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ, ਤਾਂ ਕੋਣ ਨੂੰ ਚਪਟਾ ਕਰੋ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸੂਈ ਨੂੰ ਲਗਭਗ ਅੰਤ ਤੱਕ ਫਿਸਟੁਲਾ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਵਧਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਈ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਰੁਕ ਜਾਓ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ।

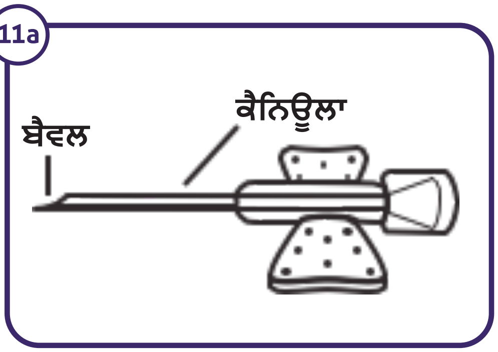
  d) ਸਰਿੰਜ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਖਿੱਚ ਕੇ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਗੇ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

  e) ਲੋੜ ਪੈਣ ’ਤੇ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਤਹਿ ਕਰ ਕੇ ਸੂਈ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ।

  f) ਸੂਈ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਟੇਪ ਕਰੋ।

  g) ਸੂਈ ਨੂੰ ਕਲੈਂਪ ਕਰੋ। ਖੂਨ ਵਾਲੀ ਪੁਰਾਣੀ ਸਰਿੰਜ ਨੂੰ ਕੱਢੋ। ਟਰਨੀਕੇਟ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰੋ।

  h) ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਭਰੀ 10 ਸੀ.ਸੀ. ਸਰਿੰਜ ਅਟੈਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੈਲਾਈਨ ਲਗਾਓ।

11a


11c

i) ਸੂਈ ਨੂੰ ਕਲੈਂਪ ਕਰੋ।

j) ਟਰਨੀਕੇਟ ਨੂੰ ਕੱਸੋ।

12. ਨਾੜ (ਉੱਪਰ) ਵਾਲੀ ਸੂਈ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਸਟੈਪ 11, a ਤੋਂ i, ਦੁਹਰਾਓ।

13. ਟਰਨੀਕੇਟ ਉਤਾਰੋ।

14. ਸੂਈਆਂ ਨੂੰ ਕਲੈਂਪ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ (ਮਸ਼ੀਨ) ਨਾਲ ਜੋੜੋ।

15. ਸੂਈ ਦੇ ਕਲੈਂਪ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

11h

12

ਸੂਈਆਂ ਨੂੰ ਕੱਢਣਾ- ਰੋਪ ਲੈਡਰ ਅਤੇ ਬਟਨਹੋਲ, ਦੋਵੇਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਲਈ Removing Needles- for both rope ladder and buttonhole technique

ਸਾਮਾਨ:

- ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜਾ ਜਾਂ ਤੌਲੀਆ
- ਪੱਟੀ, 2-4 (2x2 ਇੰਚ ਅਤੇ 4x4 ਇੰਚ)
- ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਬਿੱਨ (ਸ਼ਾਰਪਸ ਬਿਨ)
- ਐਂਟੀਮਾਈਕ੍ਰੋਬੀਅਲ ਪੱਟੀ ਜਾਂ 2 ਸਟੀਰਾਈਲ ਸਵੈਬ ਟਿਪ ਐਪਲੀਕੇਟਰਜ਼ ਅਤੇ ਮਿਊਪ੍ਰਿਸਿਨ ਕ੍ਰੀਮ (ਜੇ ਬਟਨਹੋਲ ਤਕਨੀਕ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ)
- ਟੇਪ (1 ਇੰਚ ਅਤੇ ½ ਇੰਚ)
- ਦਸਤਾਨੇ (ਆਪਣੇ ਸਹਾਇਕ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਕਹੋ)

1. ਮਸ਼ੀਨ ਮੈਨੂਅਲ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਖ਼ੂਨ ਵਾਪਸ ਕਰੋ।
2. ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਬੈਠਣ 'ਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
3. ਐਂਟੀ-ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ।
4. ਸਪਲਾਈਜ਼ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ, ਪੱਟੀ ਖੋਲ੍ਹੋ, ਟੇਪ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੈਂਡ-ਏਡਜ਼ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
5. ਦੋਵੇਂ ਸੂਈਆਂ ਨੂੰ ਕਲੈਂਪ ਕਰੋ। ਬਾਂਹ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕੋਈ ਕਪੜਾ ਜਾਂ ਪੈਡ ਰੱਖੋ।
6. ਜੇ ਸਹਾਇਕ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਫ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।
7. ਟੇਪ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਹਟਾਓ ਜਾਂ ਸੂਈ ਨੂੰ ਫੜੋ ਜਦ ਕਿ ਸਹਾਇਕ ਜਾਂ ਅਮਲਾ ਟੇਪ ਨੂੰ ਹਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਦਬਾਅ ਪਾਏ ਬਿਨਾਂ ਸੂਈ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਪੱਟੀ ਰੱਖੋ।
8. ਆਪਣੇ ਫਿਸਟੁਲਾ ਵਾਲੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਸੂਈ ਟਿਊਬਿੰਗ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਪੰਚਰ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਪੱਟੀ ਰੱਖ ਕੇ, ਸੂਈਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਕੱਢੋ। ਸੂਈ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਸੇ ਕੋਣ 'ਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਜੋ ਕੋਣ ਟ੍ਰੈਕ ਦਾ ਹੈ।
9. ਸੂਈ ਦੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, 10 ਮਿੰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਨਰਮ ਦਬਾਅ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸੂਈ ਦੀਆਂ ਸਾਈਟਾਂ ਨੂੰ ਫੜੋ। ਸੂਈ ਦੀ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਠੀਕ ਉੱਪਰ

ਦਬਾਅ ਪਾਓ। ਜੇਕਰ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸੂਈ ਦੀ ਸਾਈਟ ’ਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਨਿਕਲਣਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਹੋਰ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਮੁੜ ਦਬਾਅ ਪਾਓ।

10. ਬਟਨਹੋਲ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੂਈ ਲਗਾਉਣ ਲਈ

ਜਦੋਂ ਖ਼ੂਨ ਨਿਕਲਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ:

- ਐਂਟੀਮਾਈਕ੍ਰੋਬੀਅਲ ਪੱਟੀ ਰੱਖ ਕੇ, ਟੇਪ ਲਗਾਓ; ਜਾਂ
- ਸਟੀਰਾਈਲ ਸਵੈਬ ਟਿਪ ਐਪਲੀਕੇਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰ ਸਾਈਟ ’ਤੇ ਮਟਰ ਦੇ ਦਾਣੇ ਜਿੰਨੀ ਮਿਉਪਿਰੋਸਿਨ ਕ੍ਰੀਮ ਲਗਾਓ (1 ਐਪਲੀਕੇਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਈਟ)
- 4-6 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਮਿਉਪਿਰੋਸਿਨ ਕ੍ਰੀਮ ਲਗਾਈ ਹੈ ਤਾਂ ਵਾਧੂ ਕ੍ਰੀਮ ਨੂੰ ਪੂੰਝ ਦਿਓ।

11. ਰੋਪ ਲੈਡਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੂਈ ਲਗਾਉਣ ਲਈ

ਜਦੋਂ ਖ਼ੂਨ ਨਿਕਲਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ:

- ਪੱਟੀ ਰੱਖ ਕੇ ਟੇਪ ਲਗਾਓ।
- 4-6 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਪੱਟੀ ਹਟਾ ਦਿਓ।

ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਪਲਾਈਆਂ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਫਿਸਟੁਲਾ, ਜਾਂ ਗ੍ਰਾਫਟ ਵਿੱਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸ਼ੀਟ (ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹੈਂਡਆਉਟ) ਇਸ ਲਿੰਕ ’ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: **www.BCRenal.ca**
ਕਲਿੱਕ: : Health Info ➔Managing My Care ➔ Vascular Access ➔ Fistulas & Grafts.

ਫ਼ਿਸਟੁਲਾ ਅਤੇ ਗ੍ਰਾਫ਼ਟ ਵਿੱਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣਾ: ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ
Bleeding Fistula or Graft: What To Do

BCRenal
Provincial Health Services Authority

- ਇੰਝ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਯੂਨਿਟ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਚਲੇ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਫਿਸਟੁਲਾ ਜਾਂ ਗ੍ਰਾਫ਼ਟ ਵਿੱਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਵਗੇ।
- ਇਹ ਬ੍ਰੋਸ਼ਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਇੰਝ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

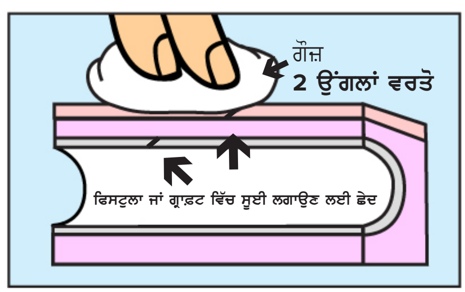
ਮੈਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸੂਈਆਂ ਲਗਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉੱਥੋਂ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ?

- ਗੌਜ਼ ਪੈਡ
- ਟੇਪ
- ਦਸਤਾਨੇ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੰਸੀ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਯੂਨਿਟ ਤੋਂ ਚਲੇ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਜੇ ਸੂਈ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੇਰੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?

1. ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ!
2. ਸੂਈ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਓ:
   - ਗੌਜ਼, ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ, ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
   - ਥਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਦਬਾਓ।
   - ਜਿਸ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚੋਂ ਲਹੂ ਵਗਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ।
3. ਨੇੜਿਉਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਸੱਦੋ!
4. ਜੇ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣਾ ਰੁਕ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੈਂਡ-ਏਡ ਲਗਾਓ। ਅਗਲੀ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਕਰਵਾਉਣ ਜਾਓ ਤਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
5. ਜੇ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣਾ ਨਾ ਰੁਕੇ ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।



ਸੂਈ ਦੇ ਛੇਦ ਉੱਪਰ ਦਬਾਓ ਕਿਵੇਂ ਪਾਉਣਾ ਹੈ

ਨੋਟਸ- ਆਪਣੇ-ਆਪ ਸੂਈ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾਉਣੀ ਹੈ
Notes- How to Self-Needle