

# ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ?

## ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਚ ਹੋ:

- ਹਰ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲੋ, ਇਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਤਬਦੀਲੀ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਸਿਰਹਾਣੇ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ ਤਾਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਅਤੇ ਗਿੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੋਟੇ ਹੋਵੋ
- ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਲਿਨਨ ਦੀਆਂ ਸਿਲਵਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਸਤਰ 'ਤੇ ਬੈਠੇ ਹੋ, ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹੇਠਾਂ ਖਿਸਕਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਤਲ ਅਤੇ ਅੱਡੀਆਂ 'ਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਮੰਗੋ।

## ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠੇ ਹੋ:

- ਅੱਗੇ ਝੁਕ ਕੇ, ਜਾਂ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਵਿਚ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਝੁਕ ਕੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ।

# ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ।
- ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਰੁਕਾਵਟ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ, ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪਿਸਟ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਬਾਅ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਰੱਖਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।

ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ  
ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹੋ

ਹਿਲਣ ਜੁਲਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ  
ਕੋਈ ਦਬਾਅ ਨਹੀਂ



ਕਾਉਂਟੀਸ ਮੈਨੂਕਾਉ ਹੈਲਥ ਅਤੇ ਆਕਲੈਂਡ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਿਹਤ ਬੇਰਡ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀ ਸਮੱਗਰੀ ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ।

ਕੋਈ ਦਬਾਅ ਨਹੀਂ  
ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦੀ ਹੈ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ  
ਵਾਲੇ ਦਬਾਅ  
ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ  
ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ  
ਸਕਦੇ ਹੋ



[nzwcs.org.nz/pressureinjuries](http://nzwcs.org.nz/pressureinjuries)

# ਦਬਾਅ ਦੀ ਸੱਟ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੋ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਮਾਸ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਇੱਕ ਛਾਲੇ ਤੋਂ ਡੂੰਘੇ ਖੁੱਲੇ ਜ਼ਖਮ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਦਬਾਅ ਵਾਲੀ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਜ਼ਖਮ, ਦਬਾਅ ਦੇ ਜ਼ਖਮ, ਦਬਾਅ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਦੇ ਫੇੜੇ ਨੂੰ ਦਬਾਅ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਦਬਾਅ ਵਾਲੀ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਅਕਸਰ ਇਕ ਬੇਰੰਗੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਦੁਬਾਰਾ ਦਬਾਏ ਜਾਣ 'ਤੇ ਚਿੱਟਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਫੇਦ ਰੰਗ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਤੇ ਲਾਲ ਦਾਗ ਦਿਸਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਤੇ ਜਾਮਨੀ ਜਾਂ ਨੀਲੇ ਦਾਗ ਦਿਸਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਬੇਅਰਾਮੀ ਜਾਂ ਦਰਦ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

# ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਜੋਖਮ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਬਾਅ ਦੀ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੀ ਵਧੇਰੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ:

- ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਕ ਥਾਂ ਤੇ ਬੈਠਣਾ ਜਾਂ ਰੁਕਣਾ
- ਪਸੀਨਾ ਆਉਣ ਜਾਂ ਅਸੁਵਿਧਾ ਤੋਂ ਗਿੱਲੀ ਚਮੜੀ ਹੋਵੇ
- ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਵਿਚ ਘਾਟਾ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਘੱਟ ਹੋਣਾ
- ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਨਾ ਖਾਓ ਜਾਂ ਹਾਈਡਰੇਟਿਡ ਨਾ ਰਹੋ
- ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਛੁਹੰਦਾ ਹੈ।

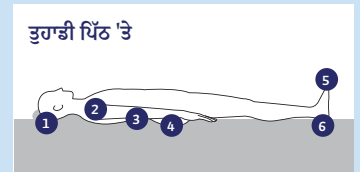
ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋਖਮ ਹੈ, ਦਬਾਅ

ਜਖਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

# ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਅੰਗ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੈ?

ਦਬਾਅ ਵਾਲੀ ਸੱਟਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਸਤਹ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

- 1 ਸਿਰ
- 2 ਮੋਢੇ
- 3 ਕੁਹਣੀਆਂ
- 4 ਤਲ
- 5 ਅੰਗੂਠੇ
- 6 ਅੱਡੀਆਂ

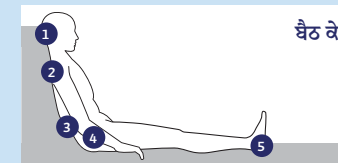
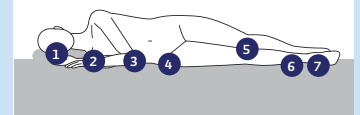


ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ 'ਤੇ

- 1 ਸਿਰ
- 2 ਨੇਡੀ
- 3 ਛਾਤੀ
- 4 ਕੁਹਣੀ
- 5 ਜਣਨ ਅੰਗ
- 6 ਗੋਡੇ
- 7 ਅੰਗੂਠੇ

- 1 ਕੰਨ
- 2 ਮੋਢੇ
- 3 ਕੁਹਣੀ (ਬਾਹਰੀ)
- 4 ਕਮਰ
- 5 ਗੋਡੇ (ਅੰਦਰੂਨੀ / ਬਾਹਰੀ)
- 6 ਗਿੱਟੇ
- 7 ਅੱਡੀਆਂ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਈਡ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ



- 1 ਸਿਰ
- 2 ਮੋਢੇ
- 3 ਹੇਠਲਾ ਪਾਸੇ - ਢੁਈ
- 4 ਤਲ
- 5 ਅੱਡੀ

ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਠੋਸ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।