NHS
Greater Glasgow
and Clyde

# ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਈਨਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

**(Caring for Your Liner – Punjabi)**

**ਵੈਸਟਮਾਰਕ (WestMARC)**
ਪੱਛਮੀ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਦਾ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ
ਮੁੜ-ਵਸੇਬਾ ਸੈਂਟਰ
ਕੁਵੀਨ ਐਲੀਜ਼ਾਬੈਥ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਹਸਪਤਾਲ
1345 Govan Road
Glasgow G51 4TF

**ਮੇਰਾ ਲਾਈਨਰ ਕੀ ਹੈ?**

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੋਸਥੇਸਿਸ ਦੀ ਸਾਕਟ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਇੰਟਰਫੇਸ ਜੁਰਾਬ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਲੀਕੋਨ ਜਾਂ ਯੂਰੇਥੇਨ ਵਰਗੀ ਸਮੱਗਰੀ ਤੋਂ ਬਣਾਈ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਾਕ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਿੰਨ ਜਾਂ ਸੀਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੋਸਥੇਟਿਸਟ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਲਾਈਨਰ ਦਾ ਆਕਾਰ, ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਚੁਣੇਗਾ; ਇਸਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਾਂਡ ਅਤੇ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ।

**ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਸਥੇਟਿਸਟ ਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਭਰਨ ਲਈ ਕਹੋ:**

ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਜਿਹੜਾ ਲਾਈਨਰ ਹੈ ਉਸਦੀ ਕਿਸਮ ਹੈ:

________________________________________

**ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਹਿਨਾਂ?**

ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਪਵਾਦ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਭਗ ਹਰ ਲਾਈਨਰ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣ (ਲਗਾਉਣ) ਲਈ ਸਮਾਨ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ – ਦ ਓਟੋ ਬੌਕ ਯੂਨੀਓ ਯੂਰੇਥੇਨ ਕੁਸ਼ਨ ਲਾਈਨਰ ਰੇਂਜ, ਜਿਸਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਟੀਈਸੀ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਬਾਰੀ ਸਾਰੇ ਲਾਈਨਰਾਂ ਲਈ:**

1. ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਟੁੰਡ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁੱਕੀ ਹੈ।
2. ਲਾਈਨਰ ਨੂੰ ਪੁੱਠਾ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਈਨਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਇੱਕ ਅਟੁੱਟ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਣ ਵਾਲੀ (ਸੱਕਸ਼ਨ) ਸੀਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਲ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਚਿਕਨਾਈ (ਲੁਬਰੀਕੈਂਟ) ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
3. ਆਪਣੀ ਟੁੰਡ ਦੇ ਸਿਰੇ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਮਤਲ ਲਾਈਨਰ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਫੜੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਈਨਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਿੰਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਲਾਈਨਰ ਦੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪਿੰਨ ਸਹੀ ਕੋਣ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੈ - ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

4. ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਲ੍ਹੇਟੇ ਹੋਏ ਲਾਈਨਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੁੰਡ ਉੱਪਰ ਖੋਲ੍ਹੋ।
5. ਉਤਾਰੋ ਅਤੇ ਮੁੜ-ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਇਹ ਗਲਤ ਹੈ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਬਾਅਤ ਤੁਸੀਂ ਲਾਈਨਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਖਿੱਚ ਸਕਦੇ।

## ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਉਤਾਰਾਂ?

ਬਸ ਲਾਈਨਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੁੰਡ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਰਸਤੇ ਅਨਰੋਲ ਕਰੋ, ਅਰਥਾਤ ਇਸਨੂੰ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਉਲਟ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਣ ਦਿਓ। ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਨਰੋਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਇਸਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਪਕੜ ਲਵੇਗਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨੀਲ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਯੂਨੀਓ ਜਾਂ ਟੀਈਸੀ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ?

ਦੂਜੇ ਲਾਈਨਰਾਂ ਦੇ ਉਲਟ ਇਸ ਕਿਸਮ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਚਿਕਨਾਈ (ਲੁਬਰੀਕੇਸ਼ਨ) ਦੀ ਇੱਕ ਪਰਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਲਾਈਨਰ ਨੂੰ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਮੋਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਲਾਈਨਰ ਨੂੰ ਜੁਰਾਬ ਵਾਂਗ ਖਿੱਚ ਕੇ ਪਾਓ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਫਸੇ ਹੋਏ ਹਵਾ ਦੇ ਬੁਲਬੁਲੇ ਨੂੰ ਲਾਈਨਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਓ।

ਲਾਈਨਰ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੁੰਡ ਤੋਂ ਢਿੱਲਾ ਕਰੋ, ਇਸ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਹਿੱਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਲਾਈਨਰ ਕਿਵੇਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਐਂਟੀਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਲਾਈਨਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਲਾਈਨਰ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਸਤਹਾਂ 'ਤੇ ਸਾਬਣ ਲਗਾਓ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਦੁਹਰਾਓ। ਇੱਕ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ ਅਤੇ ਫੈਬਰਿਕ ਦੇ ਗਿਲਾਫ਼ ਨੂੰ, ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ, ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਡ੍ਰਾਇਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਸੁਕਾਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਈਨਰ ਨਾਲ ਕਪੜੇ ਦਾ ਗਿਲਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਬਾਹਰਲੀ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਪਾਓਡਰ ਦਾ ਹਲਕਾ ਛਿੜਕਾਅ ਇਸ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣਾ ਅਸਾਨ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ।

## ਕੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਹਨ?

ਤੁਹਾਡਾ ਲਾਈਨਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਮਹੀਨੇ ਚੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਪਿੰਨ ਲਾਈਨਰ ਹੈ ਤਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੰਨ ਲਾਈਨਰ ਵਿੱਚ ਕੱਸ ਕੇ ਪੇਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਲਾਈਨਰ ਨੂੰ ਪਹਿਨਦੇ ਅਤੇ ਉਤਾਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪਿੰਨ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਲਾਈਨਰ ਵਿੱਚ ਛੇਕ ਨਾ ਕਰ ਦੇਵੇ। ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਹੂਵਰ ਦੀ ਪਾਈਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤਾਲੇ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਣ ਵਾਲੀ (ਸੱਕਸ਼ਨ) ਸੀਲ ਵਾਲਾ ਲਾਈਨਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿਕਨਾਈ (ਲੁਬਰੀਕੈਂਟ) ਦੇ ਸਪਰੇਅ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੋਸਥੇਟਿਸਟ ਦੁਆਰਾ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਕਦੀ-ਕਦੀ ਸਪਰੇਅ ਲਾਈਨਰ ਦੇ ਗਿਲਾਫ ਤੋਂ ਰੰਗ ਨੂੰ ਬਲੀਚ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ; ਇਹ ਇਸਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਾਲਵ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਲਬੇ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੂਵਰ ਦੀ ਪਾਈਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

## ਮੈਂ ਲਾਈਨਰ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਰੜਕਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਾਂ?

ਇਹ ਟ੍ਰਾਂਸਟੀਬਿਅਲ ਲਾਈਨਰ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਲਾਈਨਰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿਨਾਰੇ 'ਤੇ ਰੜਕਣ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਛਾਲੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਬਰਕਰਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਲਈ ਲਾਈਨਰ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ 2 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਸਾਰੇ ਰਸਤੇ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਗੈਰ-ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ ਲਗਾਓਣ ਨਾਲ, ਜਿਵੇਂ ਵੈਸਲੀਨ, ਲਾਈਨਰ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਅੰਦਰਲੇ ਕਿਨਾਰੇ ਵਿੱਚ ਰੜਕ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਟੁੱਟ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਸਾਧਾਰਨ ਜਾਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਪੱਟੀ ਲਗਾਓ।

## ਮੇਰਾ ਪਿੰਨ ਲਾਈਨਰ ਅੰਗ ਫੱਸ ਗਿਆ ਹੈ, ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਉਤਾਰਾਂ?

ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਬਟਨ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਵਾਲਾ ਸਿਸਟਮ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕੱਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਘੜੀ ਦੀ ਸੂਈ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕੱਸੋ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਡਿੱਗ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਆਚ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਟੁੱਟ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਬਟਨ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਵਾਲੇ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਧੱਕਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਲਈ ਪੈੱਨ ਜਾਂ ਤੰਗ ਸਕ੍ਰਿਊਡ੍ਰਾਈਵਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਫਿੱਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਵੈਸਟਮਾਰਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਵਾਲੀ ਵਿਧੀ ਠੀਕ ਹੈ ਪਰ ਅੰਗ ਅਜੇ ਵੀ ਫੱਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਟੁੰਡ ਜੁਰਾਬ ਦੇ ਧਾਗੇ ਪਿੰਨ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਉਲਝ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲਾਕਿੰਗ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਫੱਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਜੁਰਾਬ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਅਤੇ ਹਿਲਾਉਣ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤਾਲੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਵੇ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਇਹ ਇਸਨੂੰ ਨਹੀਂ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਤਾਂ ਅੰਗ ਨੂੰ ਉਤਾਰਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਲਾਈਨਰ ਨੂੰ ਅੰਗ ਦੇ ਅੰਦਰ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਟੁੰਡ ਤੋਂ ਲਾਈਨਰ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਹੈ।

## ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

- ਇੱਕ ਟਬ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੋ, ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲਾ ਸਾਬਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਂਡੇ ਧੋਣ ਵਾਲਾ ਸਾਬਣ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜੱਗ ਜਾਂ ਕੱਪ ਲਓ। ਬੇਬੀ ਜਾਂ ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਵਰਗੇ ਤੇਲ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਣਗੇ ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਦ ਪਾਉਣਗੇ।

- ਧਾਰ ਲਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਪਿੰਨ ਲਾਈਨਰ ਅੰਗ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨ ਸਕੋਗੇ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰ, ਬੈਸਾਖੀਆਂ ਜਾਂ ਵਾਧੂ ਅੰਗ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ, ਤਿਆਰ ਰਖੋ।

- ਲਾਈਨਰ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਕਿਨਾਰੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਲੱਤ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਖਿੱਚੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਪਾੜ੍ਹਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸਾਬਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਪਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਲਾਈਨਰ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ ਅਤੇ ਖਿੱਚੋ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਲਾਈਨਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਪਾਉਣ ਲਈ, ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਅੰਦਰ ਹੇਠਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਲਾਈਨਰ ਅਤੇ ਲੱਤ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੁੰਡ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

- ਸਾਬਣ ਦੇ ਸਾਰੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਟੁੰਡ ਨੂੰ ਧੋਵੋ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੱਤ ਅਤੇ ਲਾਈਨਰ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਲੱਭਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਆਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਕਿੱਥੇ ਆਈ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਲਾਕਿੰਗ ਪਿੰਨ ਵਿੱਚ ਜੁਰਾਬਾਂ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਫੱਸ ਗਏ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲਾਈਨਰ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਸੁੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਕਸਰ ਲਾਈਨਰ ਅਤੇ ਲੱਤ ਅਜੇ ਵੀ ਇਕੱਠੇ ਫੱਸੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੁਰੰਮਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਵੈਸਟਮਾਰਕ (WestMARC) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

## ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ

**ਖੁਲ੍ਹਣ ਦੇ ਸਮੇਂ:** ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8.30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮੀਂ 4.30 ਵਜੇ

**ਟੈਲੀਫੋਨ:** 0300 790 0129

(ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ: ਸਵੇਰੇ 8.45 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4.15 ਵਜੇ)।

ਜੇਕਰ ਫ਼ੋਨ ਲਾਈਨਾਂ ਵਿਅਸਤ ਹਨ ਤਾਂ ਇੱਕ ਆਨਸਰਫ਼ੋਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

**ਵੈਬਸਾਈਟ:**

www.nhsggc.org.uk/your-health/health-services/westmarc

**ਈਮੇਲ:** westmarc@ggc.scot.nhs.uk