ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਵਾਲੇ ਅੰਗਾਂ

ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

(Information about Water Activity Limbs – Punjabi)

ਵੈਸਟਮਾਰਕ (WestMARC)

ਪੱਛਮੀ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਦਾ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ

ਮੁੜ-ਵਸੇਬਾ ਸੈਂਟਰ

ਕੁਈਨ ਐਲੀਜ਼ਾਬੈਥ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਹਸਪਤਾਲ

1345 Govan Road

Glasgow G51 4TF

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਅੰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਲਈ ਢੁੱਕਵਾਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮੌਜੂਦ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਅੰਗ ਦੇ ਉਲਟ, ਇਸਦੇ ਹਿੱਸੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਗਿੱਲੀ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਵੀ ਸਰਗਰਮੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖ਼ਮ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਅਤੇ ਇਸ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਕਦੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ:
    - ਜਦੋਂ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ (ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ) ਅਨਿਯਮਿਤ ਹੋਵੇ
    - ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।
    - ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਗ ਨੂੰ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਅੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਮੀਖਿਆ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਸਥੇਟਿਸਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਤੁਰਨ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਜਾਂ ਫੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਰੇਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਅਤੇ ਆਕਯੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰਾਪਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਅੰਗ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਢਿੱਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ, ਖੋਰ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਚੰਗੀ ਮੁਰੰਮਤ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਆਵਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਜੇਕਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਅੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਸਥੇਟਿਸਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਗ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ; ਸਮੁੰਦਰੀ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਕਲੋਰੀਨ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਲਾਹਣਾ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੇ ਵਿਗੜਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫਿਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ ਕੱਢਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅੰਗ ਨੂੰ ਉਲਟਾ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਟੇਢਾ ਕਰਕੇ ਫੜਨ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਗਿੱਲੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਸਾਕਟ ਵਾਲ ਹਿੱਸਾ ਸੁੱਕਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਉਣਾ ਅਤੇ ਵਰਤਣਾ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਚ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅੰਗ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁੱਕੀ ਰੇਤ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੂਵਰ ਦੀ ਪਾਈਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ

ਖੁਲ੍ਹਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8.30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 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