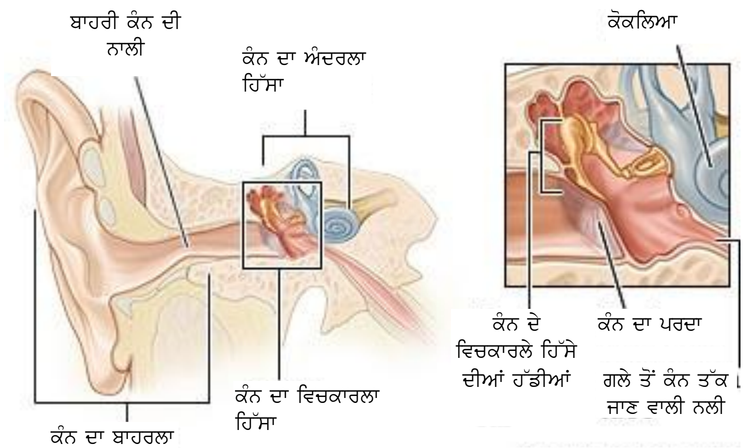
Punjabi

ਕੰਨ ਦੀ ਲਾਗ(ਓਟਾਈਟਿਸ ਮੀਡੀਆ): ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਹਦਾਇਤਾਂ
(Ear Infection (Otitis Media): Care Instructions)



© Healthwise, ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਹਦਾਇਤਾਂ
(Your Care Instructions)

ਕੰਨ ਦੀ ਲਾਗ ਠੰਡ ਲੱਗਣ ਤੋ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਕੰਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਹਿੱਸੇ (ਓਟਾਈਟਿਸ ਮੀਡੀਆ)'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।ਜਿਆਦਤਰ ਕੰਨ ਦੀ ਲਾਗ ਕੁਝ ਕੁ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਕਈ ਵਾਰ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਵੀ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ।ਇੰਝ ਇਸ ਕਰਕੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੰਨ ਦੀ ਲਾਗ ਹੋਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਵਾਈਰਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਅਤੇ ਐਂਟੀਬਾਈਓਟਿਕ ਵਾਈਰਸ 'ਤੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਨਿਯਮਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਲੈਣਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੁਖ਼ਾਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧਿਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਦਿੱਕਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਜਾਂਚਾ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਘਰੇ ਹੀ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?
(How can you care for yourself at home?)

- ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਿਦਾਇਤ ਮੁਤਾਬਕ ਹੀ ਲਓ।
  - ਜੇਕਰ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਦਰਦ ਲਈਤ੍ਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਲਿੱਖ ਕੇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਲਿੱਖ ਕੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਦਵਾਈ ਹੀ ਲਓ।
  - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਲਿੱਖ ਕੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਵੀ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਸਿਟਾਮਿਨੋਫ਼ਨ) ਟਾਈਲੇਨੋਲ(, ਇਬੂਪ੍ਰੋਫ਼ੇਨ) ਐਡਵਿਲ,

  ਮੋਟ੍ਰਿਨ (ਜਾਂ ਨੈਪ੍ਰੋਕਸਨ) ਐਲੀਵ(। ਲੇਬਲ ‘ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
  - ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਦੋ ਜਾਂ ਦੋ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾ ਲਓ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਝ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਲਈ ਨਾ ਕਹੇ। ਜਿਆਦਤਰ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਐਸਿਟਾਮਿਨੋਫ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਟਾਈਲੇਨੋਲ ਹੈ। ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਐਸਿਟਾਮਿਨੋਫ਼ਨ) ਟਾਈਲੇਨੋਲ (ਲੈਣਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਨਿੱਤ ਨੇਮ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੌਂਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਪੂਰੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲੈ ਲਓ। ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।
- ਕੰਨ ‘ਤੇ ਇੱਕ ਕੋਸਾ, ਨਮ ਮੁਲਾਇਮ ਕੱਪੜਾ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਈਓਟਿਕ ਲਿਖੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਮੁਤਾਬਕ ਦਵਾਈ ਲਓ। ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗਣ ‘ਤੇ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਨਾ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਈਓਟਿਕ ਦਾ ਕੋਰਸ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਕਾਲ ਕਦੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
(When should you call for help?)

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਹੁਣੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ, ਜੇਕਰ:
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਨ ਦਾ ਦਰਦ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਥਾਂ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਨ ਵਿੱਚੋਂ ਪਸ ਨਿਕਲਣਾ ਜਾਂ ਖ਼ੂਨ ਰਿਸਣਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਵੀਂ ਥਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਅ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ‘ਤੇ ਬਰੀਕ ਨਜ਼ਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ, ਜੇਕਰ:
- ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਗਏ ਹਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।
- 2 ਦਿਨ ਐਂਟੀਬਾਈਓਟਿਕ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਜਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ?
(Where can you learn more?)

www.myhealth.alberta.ca‘ਤੇ ਜਾਓ।

24/7 ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਆਮ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, Health Link ਨੂੰ 811 ‘ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ,ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦੀਦਾ ਭਾਸ਼ਾ ਦੱਸੋ।

ਕਦੋਂ ਤੱਕ ਨਵੀਨਤਮ ਹੈ: ਮਾਰਚ 28, 2018
ਸਰੋਤ:www. myhealth.alberta.ca

Healthwise Inc.©ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾਲ ਹੀ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮੰਤਵ ਲਈ ਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਸਲਾਹ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰੀ ਹੱਲ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।