

RTBC ਘਰ ਜਾਣਾ ਛੁੱਟੀ ਦੇਣ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਨਾਂ: Name: _____

ਛੁੱਟੀ ਦੇਣ ਦੀ ਮਿਤੀ: Discharge Date: _____

ਬਰਨ ਫਾਲੋ-ਅਪ ਮੁਲਾਕਾਤ: **Burn Follow-Up Appointment:**

- ਬਰਨ ਕਲੀਨਿਕ-D7: ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਾਰਡ ਵੇਖੋ।
Burn Clinic-D7: Please see your appointment card.
- ਟੈਲੀ-ਦਵਾਈ: ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜਲੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵੱਖੋ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਲਾਵੇਗਾ।
ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਸਕ੍ਰੀਨ ਉੱਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਨੂੰ ਦੇਖੋਗੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋਗੇ।
Tele-medicine: A coordinator will call you with an appointment at your nearest hospital. You will see and/or speak to your surgeon over a video screen.
- ਲੋੜੀਂਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ: ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਬਰਨ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਸਰਜਨ ਦੇ ਦਫਤਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਵਾਲਾ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਕਾਰਡ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿਸਚਾਰਜ ਪੈਕੇਜ ਵਿੱਚ ਹੈ।
Not needed: Call the burn centre or the surgeon's office if you need. The doctor's card with phone number is in your discharge package.

ਹੋਰ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ: **Other Appointments:**

- ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਾਰਡ/ਕਾਰਡਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖੋ।
See attached appointment card(s)



ਜ਼ਖਮ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ: **Wound Care:**

- ਛੋਟੇ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪਪੜੀਆਂ ਬਣ ਜਾਣੀਆਂ ਆਮ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
Small areas of bleeding and/or scabs are normal.
- ਆਪਣੀ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੀ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲਓ ਅਤੇ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਬਣ (Dove® or Ivory®) ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹਾਓ।
Before you change your dressing, take your pain medication and shower with soap (Dove® or Ivory®) and warm water as directed.

ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਖਮ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ:

Your wound care has been arranged as follows:

ਬਰਨ ਕਲੀਨਿਕ: Burn Clinic:

- ਤੁਹਾਡੀ ਸਨੀਬਰੁੱਕ ਬਰਨ ਕਲੀਨਿਕ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪੱਟੀਆਂ ਬਦਲੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲਓ।
Bandages will be changed at your Sunnybrook Burn Clinic appointment. Take your pain medication before your appointment.

LHIN ਹੋਮ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ:

LHIN Home and Community Care (CCAC):

- ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵੱਲ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਕਲੀਨਿਕ ਵੱਲ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਖਮ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
You will have wound care in your home or at a wound clinic near your home.
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵੱਲ LHIN ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵੱਲ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਫੋਨ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
If you have not met with the LHIN coordinator in hospital, you will get a phone call with information after.
- ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਟੀਮ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡਾ ਮੌਜੂਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ, ਡਿਸਚਾਰਜ ਪਤਾ, ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਹੈ।
Please make sure the team has your current phone number, discharge address, and an emergency contact.

□ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ: Self-Care:

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਪਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ:

You and/or your family have been given supplies and taught to change your dressings as follows:

○ ਬਰਨ/ਗਰਾਫਟਡਿ ਬਰਨ ਸਕਿਨ: Burn/Grafted Burn Skin:

- ਸਥਾਨ: Location: _____
- ਨਹਾਓ, ਪੁਰਾਣੀ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਉਤਾਰੋ, ਅਤੇ ਪੂੰਝ ਕੇ ਸੁਕਾਓ।
Shower, remove old bandage, and pat dry.
- ਇਸ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕਰੋ: Apply in this order:
 - » ਚਿਕਿਨੀ ਜਾਲੀ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ Adaptic®/Jelonet®)।
Greasy Gauze (e.g. Adaptic®/Jelone[®]®).
 - » ਸਧਾਰਣ ਖਾਰੀ ਨਮੀ ਵਾਲੀ ਜਾਲੀ।
Normal Saline moistened gauze.
 - » ਸੁੱਕੀ ਜਾਲੀ। Dry gauze.
 - » ਰੋਲ ਜਾਲੀ (Kling®) ਨਾਲ ਲਪੇਟੋ। Wrap with roll gauze (Kling®).
 - » ਟੇਪ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ। Secure with tape.
- ਹੋਰ: Other: _____

□ ਡੋਨਰ ਸਾਈਟ: Donor Site:

• ਸਥਾਨ: Location: _____

- ਅਲੇਵੀਨ (Allevyn®) (ਗੁਲਾਬੀ ਸਪੰਜ)-ਬਨਿੰ ਛੂਹੇ ਛੱਡ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਸੀਸੀਏਸੀ ਨਰਸ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਬਰਨ ਕਲੀਨਿਕ ਵੱਲੋਂ ਬਦਲਾਓ।

Allevyn® (pink sponge)-leave intact and have this changed by the CCAC nurse or in Burn Clinic, as needed.

- ਜੀਰੋਫੋਰਮ (Xeroform®) (ਪੀਲੀ ਜਾਲੀ) ਨਾ ਖਿੱਚੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਟਕੀ ਰਹਿਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਖਮ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਨੂੰ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰਿਫ ਉਸੇ ਜੀਰੋਫੋਰਮ ਨੂੰ ਟ੍ਰਿਮ ਕਰੋ ਜੋ ਉਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Xeroform® (yellow gauze) DO NOT pull off. It stays on your skin and lifts once wound is healed. Only trim Xeroform® that lifts off.

- ਜੇਕਰ ਗਲੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੀਰੋਫੋਰਮ ਵੱਲੋਂ ਸਥਿਰ 'ਤੇ ਚਿੱਟੀ ਜਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

Xeroform® may have white gauze on top if wet.

- ਇਸ ਕ੍ਰਮ ਵੱਲੋਂ ਚਿੱਟੀ ਜਾਲੀ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

The white gauze needs to be changed daily in this order:

» ਪੁਰਾਣੀ ਜਾਲੀ ਨੂੰ ਹਟਾਓ। Remove old gauze.

» ਸਧਾਰਣ ਖਰੀ ਨਮੀਦਾਰ ਜਾਲੀ ਲਗਾਓ।

Apply Normal Saline moistened gauze.

» ਸੁੱਕੀ ਜਾਲੀ ਦੀ ਪਰਤ ਲਗਾਓ। Apply layer of dry gauze.

» ਰੋਲ ਜਾਲੀ (ਕਲਿੰਗ) ਨਾਲ ਲਪੇਟੋ।

Wrap with roll gauze (Kling®).

» ਟੇਪ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ। Secure with tape.

- ਹੋਰ: Other: _____

ਨਹਾਉਣਾ Showering

- ਪੱਟੀ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਨੀਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਨਹਾਉ (ਨਾ ਨਹਾਉਣਾ)।
- ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਡਾ ਨਹੀਂ)।
- ਦਰਮਿਆਨੀ ਅਨਸੋਨਟੇਡ ਸਾਬਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਨਸੋਨਟੇਡ Dove® or Ivory®)।
- ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਪੁੰਨ (ਰਗੜ੍ਹੇ ਨਾ) ਕੇ ਸੁਖਾਓ।

ਠੀਕ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਲਈ For Healed Skin

- ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਦਿਨੀਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ, ਬਨਿਹਾ ਮਹਕਿ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ-ਅਧਾਰਤ ਮਾਇਸਚਰਾਈਜ਼ਿੰਗ ਲੋਸ਼ਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ Professional Care Lotion®/Vaseline®) ਲਗਾਓ।
- Vaseline Petroleum Jelly® ਜਾਂ ਤੇਲ-ਅਧਾਰਤ ਲੋਸ਼ਨਾਂ (ਲੇਬਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਦ ਬਰਨ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋਸ਼ਨ ਦੇਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਲੋਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇਗੀ।

ਚਹਿਰੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ Face Care

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਚਹਿਰੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਏਗਾ।
- ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਵੱਖਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੀਟ ਵੇਖੋ।

ਮਾਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ Moisturizer

- ਦਿਨੀਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਾਰ ਅਤੇ ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੋਸ਼ਨ ਲਗਾਓ।
- ਇੱਕ ਬਨਿਹਾ ਮਹਕਿ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ-ਅਧਾਰਤ ਲੋਸ਼ਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ Professional Care Lotion®/Vaseline®) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਠੰਡ ਦੀ ਸਹਣਿਸੀਲਤਾ Heat and Cold Tolerance

- ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸਧਾਰਣ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ:
 - » ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪਰਤਾਂ (ਘੱਟ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ)।
 - » ਤੁਹਾਡੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਪੱਧਰ।
 - » ਉਸ ਤਾਪਮਾਨ ਜਾਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵੱਲੋਂ ਬਤਿਆਇਆ ਸਮਾਂ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਜਾਂ ਬਰਨ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਧੁੱਪ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ **Exposure To Sunlight**

- ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੀ ਚਮੜੀ ਧੁੱਪ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸੜ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਛਾਂ ਵੱਢੋ ਰਹੋ।
- ਠੀਕ ਹੋਏ ਜ਼ਖਮਾਂ 'ਤੇ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਲਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਨਾ ਸੜੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਰੱਖੋ।
- ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਪਾਣੀ-ਅਧਾਰਤ ਅਤੇ ਘੱਟ ਘੱਟ ਐਸਪੀਐਫ 30 ਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਓ ਅਤੇ ਹਰ 30 ਮਿੰਟਾਂ 'ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਪਾਓ।
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਪੜੇ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਕਨਿਆਰੇ ਵਾਲੀ ਟੋਪੀ ਪਹਿਨੋ।

ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਛਾਲੇ **Water Blisters**

- ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਛਾਲੇ ਆਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਫੋੜੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਨਾ ਕਰੋ।

ਖਾਰਸ਼ **Itching**

- ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ 'ਤੇ ਆਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਜ਼ਖਮਾਂ ਨੂੰ ਖੁਰਚਣਾ, ਰਗੜਨਾ, ਜਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਜ਼ਖਮਾਂ ਉੱਤੇ ਤੰਗ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਨਿਘੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਅਕਸਰ ਬਨਿਹਾਂ ਮਹਕਿ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ-ਅਧਾਰਤ ਲੋਸ਼ਨ ਲਗਾਓ।
- ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬਰਨ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਦਾਗ ਪ੍ਰਬੰਧ Scar Management

- ਲੱਤ ਦੀ ਜਲਣ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕੱਪੜਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਸਿਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਵੇਲੇ ਟੈਸਰ ਪਾਓ।

ਦਬਾਅ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ

- ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜਨਿ ਜਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਕਪੜੇ ਪਹਨਿਗੇ, ਉੱਨਾ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਵੇਗਾ। ਅਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ 23 ਘੰਟੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਦੀ ਸਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
- Isotoner® ਦਸਤਾਨੇ ਅੰਦਰੋਂ ਬਾਹਰ ਪਹਨਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਫਲੈਟ ਟੈਸਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾਓ, Tubigrip® ਜਾਂ Isotoners®।
- ਪਹਨਿਣ ਦੀ ਅਨੁਸੂਚੀ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਫੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਛਾਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੱਟੀ ਨਾਲ ਢੱਕੋ ਅਤੇ ਕਪੜੇ ਪਹਨਿਣ ਤੋਂ ਪਹਲਾਂ 1-2 ਦਨਿ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।

ਮਾਲਸ਼

- ਰਗੜਨ ਲਈ ਪਾਣੀ-ਅਧਾਰਤ ਲੋਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਰਜਨ ਜਾਂ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਠੀਕ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਤੋਂ 30 ਸਕਿਟਿੰ ਲਈ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ।

ਕਸਰਤ Exercise

- ਕਸਰਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋਣ ਅਨੁਸਾਰ ਵਧੇਰੇ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਰਨਾ, ਤੈਰਾਕੀ, ਹਲਕਾ ਕਾਰਡੀਓ, ਜੇ ਯੋਗ ਹੋ ਤਾਂ ਹਲਕਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ)।
- ਆਪਣੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੋਂ ਹੈਂਡਆਊਟਜ਼ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਦਨਿ ਵੱਚਿ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 4-6 ਵਾਰ ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।
- ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਸਕਿਟਿੰ (1 ਟੀ ਵੀ ਵਪਾਰਕ ਦਾ ਸਮਾਂ) ਸਟਰੈਚ ਰੱਖੋ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਊਟਪੇਸ਼ਟ (ਕਮਊਨਿਟੀ) ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਲਈ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਪਲਟਿਜ਼ Splints

- ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਜਾਂ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪਹਨਿ।

ਪੋਸ਼ਣ Nutrition

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਲਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਨਿਯਮਤ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਤਮੰਦ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਨਰਿਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ।
- ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਾਰਨ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹੈ। ਤਰਲਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਾਇਬਰ ਦੀ ਉੱਚ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਤਾਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਹਲਚਲ (ਪ੍ਰ) ਵੱਧ ਮਦਦ ਮਲਿ ਸਕੇ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਲਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਕਿਵਰੀ ਲਈ ਪੂਰਕ ਜਾਂ ਵਸਿਸ਼ ਵਟਿਮਿਨਿ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ।

ਦਰਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ/ਦਵਾਈਆਂ Pain Management/Medications

- ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਹੋਰ ਕਤਿਬਚਾ ਵੇਖੋ।

ਡਰਾਈਵਿੰਗ Driving

- ਜਲਣ, ਗ੍ਰਾਫਟ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਹਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵੱਧਿ ਹੋਏ ਬਦਲਾਵਾਂ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਜਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਓਪੀਓਇਡਜ਼/ਨਾਕਰੋਟਕਿਸ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਈਡ੍ਰੋਮੋਰਫੋਨ ਆਦਿ ਜਾਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੈਬਪੇਨਟਿਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰੀਗੇਬਲਨਿ ਆਦਿ)।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ, ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ Emotional Support

- ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਪੜਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਹਿਾਰ ਵੱਧਿ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬਰਨ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਸਮਾਜਕਿ ਕਾਰਜ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਲਣ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਵਕਿਤੀ ਤੋਂ ਸਹਯੋਗੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਾਂ ਮਨੋਵਹਿਗਿਅਨ ਜਾਂ ਮਨੋਚਕਿਤਿਸਾ ਲਈ ਹਵਾਲਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- ਫੋਨਕਿਸ ਸੁਸਾਇਟੀ ਵੀ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਰੋਤ ਹੈ: phoenix-society.org.

ਲਗਿਕਤਾ ਅਤੇ ਨੇੜਤਾ **Sexuality & Intimacy**

- ਸਰਜਰੀ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੋਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਕੇ ਜਨਿਸੀ ਆਰਾਮ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ, ਬਰਨ ਟੀਮ, ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸਰੀਰ ਦਾ ਚਿੱਤਰ **Body Image**

- ਸੜਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੋਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ, ਬਰਨ ਟੀਮ, ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

911 ਤੇ ਕਦੋਂ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਹੈ **When To Call 911**

- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ।
- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਲਈ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ/ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ 'ਤੇ ਕਦੋਂ ਜਾਣਾ ਹੈ **When to Call Your Family Doctor/Go to a Walk-In Clinic**

- ਸਧਾਰਣ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਹਿਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਜੇ ਕੀ ਸੜਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਬਰਨ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ **When to Call the Burn Centre**

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨਮਿਨਲਖਿਤਿ ਹੈ:
 - ਜ਼ਖਮ ਜਹਿਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਰੰਦੀ ਬਦਬੂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਰਸਿਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੀ ਨਵਾਂ ਜਾਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ।
 - ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਜੋਕੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
 - ਜ਼ਖਮ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨਵੀਂ ਸੋਜ ਜਾਂ ਲਾਲੀ।
 - ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਨਵਾਂ ਦਰਦ।
 - ਕੋਪਿਗਿ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ।
 - ਛੁੱਟੀ ਮਲਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਸੜਨ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਵਾਲ।

