



PATIENT & CAREGIVER EDUCATION

ਤੁਹਾਡੇ ਐਲੋਜੇਨਿਕ ਸਟੈਮ ਸੈੱਲ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਜਾਣਾ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਐਲੋਜੇਨਿਕ ਸਟੈਮ ਸੈੱਲ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਥਾਂ(ਥਾਵਾਂ) ਨੂੰ ਲਿਖੇ ਜਾਂ ਚਿੰਨ੍ਹਿਤ ਕਰੋ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲ ਹਨ। ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਵਾਲ(ਲਾਂ) ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਲਾਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦਾ ਇਹ ਪੜਾਅ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਦਾ ਹੈ—ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 1 ਸਾਲ (ਜਾਂ ਵੱਧ) ਸਮੇਂ ਤੱਕ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਖੂਨ ਵਿਚਲੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਆਮ ਸੀਮਾ ਤੱਕ ਵਾਪਸ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਜੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਲਾਗ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਅਜੇ ਵੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਕੁਝ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਪੜਾਅ ਦੌਰਾਨ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾ ਹੋਣ।

ਇੱਥੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾਵਾਂ ਆਮ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਸੀਮਾ ਦੱਸ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਡੀਕਲ ਚੇਤਾਵਨੀ ਵਾਲੇ ਗਹਿਣੇ

ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਅਲਰਟ ਵਾਲੇ ਬਰੇਸਲੇਟ ਜਾਂ ਨੈਕਲਸ ਮੰਗਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਮੈਡੀਕਲ ਅਲਰਟ ਵਾਲੇ ਗਹਿਣਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ MedicAlert® (www.medicalert.org) ਅਤੇ ROAD iD (www.roadid.com) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬਰੇਸਲੇਟ ਜਾਂ ਨੈਕਲਸ 'ਤੇ "ਐਲੋਜੇਨਿਕ ਸਟੈਮ ਸੈੱਲ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ" ਅਤੇ "ਇਰੇਡੀਏਟਿਡ ਸੈਲੂਲਰ ਖੂਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ CMV-ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖੂਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ" ਕਥਨ ਰੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਘਟਨਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਇਹ ਪੈਰਾਮੈਡਿਕਸ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਣਾ

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਘਬਰਾ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਣ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੁਝ ਫਿਕਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਦਿਆਂ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡਾ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੁਬਾਰਾ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਵੇਗਾ। ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਭੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਗੰਧ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਵਾਪਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਿਆ ਸੀ, ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਪੁਰਾਣੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਵੀ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ।

ਲਾਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 12 ਤੋਂ 18 ਮਹੀਨੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲਾ ਸਾਲ ਇੱਕ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਵਰਗਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਉਹ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਜਾਂ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਆਮ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਐਂਟੀਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਜੋ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਜਾਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਏ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਨਬੀਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ) ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਾਗ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਹੈ:

- 100.4 °F (38.0 °C) ਜਾਂ ਵੱਧ ਦਾ ਬੁਖਾਰ।
 - ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫ਼ਿਨ (ਟਾਇਲੇਨੋਲ®) ਨਾ ਲਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ।
 - ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣਾ ਤਾਪਮਾਨ ਨੋਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਫਲੱਸ਼ਡ (ਲਾਲ, ਸੇਕ ਦੀ-ਭਾਵਨਾ) ਚਮੜੀ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਜਾਂ ਕਾਂਥੇ ਵਾਲੀ ਠੰਢ।
- ਖੰਘ, ਛਿੱਕ, ਵਗਦਾ ਨੱਕ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਬੇਅਰਾਮੀ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ, ਅੱਖਾਂ, ਕੰਨ, ਚਮੜੀ, ਜੋੜਾਂ, ਜਾਂ ਪੇਟ (ਪੇਟ) ਵਿੱਚ ਲਾਲੀ, ਸੋਜ, ਜਾਂ ਦਰਦ।
- ਧੁੰਦਲੀ ਨਜ਼ਰ ਜਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ।
- ਮਤਲੀ (ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਲਟੀ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ), ਉਲਟੀਆਂ (ਉਲਟੀ ਕਰਨਾ), ਜਾਂ ਦਸਤ (ਢਿੱਲਾ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਾਲਾ ਮਲ ਤਿਆਗ)।
- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ (ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ), ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਲਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ, ਜਾਂ ਦੇਵੇਂ ਹੋਣਾ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਦਾ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਅਤੇ ਦਰਦ ਸਮੇਤ ਜਲਣ
- ਇੱਕ ਧੱਫ਼ੜ
- ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਠੰਡੇ ਜ਼ਖਮਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਛੋਟੇ ਛਾਲੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਰੰਗ ਵਾਲੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਥੀਟਰ ਨੂੰ ਫਲੱਸ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਆਮ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ, ਤੁਸੀਂ ਵਾਇਰਸਾਂ ਨਾਲ ਹੋਰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜੋ ਚੇਚਕ ਅਤੇ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚੇਚਕ ਜਾਂ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ।

ਵਾਇਰਸ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਗ੍ਰਸਤ ਕੀਤਾ ਸੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੇਚਕ) ਵੀ ਮੁੜ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਸੇ ਜਾਂ ਤਰਲ ਨਾਲ ਭਰੇ ਛਾਲਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦਰਦ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਛਾਲੇ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ

ਛੋਟੇ ਜਾਂ ਪੈਨਸਿਲ ਇਰੇਜ਼ਰ ਜਿੰਨੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਛਾਲੇ ਦਰਦਨਾਕ, ਖਾਰਸ਼, ਜਾਂ ਜਲਣ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓਗੇ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 1 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕਦੋਂ ਸਹੀ ਹੈ।

ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੇਠਾਂ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਹਨ।

ਨਿੱਜੀ ਸਫ਼ਾਈ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਲਾਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸ਼ਾਵਰ ਲਵੋ ਜਾਂ ਨਹਾਓ।
 - ਡਵ® ਜਾਂ ਕੇਅਰਸ® ਵਰਗੇ ਹਲਕੇ ਅਸਰ ਵਾਲੇ ਸਾਬਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਆਈਵਰੀ® ਜਾਂ ਡੀਓਡੋਰੈਂਟ ਸਾਬਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
 - ਆਪਣੇ ਕੱਛਾਂ ਅਤੇ ਚੱਡਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।
 - ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਹਨ।
 - ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਬੇਬੀ ਆਇਲ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯੂਸਰਿਨ® ਜਾਂ ਸੇਰਾਵੇ® ਲਗਾਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਗਾਓ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਅਜੇ ਵੀ ਗਿੱਲੀ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸੁਕਾਓ। ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਲੋਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਖੁਸ਼ਕ ਬਣਾ ਦੇਣਗੇ।
- ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਬਣਤਰ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਵਧਣਗੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਦੁਰਲੱਭ ਹੈ, ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਝੜਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਉਣ ਵਾਲਾ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।
 - ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸੜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ ਜਿਸਦਾ SPF ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਦਾ ਹੋਵੇ। ਇਸਨੂੰ ਅਕਸਰ ਦੁਬਾਰਾ ਲਗਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 20 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਰਹੋਗੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਟੇਪੀ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।
 - ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਜੁਕਾਮ ਦੇ ਜ਼ਖਮ (ਹਰਪੀਜ਼ ਸਿੰਪਲੈਕਸ ਵਾਇਰਸ) ਵੀ ਮੁੜ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਗ੍ਰਾਫਟ ਵਰਸਸ ਹੋਸਟ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ (graft versus host disease, GVHD) ਦਾ

ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੈਕਸ਼ਨ “ਗ੍ਰਾਫਟ ਵਰਸਸ ਹੋਸਟ ਡਿਜੀਜ਼” ਪੜ੍ਹੋ)।

- ਤੁਸੀਂ ਕਾਂਟੈਕਟ ਲੈਂਸ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਫ਼ਾਈ ਘੋਲ ਦੀ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਸਫ਼ਾਈ ਵਾਲੇ ਸਾਲਿਊਸ਼ਨਜ਼ ਦੀ ਮਿਆਦ ਪੁੱਗਣ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਸੁੱਟਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੁਸ਼ਕ ਹਨ, ਤਾਂ ਨਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਮੇਕਅੱਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਰੇ ਨਵੇਂ ਉਤਪਾਦ ਖਰੀਦੋ।
- ਨਵੇਂ ਨਹੁੰ ਵਧਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੁਰਾਣੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣਗੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ 3 ਤੋਂ 4 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਾਪਰੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨੇਲ ਸੈਲੂਨ ਵਿੱਚ ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਜਾਂ ਪੈਡੀਕਿਓਰ ਨਾ ਕਰਵਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਜਾਂ ਪੈਡੀਕਿਓਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜੇ ਵੀ ਨਲੀ ਵਾਲਾ ਕੈਥੀਟਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਹਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿੱਜਣ ਨਾ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਿੰਨ੍ਹਣ ਨਾ ਦਿਓ ਜਾਂ ਟੈਟੂ ਨਾ ਬਣਵਾਓ। ਇਹ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲਾਗਾਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਮੂੰਹ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤਿ ਨਰਮ ਟੂਥਬ੍ਰਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਅਤਿ ਨਰਮ ਟੂਥਬ੍ਰਸ਼ ਨਾਲ ਬੁਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਐਬਸੋਲਿਊਟ ਨਿਊਟ੍ਰੋਫਿਲ ਕਾਊਂਟ (absolute neutrophil count, ANC) 500 ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ (ਕਈ ਵਾਰ ਇਸਨੂੰ 0.5 ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)।
- ਤੁਹਾਡੀ ਪਲੇਟਲੇਟ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 20,000 (ਕਈ ਵਾਰ 20 ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਤ ਟੂਥਬ੍ਰਸ਼ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਫਲਾਸ ਅਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੰਦਬੀੜ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਕਲੀਨਰ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂ ਦਿਓ। ਉਤਪਾਦ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਫਿਰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੂਟੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੰਗਾਲ ਲਵੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਫਿੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮੂੰਹ ਦੀ ਕੁਰਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਕੁਰਲੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਲਓ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਏਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਅਰਾਮੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 3 ਤੋਂ 4 ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਪਾਰਕ, ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਮਾਊਥਵਾਸ਼ ਜਾਂ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ ਪਰਆਕਸਾਈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣਗੇ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਗੇ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਹਲਕੇ ਨਮਕ-ਪਾਣੀ ਦੀ ਕੁਰਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇੱਕ 8 ਔਂਸ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ½ ਚਮਚ

ਨਮਕ ਅਤੇ ½ ਚਮਚ ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ ਮਿਲਾ ਕੇ ਇਸਨੂੰ ਬਣਾਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਕੁਰਲੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਤਰਲ ਲਿਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੂਗਰ ਰਹਿਤ ਕੈਂਡੀ ਜਾਂ ਲੋਜ਼ ਜਾਂ ਚੂਸਣ ਨਾਲ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਧੋਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਲਾਰ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਉੱਨੀਆਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਵਿਟੀਜ਼ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲੇ ਟੂਥਪੇਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁੱਕਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫਲੋਰਾਈਡ ਵਾਲੇ ਮਾਊਥਵਾਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਾਊਥਵਾਸ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਰਹਿਣ ਦਿਓ, ਫਿਰ ਇਸਨੂੰ ਥੁੱਕ ਦਿਓ। ਕੁਰਲੀ ਨਾ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਰੰਗ ਵਾਲੇ ਕੈਥੀਟਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਰੰਗ ਵਾਲੇ ਕੈਥੀਟਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਓਨਾ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਸੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੰਗ ਵਾਲੇ ਕੈਥੀਟਰ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਏਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵਾਲੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇਕਰ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਖੇਤਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਲਾਲੀ, ਸੋਜ, ਜਾਂ ਰਿਸਾਵ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕੈਥੀਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਸੂਈ ਰਹਿਤ ਕਨੈਕਟਰ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ 100.4° F (38° C) ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਬੁਖਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਠੰਡ ਲੱਗ ਰਹੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਥੀਟਰ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟ ਭੱਜ ਜਾਂ ਲੀਕੇਜ਼ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਥੀਟਰ ਨਾਲ ਇੱਕ ਨਾਮਾਲੂਮ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦਾ ਮਾਹੌਲ

- ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਗੰਦਗੀ ਅਤੇ ਧੂੜ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ। ਪਰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਸੀਮਾ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਆਪਣੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪੇਂਟ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਕਾਰਪੇਟ ਨਾ ਲਗਾਓ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁਰੰਮਤ ਜਾਂ ਉਸਾਰੀ ਦੇ ਕੰਮ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਾ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦੀ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਧੀਨ ਹਨ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਲਾਬੇ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਜਿੱਥੇ ਉੱਲੀ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਲਾਬੇ ਵਾਲੀ ਬੇਸਮੈਂਟ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਏਅਰ ਫਿਲਟਰੇਸ਼ਨ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- **ਹਿਊਮਿਡੀਫਾਇਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।** ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਉੱਲੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਵਧਦੇ ਹਨ। ਸੇਕ ਦੇ ਸਰੋਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖਿਆ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪੈਨ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। **ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪਾਣੀ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।**

- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯੂਜ਼ ਹਟਾਉਣਾ ਜਾਂ ਵੈਕਿਊਮਿੰਗ। ਤੁਹਾਡੇ ਊਰਜਾ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ, ਬਰਤਨ ਧੋਣਾ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਪੁੱਸ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬਾਥਰੂਮ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਟੱਬ ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ। ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੁਆਰਾ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਖਾਣ ਦੇ ਬਰਤਨ, ਤੌਲੀਏ ਅਤੇ ਚਾਦਰਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
 - ਸਾਰੇ ਕਾਂਟੇ, ਚਮਚ ਅਤੇ ਚਾਕੂਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਡਿਸਵਾਇਜ਼ਿੰਗ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਡਿਸਵਾਸ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
 - ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਤੌਲੀਏ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਬੈੱਡ ਦੀ ਚਾਦਰ ਧੋਵੋ। ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਤੌਲੀਏ ਅਤੇ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪੌਦੇ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ:
 - ਘਰੇਲੂ ਪੌਦਿਆਂ ਦੀ ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਾ ਛੂਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨਦੇ।
 - ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਫੁੱਲਦਾਨ ਵਿੱਚਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਫੁੱਲਦਾਨਾਂ ਵਿੱਚਲਾ ਪਾਣੀ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ

ਜਾਨਵਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਾਹਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਛੂਹ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੋਦ ਵਿੱਚ ਨਾ ਫੜੋ। ਜਾਨਵਰ ਦੇ ਥੁੱਕ ਜਾਂ ਮਲ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਜਾਂ ਖੁਰਚਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਪੰਛੀਆਂ, ਕਿਰਲੀਆਂ, ਸੱਪਾਂ, ਕੱਛੂਆਂ, ਹੈਮਸਟਰਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੂਹਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਸੰਭਾਲੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਐਕੁਏਰੀਅਮ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਖੁਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਿੱਲੀ ਜਾਂ ਕੁੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵਾਧੂ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੁਸਟਰ ਸ਼ਾਟ ਨਾਲ ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਪਰਜੀਵੀਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਦੇ ਮਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਬਿੱਲੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਰ ਸਾਲ ਇਸਦੀ ਫੇਲਿਨ ਲਿਊਕੇਮੀਆ ਅਤੇ ਟੌਕਸੋਪਲਾਸਮੋਸਿਸ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।

- ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਦਾ ਪਿੱਸੂਆਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਜੰਗਲੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਚਿੱਚੜਾਂ ਦੇ ਸੀਜ਼ਨ (ਮਈ ਤੋਂ ਨਵੰਬਰ) ਦੌਰਾਨ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਚਿੱਚੜਾਂ ਲਈ ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ। ਪਿੱਸੂ ਅਤੇ ਚਿੱਚੜਾਂ ਵਾਲੇ ਕਾਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਬਿੱਲੀਆਂ ਦੇ ਕੂੜੇ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕੂੜੇ ਦਾ ਮਲ ਤਿਆਗ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਜਾਇਦਾਦ ਅੰਦਰ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਹੈ।
- ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਣ ਦਿਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕੁੱਤਾ ਜਾਂ ਬਿੱਲੀ ਚੁਣੋ ਜੋ 1 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਖੱਸੀ ਕਰਵਾ ਲਵੋ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ, ਕਿਸੇ ਫਾਰਮ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਚਿੜੀਆਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮਹਿਮਾਨ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਦਾ ਸਾਲਾਨਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਸਮੂਹਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨਾ ਜਾਓ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹ ਹੈ:

- ਜ਼ੁਕਾਮ।
- ਚੇਚਕ।
- ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਚੇਚਕ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਹਰਪੀਜ਼ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਲਾਗ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜੀਵੰਤ ਵਾਇਰਸ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੈਰੀਸੈਲਾ ਜਾਂ ਰੋਟਾਵਾਇਰਸ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਟੀਕਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹਨ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਚੇਚਕ, ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼, ਖਸਰਾ, ਜਾਂ ਜਰਮਨ ਖਸਰਾ (ਰੂਬੈਲਾ) ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ

ਬਾਹਰ ਨਿਯਮਤ ਸੈਰ ਕਰੋ, ਪਰ ਗੰਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਅਤੇ ਉਸਾਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਹਿਣ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਥਾਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਦੋਂ ਓਥੇ ਭੀੜ ਹੋਏ:

- ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟਾਂ
- ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਮਾਲ
- ਮੂਵੀ ਥੀਏਟਰ
- ਸਕੂਲ
- ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ
- ਆਮ ਆਵਾਜਾਈ ਸਾਧਨ
- ਚਰਚ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਸਥਾਨ

ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਔਫ-ਪੀਕ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਘੱਟ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੇਲ ਜਾਂ ਬੱਸ) ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਟੈਕਸੀ, ਕਾਰ ਸੇਵਾ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਆਵਾਜਾਈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਕਸੈਸ-ਏ-ਰਾਈਡ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਾਧਨ ਦੁਆਰਾ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।

ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿੱਚ ਤੈਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੀਆਂ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਪੂਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੈਰਾਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭੀੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪੂਲ ਕਲੋਰੀਨੇਟਿਡ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ, ਤੁਸੀਂ ਝੀਲਾਂ, ਨਦੀਆਂ ਜਾਂ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੇ ਪੂਲ ਵਿੱਚ ਤੈਰਾਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। **ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਨਲੀ ਵਾਲਾ ਕੈਥੀਟਰ ਅਜੇ ਵੀ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੈਰਾਕੀ ਨਾ ਕਰੋ।**

ਖੂਨ ਵਹਿਣਾ

ਪਲੇਟਲੇਟ ਖੂਨ ਦੇ ਸੈੱਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਗਤਲੇ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਲੇਟਲੇਟ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੂਨ ਵਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਲੇਟਲੇਟ ਦੀ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਹੁੰਦਿਆਂ ਛੁੱਟੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਲੇਟਲੈਟਸ ਦੀ ਆਮ ਗਿਣਤੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਲੇਟਲੈਟ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਲੇਟਲੇਟ ਦੀ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ, ਖੂਨ ਵਹਿਣਾ, ਜਾਂ ਦੇਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਚਮੜੀ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਝਰੀਟਾਂ ਲੱਗਣਾ ਜਾਂ ਪੇਟੀਕੀਆ (peh-TEE-kee-ee) ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਛੋਟੇ, ਜਾਮਨੀ-ਲਾਲ ਧੱਬੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਬਾਉਣ 'ਤੇ ਗਾਇਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਹੇਠਲੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਜਾਂ

ਗਿੱਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੇਟੀਕੀਆ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਪਲੇਟਲੇਟ ਦੀ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਜਾਂ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜਾਂ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਅਚਾਨਕ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਲੇਟਲੇਟ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਆਇਆ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਘਬਰਾਓ ਨਾ। ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸੱਟ ਦੀ ਕਿਸਮ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

- **ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਜ਼ਖ਼ਮ:** ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੱਟ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੱਟ ਦੇ ਉੱਪਰ ਇੱਕ ਸਾਫ਼, ਸੁੱਕੀ ਜਾਲੀਦਾਰ ਪੈਡ, ਤੌਲੀਆ ਜਾਂ ਕੱਪੜਾ ਪਾਓ। ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਦਬਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦਬਾਅ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਦਬਾਉਂਦੇ ਰਹੋ। ਜੇ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੱਕੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਚੁੱਕੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਓ। ਜ਼ਖ਼ਮ 'ਤੇ ਬਰਫ਼ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- **ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗਣਾ:** ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉੱਠ ਕੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅੱਗੇ ਝੁਕੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਨਾ ਝੁਕਾਓ। ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਦੇ ਪੁਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਤਜਵੀ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਛੱਡੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਦਬਾਓ। ਜੇਕਰ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਦਬਾਉਂਦੇ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਦੇ ਪੁਲ 'ਤੇ ਬਰਫ਼ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਬੈਗ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਲਗਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਜੇਕਰ ਖੂਨ ਵਗਣਾ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੱਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- **ਹਾਦਸੇ:** ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੁਰਘਟਨਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੂਨ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 3,000 ਰੇਡਾਂ ਤੱਕ ਕਿਰਨਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਟ੍ਰਾਂਸਫਿਊਜ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਖੂਨ ਨੂੰ GVHD ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਹੈ।
 - ਆਪਣੇ ਮੈਡੀਕਲ ਅਲਰਟ ਵਾਲੇ ਗਹਿਣੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਪਹਿਨੋ। ਇਹ ਉਸ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਕਰੇਗਾ।
 - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ, ਤਾਂ ਖੂਨ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ MSK ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਪਲੇਟਲੇਟ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 50,000 (50) ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

- ਸ਼ੇਵ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਰੇਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਮਸੂੜਿਆਂ ਤੋਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇੱਕ ਨਰਮ ਦੰਦਾਂ ਵਾਲੇ ਟੂਥਬ੍ਰਸ਼ ਜਾਂ ਓਰਲ ਇਰੀਗੇਟਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਟਰਪਿਕ®) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਡੈਂਟਲ ਫਲਾਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਐਸਪਰੀਨ, ਐਸਪਰੀਨ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ, ਜਾਂ ਐਸਪਰੀਨ ਵਰਗੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਈਬਿਊਪਰੋਫੈਨ (ਐਡਵਿਲ®) ਜਾਂ ਨੈਪ੍ਰੋਕਸਨ (ਅਲੇਵ®) ਨਾ ਲਓ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, “ਪਰਹੇਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਮ ਦਵਾਈਆਂ” ਸਿਰਲੇਖ

ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਪੜ੍ਹੋ।

- ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਨੱਕ ਸੁਣਕਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਫਾਈਬਰ ਜਾਂ ਸਟੂਲ ਸਾਫਟਨਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜੋ ਸੱਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਗ੍ਰਾਫਟ ਵਰਸਸ ਹੋਸਟ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ (Graft Versus Host Disease, GVHD)

GVHD ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦਾਨੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਇਮਿਊਨ ਸੈੱਲ (ਟੀ ਸੈੱਲ) ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਨਵੇਂ ਸਟੈਮ ਸੈੱਲ ਉੱਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ GVHD ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਾਨੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚਕਾਰ HLA ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਮਿਲਾਨ ਇਸ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

GVHD ਲਈ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਾਨੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਲਿੰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਜਿਸਦਾ ਦਾਨੀ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਸਮਾਨ ਜੁੜਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ GVHD ਲਈ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਟੀ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ (ਟੀ ਸੈੱਲ ਖਤਮ ਹੋਣੇ) ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਟੀ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ GVHD ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਵਿਧੀ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਨ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਜਾਂ ਦੂਜੀ ਵਿਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੇਗਾ।

GVHD ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ: ਤੀਬਰ (ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ) ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀ (ਦੇਰ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ)।

ਐਕਿਊਟ GVHD ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 100 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਕਿਊਟ GVHD ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਚਮੜੀ ਦੇ ਧੱਫੜ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਜਾਂ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ
- ਪੀਲੀਆ (ਪੀਲੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਰੰਗ) ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਜਿਗਰ
- ਜਿਗਰ ਦੇ ਖੂਨ ਦੇ ਅਸਧਾਰਨ ਟੈਸਟ
- ਭੁੱਖ ਦੀ ਕਮੀ
- ਜੀਅ ਮਤਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ
- ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਦਸਤ

ਕ੍ਰੋਨਿਕ GVHD ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 100 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕ੍ਰੋਨਿਕ GVHD ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਗੂੜ੍ਹੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਪੱਛੜ ਜਾਂ ਸੁੱਕੀ ਜਾਂ ਮੋਟੀ ਚਮੜੀ
- ਭੁੱਖ ਦੀ ਕਮੀ
- ਭਾਰ ਦੀ ਕਮੀ
- ਦਸਤ
- ਸੁੱਕਾ ਮੂੰਹ
- ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਕਸਾਅ ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮੀ
- ਖੁਸ਼ਕ ਅੱਖਾਂ
- ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਝੜਨਾ
- ਘਟੀ ਹੋਈ ਉਰਜਾ

ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਐਕਿਊਟ, ਸਿਰਫ਼ ਕ੍ਰੋਨਿਕ, ਜਾਂ ਐਕਿਊਟ ਅਤੇ ਕ੍ਰੋਨਿਕ GVHD ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਐਕਿਊਟ ਅਤੇ ਕ੍ਰੋਨਿਕ GVHD ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

GVHD ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਨ ਮੈਰੋ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦੀ ਰਿਕਵਰੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ। ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ, ਤੁਸੀਂ ਲਾਗਾਂ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਸਕਦਾ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ GVHD ਦਾ ਲੱਛਣ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ

ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 3 ਮਹੀਨੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸੈੱਲ ਰਿਕਵਰੀ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ, ਪੇਟ, ਅੰਤੜੀ, ਵਾਲ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੈੱਲ ਦੁਬਾਰਾ ਵਧਣਗੇ। ਇਸ ਲਈ ਕੈਲੋਰੀ ਅਤੇ ਉਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਉਮੀਦ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਇਹ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆਮ ਹੈ। ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਦੁਬਾਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਗਭਗ ਤੀਜੇ ਮਹੀਨੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਬਿੰਦੂ ਤੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਬਿਹਤਰ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 2 ਤੋਂ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ 1 ਸਾਲ ਤੱਕ ਰਿਕਵਰੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕਸਰਤ

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਸਾਨ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਸਰਤ ਸਹੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਪਲੇਟਲੇਟ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 100,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸੰਪਰਕ ਖੇਡਾਂ ਨਾ ਖੇਡੋ ਜਾਂ ਸਕੀ ਨਾ ਕਰੋ।

ਸ਼ੌਂਕ

ਕੁਝ ਸ਼ੌਂਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੱਕੜ ਦਾ ਕੰਮ, ਪੇਂਟਿੰਗ, ਅਤੇ ਮਾਡਲ ਬਿਲਡਿੰਗ, ਅਜਿਹੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰੱਖੋ। ਗੈਰ-ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪੇਂਟ ਅਤੇ ਗੂਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵੀ ਸ਼ੌਂਕ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 4 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਸੀਮਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਕੰਮ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੁਝ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਇੰਨੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਅੱਧੇ ਦਿਨਾਂ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਦਿਨ ਵਾਲੀ ਅਨੁਸੂਚੀ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਨਾਲੋਂ ਲਗਭਗ ਔਖਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਆਮ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਪਰਿਵਰਤਨ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਦਿੱਖ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ। ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਮਿਆਦ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਆਪਣੀ ਪੁਰਾਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ, ਨਰਸ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਦੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ, MSK ਦੇ ਲਗਭਗ 1 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਹਾਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜਹਾਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਖੂਨ ਵਿਚਲੇ ਪਲੇਟਲੇਟ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 2 ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਿਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਵਿਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਲਾਗ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਸਬੰਧੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ

ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਨਵੇਂ ਸਵਾਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੌਰਾਨ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨਾ

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਠੀਕ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੇ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਇੱਕ ਪਲੇਟਲੇਟ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 50,000 ਤੋਂ ਘੱਟ), ਸੈਕਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੇਸਦਾਰ ਝਿੱਲੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਜਾਂ ਸੰਪਰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਵਿੱਚ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ, ਮੌਖਿਕ, ਅਤੇ ਗੁਦਾ ਸੈਕਸ ਜਾਂ ਉਂਗਲਾਂ, ਵਾਈਬ੍ਰੇਟਰ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੈਕਸ ਖਿਡੌਣੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਯੋਨੀ, ਮੌਖਿਕ, ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਸੈਕਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਲੈਟੇਕਸ ਕੰਡੋਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਯੋਨੀ ਦਾ ਤਰਲ ਜਾਂ ਵੀਰਜ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇੱਕ ਰੁਕਾਵਟ ਯੰਤਰ (ਕੰਡੋਮ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡੈਮ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਮਲ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਸੈਕਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੇਸਦਾਰ ਝਿੱਲੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਲਾਗ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲਾਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗਲੇ ਲਗਾਉਣਾ, ਲਾਡ ਕਰਨਾ, ਕੋਮਲ ਛੋਹਣਾ, ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਚੁੰਮਣਾ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ ਪੁੱਛੋ:

- *\Sex and Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment)

- [\Sexual Health and Intimacy \(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sexual-health-and-intimacy\)](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sexual-health-and-intimacy)

ਅਮਰੀਕਨ ਕੈਂਸਰ ਸੋਸਾਇਟੀ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਿੰਗਕਤਾ 'ਤੇ 2 ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਿਖੇ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਅਮਰੀਕਨ ਕੈਂਸਰ ਸੋਸਾਇਟੀ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕਾਂ 'ਤੇ ACS ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:

- *ਲਿੰਗਕਤਾ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲਾ ਮਰਦ (Sexuality and the Man With Cancer)*
www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/fertility-and-sexual-side-effects/sexuality-for-men-with-cancer.html
- *ਲਿੰਗਕਤਾ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੀ ਔਰਤ (Sexuality and the Woman With Cancer)*
www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/fertility-and-sexual-side-effects/sexuality-for-women-with-cancer.html

ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਘੱਟ ਮਾਹਵਾਰੀ
- ਕੋਈ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਹੀਂ
- ਯੋਨੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਅਤੇ ਬੇਅਰਾਮੀ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ BMT ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਯੋਨੀ ਮਾਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਗੈਰ-ਹਾਰਮੋਨਲ, ਓਵਰ-ਦੀ-ਕਾਊਂਟਰ ਉਤਪਾਦ ਹਨ ਜੋ ਯੋਨੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਅਤੇ ਬੇਅਰਾਮੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਟੋਰਾਂ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਤਰਲ ਕੈਪਸੂਲ, ਰੀਪਲੇਸ®, ਹਯਾਲੋ ਜੀਐਨ®, ਅਤੇ ਕੇ-ਵਾਈ® ਬ੍ਰਾਂਡ ਲਿਕਵਿਬੀਡਜ਼™।

ਯੋਨੀ ਲੁਬਰੀਕੈਂਟ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਰਲ ਜਾਂ ਜੈਲ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇੱਕ ਔਰਤ ਦੇ ਆਪਣੇ ਲੁਬਰੀਕੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪੂਰਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੌਰਾਨ ਖੁਸ਼ਕਤਾ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਅਨੰਦਦਾਇਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਲੁਬਰੀਕੈਂਟਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ ਐਸਟਰੋਗਲਾਇਡ®, K-Y® ਜੈਲੀ, ਅਤੇ ਪਜਰ® ਵੂਮੈਨ ਬਾਡੀਗਲਾਈਡ (ਇੱਕ ਸਿਲੀਕੋਨ-ਆਧਾਰਿਤ ਲੁਬਰੀਕੈਂਟ)। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਹ ਸਰੋਤ ਪੜ੍ਹੋ [\Improving Your Vulvovaginal Health \(www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/vaginal-health\)](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/vaginal-health)।

ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਡਾਸ਼ਯ ਦਾ ਕੰਮਕਾਰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਮਦਦ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ 646-888-5076 'ਤੇ ਫੀਮੇਲ ਸੈਕਸੁਅਲ ਮੈਡੀਸਨ ਐਂਡ ਵੂਮੈਨ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Female Sexual Medicine and Women's Health Program) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਕੁਝ ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿਨਸੀ ਇੱਛਾ ਘਟਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜਿਵੇਂ- ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਵੀ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗਾ।

ਕੁਝ ਮਰਦ ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਰੈਕਟਾਈਲ ਡਿਸਫੰਕਸ਼ਨ (ED) ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ED ਦਾ ਇਲਾਜ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿਲੇਨਫਿਲ ਸਿਟ੍ਰੇਟ (ਵਿਆਗਰਾ®) ਜਾਂ ਤਡਾਲਾਫਿਲ (ਸਿਆਲਿਸ®) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ED ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਮੇਲ ਸੈਕਸੁਅਲ ਐਂਡ ਰੀਪ੍ਰੋਡਕਟਿਵ ਮੈਡੀਸਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Male Sexual and Reproductive Medicine Program) ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨੁਕਸਾਨ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦਾ ਕਿ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ।

ਕਦੇ ਵੀ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ:

- ਸਿਗਰੇਟ
- ਸਿਗਾਰ
- ਮਾਰਿਜੁਆਨਾ
- ਹੋਰ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦ

ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੂਜੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। MSK ਕੋਲ ਮਾਹਿਰ ਹਨ ਜੋ ਸਿਗਰਟ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਤੰਬਾਕੂ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Tobacco Treatment Program) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, 212-610-0507 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ www.mskcc.org/cancer-care/counseling-support/tobacco-treatment 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਕੇਅਰ

ਤੁਹਾਡੀ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਫਾਲੋ-ਅਪ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨਿਯਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਤੋਂ 2 ਵਾਰ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਮਯੂਨੋਸਪਰੈਸਿਵ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਵੇਰ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨਾ ਲਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਲਿਆਓ। ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਦਵਾਈ ਹੈ। ਫਿਰ, ਇੱਕ ਸਟਾਫ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਲਈ ਦੱਸੇਗਾ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਦੌਰੇ ਲਈ ਕਲੀਨਿਕ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ। ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਿਆਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹਰ ਇੱਕ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਲਿਆਓ। ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਿਆਉਣਾ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਿਛਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚਾਰ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਭਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਫਾਲੋ-ਅਪ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਖਤਮ ਹੋਣ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਫੇਰੀ ਦੌਰਾਨ MSK ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ 'ਤੇ ਭਰਨ ਲਈ ਨੁਸਖੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ, ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟ ਦੇ ਪੱਧਰ, ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਹੋਣਗੇ। ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਦੀਆਂ ਐਸਪੀਰੇਸ਼ਨਜ਼ ਹਰ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ 1, 3, 6, 12 ਅਤੇ 24 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਦੀ ਜਾਂਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਟੈਸਟ ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਰੋ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੀਬਰ ਲਿਊਕੇਮੀਆ ਲਈ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬਰ ਪੰਕਚਰ (ਸਪਾਈਨਲ ਟੂਟੀਆਂ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਾਸਤਵਿਕ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਲਿਊਕੇਮੀਆ ਸੀ, ਜਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਉੱਚ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਲੰਬਰ ਪੰਕਚਰ ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਦੇਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਓਮਯਾ ਰਿਜ਼ਰਵਾਇਰ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਅਤੇ ਖੂਨ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਸਮੇਤ ਨਾੜੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਇਹ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਨਿਯਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸਰਵਾਈਵਰਸ਼ਿਪ ਨਰਸ ਪ੍ਰੋਕਟੀਸ਼ਨਰ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਰਵਾਈਵਰਸ਼ਿਪ ਨਰਸ ਪ੍ਰੋਕਟੀਸ਼ਨਰ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਨਰਸਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਰਸ ਪ੍ਰੋਕਟੀਸ਼ਨਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਵੀ ਸਿੱਧਾ ਸੰਚਾਰ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਸਬੰਧੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਆਪਕ ਕੰਮ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਾਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਕਦੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਹੈ:

- ਪੈਮੀਡੋਮੇਟ (ਆਰਡੀਆ®) ਜਾਂ ਜੋਲੋਡੋਨਿਕ ਐਸਿਡ (ਜੋਮੇਟਾ®) ਦਵਾਈਆਂ ਲਈਆਂ।
- ਜਬਾੜੇ ਦਾ ਕਸਾਵ
- ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਦਰਦ
- ਤੁਹਾਡੀ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਲਾਈਨ ਦਾ ਰੰਗ ਫਿੱਕਾ ਪੈਣਾ ਜਾਂ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦਾ ਘਟਣਾ

ਪਰਹੇਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਐਸਪਰੀਨ, ਐਸਪਰੀਨ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਰੀਆਂ ਗੈਰ-ਸਟੀਰੋਇਡਲ ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀ ਡਰੱਗਜ਼ (NSAIDs) ਨਾ ਲਓ। ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ, ਇਹ ਸਰੋਤ ਪੜ੍ਹੋ \ *How To Check if a Medicine or Supplement Has Aspirin, Other NSAIDs, Vitamin E, or Fish Oil* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਓਵਰ-ਦੀ-ਕਾਊਂਟਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਲੇਬਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਮੱਗਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਖਾਸ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਆਪਣੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਗੱਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹਰਬਲ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਉਪਚਾਰ ਨਾ ਲਓ।

If you have any questions, contact a member of your care team directly. If you're a patient at MSK and you need to reach a provider after 5 p.m., during the weekend, or on a holiday, call 212-639-2000.

For more resources, visit www.mskcc.org/pe to search our virtual library.

Leaving the Hospital After Your Allogeneic Stem Cell Transplant - Last updated on October 6, 2022

All rights owned and reserved by Memorial Sloan Kettering Cancer Center