



ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ

ਤੁਹਾਡੇ ਐਲੋਜੀਨਿਕ ਸਟੈਮ ਸੈੱਲ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਜਾਣਾ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਐਲੋਜੀਨਿਕ ਸਟੈਮ ਸੈੱਲ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੇ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ। ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੇਖੋਗੇ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਜਾਣ 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 ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ 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 ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਆਮ ਸੀਮਾ ਤੱਕ ਵਾਪਸ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਅਜੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਲਾਗ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਝ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ।

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 ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਚੇਤਾਵਨੀ ਬਰੇਸਲੇਟ ਜਾਂ ਨੈਕਲੈਸ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ 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 ਨੈਕਲੈਸ 'ਤੇ “ਐਲੋ ਸਟੈਮ ਸੈੱਲ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਇੰਟੇਗ੍ਰੇਟਿਡ ਅਤੇ CMV ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖੂਨ” ਕਥਨ ਉੱਕਰੇ ਹੋਏ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੈਰਾਮੈਡਿਕਸ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੁਰਘਟਨਾ ਵਿੱਚ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਜਾਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ 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 ਘਰ ਜਾਓਗੇ, ਤਾਂ 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 ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ 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 ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਿਆ ਸੀ।

ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ

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।
- 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।

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।
 - ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾ ਦੱਸੇ, ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫ਼ਿਨ (ਟਾਇਲੋਨੋਲ®) ਨਾ ਲਓ।
 - 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।
- ਯੁੰਦਲੀ 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)।
- ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ (ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ), ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜਲਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਦਾ ਵਿੱਚ ਜਲੂਣ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਅਤੇ ਦਰਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਧੱਫੜ। ਧੱਫੜ ਅਕਸਰ ਲਾਲੀ, ਮੁਹਾਸੇ, ਜਾਂ ਛਾਲਿਆਂ ਵਰਗੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- 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 ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ।

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 ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਜਾਂ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਦੇਖ ਸਕਣ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਹ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਾਇਰਸ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਏ ਹਨ, ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਣ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਹੋਇਆ ਸੀ ਤਾਂ ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਅਤੇ ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲਾ ਵਾਇਰਸ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਮੁਹਾਸੇ ਜਾਂ ਤਰਲ ਨਾਲ ਭਰੇ ਛਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਲੇ

ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਪੈਨਸਿਲ ਇਰੇਜ਼ਰ ਜਿੰਨੇ ਛੋਟੇ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦਰਦਨਾਕ, ਖੁਜਲੀ, ਜਾਂ ਜਲਣ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ 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। ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕਦੋਂ ਸਹੀ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਸ਼ਾਵਰ ਲਓ ਜਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸ਼ਾਵਰ ਲਵੋ ਜਾਂ ਨਹਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਕਿਸੇ ਹਲਕੇ ਸਾਬਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ Dove® ਜਾਂ Basis®। Ivory® ਜਾਂ ਡੀਓਡੋਰੈਂਟ ਸਾਬਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਕੱਛਾਂ ਅਤੇ ਚੱਡਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।
- ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜੇ ਵੀ ਨਲੀ ਵਾਲਾ ਕੈਥੀਟਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਹਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿੱਜਣ ਨਾ ਦਿਓ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ *ਤੁਹਾਡੇ ਟਨਲਡ ਕੈਥੀਟਰ ਬਾਰੇ* (www.mskcc.org/pa/cancer-care/patient-education/about-your-tunneled-catheter) ਪੜ੍ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। 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।

ਖੁਦ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ

- ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸੜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਗ੍ਰਾਫਟ ਬਨਾਮ ਹੋਸਟ ਬਿਮਾਰੀ (GVHD) ਜਾਂ ਮੇਲਾਨੋਮਾ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੂਰਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਠੰਡੇ ਜ਼ਖਮ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਛਾਲੇ ਵੀ ਮੁੜ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋ, ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਨਬਲਾਕ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ ਜਿਸਦਾ SPF ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਹੋਵੇ। ਇਸਨੂੰ ਅਕਸਰ ਦੁਬਾਰਾ ਲਗਾਓ।

ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਉਣ ਵਾਲਾ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 20 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਰਹੋਗੇ, ਤਾਂ ਟੋਪੀ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ ਜੋ ਚਮੜੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਨਵੇਂ ਸਫਾਈ ਘੋਲ ਅਤੇ ਮੇਕਅਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

- 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। ਸਫਾਈ ਘੋਲ ਦੀ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਸਫਾਈ ਘੋਲ ਦੀ ਮਿਆਦ ਖਤਮ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੁਸ਼ਕ ਹਨ, ਤਾਂ ਨਮੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਮੇਕਅੱਪ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਰੇ ਨਵੇਂ ਉਤਪਾਦ ਖਰੀਦੋ। ਮੇਕਅਪ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹਰ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਮੇਕਅੱਪ ਬਦਲੋ।

ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

ਨਵੇਂ ਨਹੁੰ ਵਧਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੁਰਾਣੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣਗੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ 3 ਤੋਂ 4 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਾਪਰੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ, ਨੇਲ ਸੈਲੂਨ ਵਿੱਚ ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਜਾਂ ਪੈਡੀਕਿਓਰ ਨਾ ਕਰਵਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਹੁੰ ਆਪ ਪੇਂਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਨੇਲ ਕਲੱਪਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਨੇਲ ਫਾਈਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਵਾਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵਾਪਸ ਉੱਗਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਬਣਤਰ ਨਾਲ ਮੁੜ ਉੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਦੁਰਲੱਭ ਹੈ, ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਝੜਨਾ ਟਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ। ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ਬੂਆਂ ਨਾਲ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਾ ਹੋਵੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਲਟਰਾ-ਸਾਫਟ ਟੂਥਬਰਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ:
 - 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 ਟੂਥਬਰਸ਼ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਫਲਾਸ ਅਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਕੋਈ ਜ਼ਖਮ, ਚਿੱਟੇ ਧੱਬੇ, ਜਾਂ ਖੂਨ ਵਗਦਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

- ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 3 ਤੋਂ 4 ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਗਏ, ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਮਾਊਥਵਾਸ਼ ਜਾਂ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ ਪਰਆਕਸਾਈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣਗੇ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਗੇ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਹਲਕੇ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕੁਰਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਸਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲਾ ਕੇ ਬਣਾਓ:
 - ਲੂਣ ਦਾ ½ ਚਮਚਾ
 - ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ ਦਾ ½ ਚਮਚਾ
 - ਪਾਣੀ ਦੇ 8 ਔਂਸ
- ਤੁਹਾਡਾ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਕੁਰਲੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਤਰਲ ਲਿਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੂਗਰ ਰਹਿਤ ਕੈਂਡੀ ਜਾਂ ਲੋਜ਼ੈਂਜ਼ ਨੂੰ 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 ਵਾਲਾ ਟੁੱਥਪੇਸਟ ਵਰਤੋ। ਤੁਸੀਂ ਮਾਊਥਵਾਸ਼ ਨੂੰ ਫਲੋਰਾਈਡ ਨਾਲ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਬਹੁਤ ਸੁੱਕਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਊਥਵਾਸ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਘੁਮਾਓ, ਫਿਰ ਇਸਨੂੰ ਥੁੱਕ ਦਿਓ। ਕੁਰਲੀ ਨਾ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਰੰਗ ਵਾਲੇ ਕੈਥੀਟਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੇ ਸੁਰੰਗ ਵਾਲੇ ਕੈਥੀਟਰ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਉਨਾ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ 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। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਹੋਵੇਗਾ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਕਲੈਪ ਵਾਲੀ ਕਿੱਟ ਵੀ ਮਿਲੇਗੀ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇਕਰ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕੈਥੀਟਰ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਲਾਲੀ, ਸੋਜ, ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਸੂਈ-ਰਹਿਤ ਕਨੈਕਟਰ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ 100.4 °F (38 °C) ਜਾਂ ਵੱਧ ਬੁਖਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਠੰਢ ਲੱਗ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਬ੍ਰੇਕ ਜਾਂ ਲੀਕ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਥੀਟਰ ਵਿੱਚ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੈਥੀਟਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਣਜਾਣ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦਾ ਮਾਹੌਲ

- ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਗੰਦਗੀ ਅਤੇ ਧੂੜ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ। ਪਰ, ਹੱਦ ਤੱਕ ਨਾ ਜਾਓ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪੇਂਟ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਕਾਰਪੇਟਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਨਾ ਰੱਖੋ।
- 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।
- ਗੰਦਗੀ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹੋ ਜਿੱਥੇ ਉੱਲੀ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਿੱਲਾ 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। **ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪਾਣੀ ਬਦਲੋ।**
- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਧੂੜ ਹਟਾਉਣਾ ਜਾਂ ਵੈਕਿਊਮਿੰਗ। ਤੁਹਾਡੇ ਊਰਜਾ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ, ਬਰਤਨ ਧੋਣਾ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਪੂੰਸ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬਾਥਰੂਮ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਟੱਬ ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਕੀਟਾਨਾਸ਼ਕ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ ਇਸ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ।
- 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 ਡਿਸਿਨਫੈਂਟ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਡਿਸਿਨਫੈਂਟ 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 ਘਰੇਲੂ ਪੌਦੇ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ:
 - ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨਦੇ, ਘਰੇਲੂ ਪੌਦਿਆਂ ਦੀ ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ।
 - 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 ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਖੁਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾ ਕੇ

ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ।

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 ਬੁਸਟਰ ਸ਼ਾਟਾਂ ਨਾਲ ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਹਰ ਸਾਲ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਦੇ ਮਲ (ਪੂਪ) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।
- 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 ਕਹੋ।
- 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 ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ, ਕਿਸੇ ਫਾਰਮ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਚਿੜੀਆਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕੁੱਤਾ ਜਾਂ ਬਿੱਲੀ ਚੁਣਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ ਜੇ ਕਿ 1 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਖੱਸੀ ਕਰਵਾ ਲਵੋ।

ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮਹਿਮਾਨ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ, ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਨੇੜਲਾ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਬਣਾਓ ਜਿਸਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਹੈ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ 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 ਹਰਪੀਸ ਸਿੰਪਲੈਕਸ ਵਾਇਰਸ (ਵਾਇਰਸ ਜੋ ਠੰਡੇ ਜ਼ਖਮਾਂ ਅਤੇ ਜਣਨ ਦੇ ਜ਼ਖਮਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ) ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ 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 ਲਾਈਵ ਵਾਇਰਸ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੈਰੀਸੈਲਾ (ਚਿਕਨ ਪੌਕਸ ਵਾਇਰਸ) ਜਾਂ ਰੋਟਾਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਟੀਕਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹਨ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਦਬਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਪਰਿਵਾਰ 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। ਪਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਜਦੋਂ ਭੀੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ:

- ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟਾਂ
- ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਮਾਲ
- ਮੂਵੀ ਥੀਏਟਰ
- ਸਕੂਲ
- ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ
- ਆਮ ਆਵਾਜਾਈ ਸਾਧਨ
- ਪੂਜਾ ਸਥਾਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਿਰਜਾਘਰ, ਸਿਨਾਗੋਗ ਅਤੇ ਮਸਜਿਦਾਂ)

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 ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਾਧਨ ਦੁਆਰਾ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।

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 ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਲੇਟਲੇਟ ਦੀ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ

ਡਿਸਚਾਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਲੇਟਲੈਟਸ ਦੀ ਆਮ ਗਿਣਤੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਲੇਟਲੈਟ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਲੇਟਲੈਟ ਦੀ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ, ਖੂਨ ਵਹਿਣਾ, ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ 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 ਆਪਣੇ ਗਿੱਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਲੇਟਲੈਟ ਦੀ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਜਾਂ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਾਲ ਘਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜਾਂ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਅਚਾਨਕ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪਲੇਟਲੈਟ ਗਿਣਤੀ ਬਦਲ ਗਈ 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। ਇਸ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਦਬਾਓ। ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦਬਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਜੇ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕੋ। 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 ਵਹਿਣਾ 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 ਜੋ 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 ਪਲੇਟਲੈਟ ਗਿਣਤੀ 50,000 (50) ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

- ਸ਼ੇਵ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਰੇਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

- ਆਪਣੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਖੂਨ ਵਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਨਰਮ-ਛਾਲਿਆਂ ਵਾਲੇ ਟੁੱਥਬ੍ਰਸ਼ ਜਾਂ ਵਾਟਰਪਿਕ® ਵਰਗੇ ਓਰਲ ਇਰੀਗੇਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਡੈਂਟਲ ਫਲਾਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਐਸਪਰੀਨ, ਐਸਪਰੀਨ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ, ਜਾਂ ਗੈਰ-ਸਟੀਰੋਇਡਲ ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀ ਡਰੱਗਜ਼ (NSAIDs) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ibuprofen (Advil®) ਜਾਂ naproxen (Aleve®) ਨਾ ਲਓ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, “ਆਮ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ” ਭਾਗ ਪੜ੍ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਫੂਕ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਾ ਫੂਕੋ।
- 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 ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਗ੍ਰਾਫਟ ਬਨਾਮ ਮੇਜ਼ਬਾਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (GVHD) ਬਾਰੇ

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 ਜਾਂ ਤਾਂ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਟੀ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ (ਟੀ ਸੈੱਲ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ) ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਟੀ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ GVHD ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਦਵਾਈ 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 2 ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ: ਤੀਬਰ (ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ) ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀ (ਦੇਰ ਨਾਲ 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 (ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਪੀਲਾ ਰੰਗ) ਅਤੇ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਹੋਇਆ ਜਿਗਰ।
- ਅਸਧਾਰਨ ਜਿਗਰ ਦੇ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ।
- ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ।
- ਮਤਲੀ 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 ਧੱਫੜ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ਕ ਜਾਂ ਸੰਘਣੀ ਚਮੜੀ।
- ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ।
- ਭਾਰ ਘਟਣਾ।
- ਦਸਤ।
- ਖੁਸ਼ਕ ਮੂੰਹ।
- ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਤੰਗੀ ਅਤੇ ਬੇਅਰਾਮੀ।
- ਖੁਸ਼ਕ ਅੱਖਾਂ।
- ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਝੜਨਾ।
- ਘਟੀ ਹੋਈ ਊਰਜਾ।

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।

ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ

ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਗਭਗ 3 ਮਹੀਨੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਲੱਗਣਾ ਆਮ ਗੱਲ 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 ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਉਮੀਦ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਇਹ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆਮ ਹੈ। ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 3^{ਜੇ} ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਆਸਪਾਸ, 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 ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 2 ਤੋਂ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ 1 ਸਾਲ ਤੱਕ ਰਿਕਵਰੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕਸਰਤ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ। 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 ਪਲੇਟਲੈਟ ਗਿਣਤੀ 100,000 (100) ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸੰਪਰਕ ਖੇਡਾਂ ਜਾਂ ਸਕੀ ਨਾ ਖੇਡੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਰੰਗ ਵਾਲਾ ਛਾਤੀ ਵਾਲਾ ਕੈਥੀਟਰ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਹੈ ਤਾਂ ਤੈਰਾਕੀ ਨਾ ਕਰੋ।

ਤੈਰਾਕੀ

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 ਕਲੋਰੀਨੇਟਡ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਝੀਲਾਂ, ਨਦੀਆਂ, ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਜਾਂ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੇ ਪੂਲ ਵਿੱਚ ਤੈਰਨਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਨਲੀ ਵਾਲਾ ਕੈਥੀਟਰ ਅਜੇ ਵੀ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੈਰਾਕੀ 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 ਗੂਂਦ 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।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। 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। ਤੁਹਾਡੇ ਦਿੱਖ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਝੜਨਾ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਮਿਆਦ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੁਰਾਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ 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 ਪਰਿਵਾਰਤਨ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦੀ ਕਿ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ, ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਗੱਡੀ ਕਦੋਂ ਚਲਾ ਸਕੋਗੇ।

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 ਤੰਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਠੀਕ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਲੇਟਲੈਟ ਗਿਣਤੀ 50,000 (50) ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਸੈਕਸ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਜਾਂ ਲੇਸਦਾਰ ਝਿੱਲੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਵਿੱਚ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ, ਮੌਖਿਕ, ਅਤੇ ਗੁਦਾ ਸੈਕਸ ਜਾਂ ਉਂਗਲਾਂ, ਵਾਈਬ੍ਰੇਟਰ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੈਕਸ ਖਿਡੌਣੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਹਰ ਵਾਰ ਯੋਨੀ, ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਲੈਟੇਕਸ ਕੰਡੋਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੈਟੇਕਸ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਪਲੇਟਲੈਟ ਗਿਣਤੀ 50,000 (50) ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਯੋਨੀ, ਮੂੰਹ, ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਸੈਕਸ ਜਾਂ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੈਕਸ ਨਾ ਕਰੋ।

- ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦਾ ਯੋਨੀ ਦ੍ਰਵ ਜਾਂ ਵੀਰਜ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਰੁਕਾਵਟ ਯੰਤਰ (ਕੰਡੋਮ ਜਾਂ ਡੈਂਟਲ ਡੈਮ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਨਾ ਲਓ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਮਲ ਦੇ ਨਾਲ ਨੰਗਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਸੈਕਸ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੇਸਦਾਰ ਝਿੱਲੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਲਾਗ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲਾਗ 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 ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਪੜ੍ਹੋ:

- *\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)

ਅਮਰੀਕਨ ਕੈਂਸਰ ਸੋਸਾਇਟੀ (ACS) ਕੋਲ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੈਕਸੁਅਲਤਾ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਉਹ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕਾਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ACS ਜਾਂ ACS ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

- [ਸੈਕਸ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਬਾਲਗ ਮਰਦ](#)
- [ਸੈਕਸ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੀ ਬਾਲਗ ਔਰਤ](#)

ਅੰਡਕੋਸ਼ ਅਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਘੱਟ ਮਾਹਵਾਰੀ
- ਕੋਈ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਹੀਂ
- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਅਤੇ ਵੁਲਵਾ (ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲਾ ਖੇਤਰ) ਦੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਅਤੇ ਬੇਅਰਾਮੀ

ਵਲਵੇਵੈਜਿਨਲ ਮਾਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਅਤੇ ਵੁਲਵਾ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਅਤੇ ਬੇਅਰਾਮੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹਾਰਮੋਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨੁਸ਼ਖੇ ਦੇ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਕੈਪਸੂਲ, ਰਿਪਲੈੱਸ[®], ਹਯਾਲੋ ਜੀਵਾਈਐਨ[®], ਅਤੇ ਕੇ-ਵਾਈ[®] ਬ੍ਰਾਂਡ LIQUIBEADS[™] ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ BMT ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਲੁਬਰੀਕੈਂਟ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਰਲ ਜਾਂ ਜੈਲ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੌਰਾਨ ਖੁਸ਼ਕਤਾ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਲੁਬਰੀਕੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪੂਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਅਨੰਦਦਾਇਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ Astroglide®, ਕੇ-ਵਾਈ ਜੈਲੀ, ਅਤੇ ਪਜ਼ੂਰ® ਵੂਮੈਨ ਅਤੇ ਬਾਡੀਗਲਾਈਡ (ਇੱਕ ਸਿਲੀਕੋਨ-ਅਧਾਰਤ ਲੁਬਰੀਕੈਂਟ)। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, *Improving Your Vulvovaginal Health* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/vaginal-health) ਪੜ੍ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ BMT ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

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 ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਮਦਦ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੀਮੇਲ ਸੈਕਸੁਅਲ ਮੈਡੀਸਨ ਅਤੇ ਵੂਮੈਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ 646-888-5076 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਸਿੱਧੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿਨਸੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਜਿਨਸੀ ਇੱਛਾ ਵੀ ਵਧਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਰੈਕਟਾਈਲ ਡਿਸਫੰਕਸ਼ਨ (ED) ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ED ਦਾ ਇਲਾਜ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਲਡੇਨਾਫਿਲ ਸਿਟਰੇਟ (ਵੀਆਗਰਾ®) ਜਾਂ ਟੈਡਾਲਾਫਿਲ (ਸਿਆਲਿਸ®)। ED ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਮਦਦ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਮਰਦ ਜਿਨਸੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਜਨਨ ਦਵਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ 646-888-6024 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਸਿੱਧੇ ਵੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਬੇਨ ਮੈਰੋ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਰ ਵੀ ਮਾੜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦਾ ਕਿ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ।

ਕਦੇ ਵੀ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ:

- ਸਿਗਰੇਟ
- ਸਿਗਾਰ
- ਮਾਰਿਜ਼ੁਆਨਾ
- 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 ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, 212-610-0507, 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ www.msk.org/tobacco 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਦੇਖਭਾਲ

ਤੁਹਾਡੀ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ 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 ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਮਯੂਨੋਸਪ੍ਰੈਸ਼ਿਵ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਮੁਲਾਕਾਤ ਹੋਵੇ, 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 ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਲਈ ਕਹੇਗਾ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਦੌਰੇ ਲਈ ਕਲੀਨਿਕ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।

MSK MyChart ਖਾਤਾ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। MSK MyChart MSK ਦਾ ਮਰੀਜ਼ ਪੋਰਟਲ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵੈੱਬਪੇਜ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ, ਲੈਬ ਅਤੇ ਰੇਡੀਓਲੋਜੀ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ।

ਕੀ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਵਿਜ਼ਿਟਾਂ 'ਤੇ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਪੈਚ ਅਤੇ ਕਰੀਮਾਂ ਸਮੇਤ, ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਿਆਓ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜਿਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਭਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ 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।

ਤੁਹਾਡੀ ਪਿਛਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਏ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਿਆਉਣਾ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ 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 ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ 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 ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ 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।

ਟੀਕੇ ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਨ

ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਲਏ ਗਏ ਟੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਗੁਆ ਦੇਵੋਗੇ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 1 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਕਿਆਂ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰੇਗੀ ਜਦੋਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਜਾਣਗੇ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਰਸ ਪ੍ਰੋਕਟੀਸ਼ਨਰ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟੀਕੇ MSK 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ NP ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਟੀਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ MSK ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਦੰਦਾਂ ਦੇ 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 (Aredia®) ਜਾਂ ਜ਼ੋਲੋਡੋਨਿਕ ਐਸਿਡ (Zometa®) ਦਵਾਈ ਲਓ
- ਜਬਾੜੇ ਦਾ ਕਸਾਵ
- ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਦਰਦ
- ਤੁਹਾਡੀ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਰੰਗ ਬਦਲਣਾ
- ਮਸੂੜੇ ਘੱਟਣਾ

ਆਮ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਐਸਪਰੀਨ, ਐਸਪਰੀਨ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਰੀਆਂ ਗੈਰ-ਸਟੀਰੋਇਡਲ ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀ ਦਵਾਈਆਂ (NSAIDs) ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਾ ਲਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ ਕਿ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ, *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) ਪੜ੍ਹੋ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਓਵਰ-ਦੀ-ਕਾਊਂਟਰ ਦਵਾਈ ਦੇ ਲੇਬਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ (ਦਵਾਈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨੁਸਖੇ ਦੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ) 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, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਆਪਣੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਟੀਮ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਗੱਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹਰਬਲ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਉਪਚਾਰ ਨਾ ਲਓ।

ਵਸੀਲੇ

MSK ਸਰੋਤ

ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ

www.msk.org/pe

ਸਾਡੀ ਵਰਚੁਅਲ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਲਈ ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਿੱਖਿਆ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ। ਉੱਥੇ, ਤੁਸੀਂ ਲਿਖਤੀ ਵਿਦਿਅਕ ਸਰੋਤ, ਵੀਡੀਓ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੀ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ, ਉਪਜਾਊ ਸ਼ਕਤੀ, ਜਾਂ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। MSK ਦੇ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਸਾਡਾ [ਫੀਮੇਲ ਸੈਕਸੁਅਲ ਮੈਡੀਸਨ ਐਂਡ ਫੂਨੈਜ਼ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ](#) ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਜਾਂ ਜਣਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ MSK ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਫੈਰਲ ਲਈ ਪੁੱਛੋ

ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ 646-888-5076 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

- ਸਾਡਾ ਮਰਦ ਸੈਕਸੁਅਲ ਐਂਡ ਰਿਪਰੋਡਕਟਿਵ ਮੈਡੀਸਿਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇਹ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਰੈਕਟਾਈਲ ਡਿਸਫੰਕਸ਼ਨ (ED) ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਰੈਫਰਲ ਲਈ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ 646-888-6024 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

MSK ਤੰਬਾਕੂ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

www.msk.org/tobacco

212-610-0507

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ।

MSK ਡੈਂਟਲ ਸਰਵਿਸ

212-639-7644

ਸਥਾਨਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਵਿਆਪਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ MSK ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਬਾਹਰੀ ਰਿਸੋਰਸਿਸ

MedicAlert ਜਵੈਲਰੀ

www.medicalert.org

MedicAlert ਜਵੈਲਰੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਰੇਸਲੇਟ ਅਤੇ ਹਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ।

ਅਮਰੀਕਨ ਕੈਂਸਰ ਸੋਸਾਇਟੀ (ACS)

www.cancer.org

800-227-2345 (800-ACS-2345)

ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਸੈਕਸ ਐਂਡ ਦਿ ਐਡਲਟ ਫੀਮੇਲ ਵਿਦ ਕੈਂਸਰ) ਜਾਂ ਸੈਕਸ ਐਂਡ ਦਿ ਐਡਲਟ ਮੇਲ ਵਿਦ ਕੈਂਸਰ ਕਿਤਾਬਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਛਪੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਮੰਗਵਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦਾ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਉਪਲਬੱਧ ਹੋਵੇਗਾ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੁਨੇਹਾ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ MSK ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਾਲ 'ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ 212-639-2000 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ, ਸਾਡੀ ਵਰਚੁਅਲ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ www.mskcc.org/pe 'ਤੇ ਜਾਓ।

Leaving the Hospital After Your Allogeneic Stem Cell Transplant - Last updated on March 12, 2025

ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਸਲੋਨ ਕੇਟਰਿੰਗ ਕੈਂਸਰ ਸੈਂਟਰ ਦੀ ਮਲਕੀਅਤ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ

ਪਿਛਲੇ ਅਪਡੇਟ ਦੀ ਮਿਤੀ

ਮਾਰਚ ਮਾਰਚ 12, 2025

Learn about our [Health Information Policy](#).