ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ

ਥਾਇਰਾਇਡ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਆਇਓਡੀਨ ਥੈਰੇਪੀ: ਬਾਹਰੀ-ਮਰੀਜ਼ਾਂ (ਆਊਟ-ਪੇਸ਼ੈਂਟ) ਦਾ ਇਲਾਜ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਹਰੀ-ਮਰੀਜ਼ ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਆਇਓਡੀਨ ਥੈਰੇਪੀ ਇਲਾਜ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਇਹ ਵਰਣਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਆਇਓਡੀਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ

ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਆਇਓਡੀਨ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੇ ਥਾਇਰਾਇਡ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਥਾਇਰਾਇਡ ਕੈਂਸਰ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਆਇਓਡੀਨ ਅਕਸਰ ਗੋਲੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੋਲੀਆਂ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਤਰਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਤਰਲ ਵਿੱਚ ਰੂਪ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਲੀਕਿਊਲਰ ਇਮੇਜਿੰਗ ਐਂਡ ਥੈਰੇਪੀ ਸਰਵਿਸ (MITS) ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। MITS ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਨਿਊਕਲੀਅਰ ਮੈਡੀਸਨ (ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਦਵਾਈ) ਸੇਵਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਆਇਓਡੀਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਥਾਇਰਾਇਡ ਸੈੱਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦੁਆਰਾ ਸੋਖ ਲਿਆ (ਲੈ ਲਿਆ) ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਆਇਓਡੀਨ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਛੱਡਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਥਾਇਰਾਇਡ ਗ੍ਰੰਥੀ ਵਿੱਚਲੇ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਥਾਇਰਾਇਡ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲੇ ਹੋਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਆਇਓਡੀਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਘੱਟ ਆਇਓਡੀਨ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਘੱਟ ਆਇਓਡੀਨ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਘੱਟ ਆਇਓਡੀਨ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੁਹਾਡੀ ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਆਇਓਡੀਨ ਥੈਰੇਪੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਇਓਡੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਥਾਇਰਾਇਡ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਆਇਓਡੀਨ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 24 ਘੰਟੇ (1 ਦਿਨ) ਲਈ ਇਸ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਪੜ੍ਹੋ *Low-Iodine Diet* (www.mskcc.org/cancer-

care/patient-education/low-iodine-diet)।

ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਇਹਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੇਗੀ:

ਦਿਨ 1: ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਹੋਣਗੇ। ਉਹਨਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋਗੇ। ਫਿਰ, ਇੱਕ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਲੱਛਣਾਂ (ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਤਾਪਮਾਨ, ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਦਰ) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗੀ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਥਾਈਰੋਟ੍ਰੋਪਿਨ ਐਲਫ਼ਾ (ਥਾਈਰੋਜਨ®) ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ (ਸ਼ਾਟ) ਵੀ ਦੇਣਗੇ। ਇਹ ਟੀਕਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਥਾਇਰਾਇਡ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਆਇਓਡੀਨ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਦਿਨ 2: ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਥਾਈਰੋਟ੍ਰੋਪਿਨ ਐਲਫਾ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਮਿਲੇਗਾ। ਫਿਰ 2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੋਲੀ ਜਾਂ ਤਰਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਡਾਇਗਨੌਸਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਮਿਲੇਗੀ। ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਇਸ ਛੋਟੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਸਾਵਧਾਨੀ (ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਅ) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਦਿਨ 3: ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੀ-ਥੈਰੇਪੀ ਸਕੈਨ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਏਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਆਇਓਡੀਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਜਜ਼ਬ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਕੈਨ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਖੁਰਾਕ ਕੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੈਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਖੁਰਾਕ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਹ ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਦਾਖਲਾਕਾਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਤ ਭਰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ।

3 ਤੋਂ 5 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ: ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਪੋਸਟ-ਥੈਰੇਪੀ ਸਕੈਨ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੇ ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਇਲਾਜ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਜਜ਼ਬ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ:

- ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਆਇਓਡੀਨ ਥੈਰੇਪੀ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਗਰਭਵਤੀ ਨਾ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਆਇਓਡੀਨ ਥੈਰੇਪੀ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ (ਜਨਮ ਨਿਯੰਤਰਣ ਸਾਧਨ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜਨਮ ਨਿਯੰਤਰਣ ਸਾਧਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਤੁਹਾਨੂੰ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ’ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਂ ਪੰਪ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 12 ਹਫ਼ਤੇ (3 ਮਹੀਨੇ) ਪਹਿਲਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੰਪ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਆਇਓਡੀਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਹੈ, ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੌਜੂਦਾ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਜਾਂ ਪੰਪ ਕਰਨ ਵੱਲ ਵਾਪਸੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦੁਬਾਰਾ ਪੰਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਜਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਪੰਪ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਟੈਸਟਾਂ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਅਧਿਕਾਰਤ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਅਧਿਕਾਰਤ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਲਿਆ ਗਿਆ ਇੱਕ ਫੈਸਲਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਟੈਸਟ, ਇਲਾਜ, ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀ ਕੋਲੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਧਿਕਾਰਤ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ MSK ਦੇ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਬਿਲਿੰਗ ਨੂੰ 646-227-3378 ’ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਿੱਜੀ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਨਿੱਜੀ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਘਰ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।

ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਆਇਓਡੀਨ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਛੱਡ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਜਾਣ ਲਈ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ ਬੱਸਾਂ, ਸਬਵੇਅ, ਰੇਲਗੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਜਹਾਜ਼। ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਣਾ।
- ਖੁਦ ਡਰਾਈਵ ਕਰਕੇ ਘਰ ਜਾਣਾ।
- ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੈ ਲਵੇ ਅਤੇ ਘਰ ਲੈ ਜਾਵੇ।
- ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਕਾਰ ਰਾਹੀਂ ਘਰ ਜਾਓ। **ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਡਰਾਈਵਰ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਾ ਹੋਵੇ।**

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਉਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਬੈਠੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਾਈਵਰ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਤੋਂ 6 ਫੁੱਟ (1 ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ) ਦੂਰ ਬੈਠਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਾਰ ਦੀ ਪਿਛਲੀ ਸੀਟ ’ਤੇ ਬੈਠਣਾ ਅਤੇ ਡਰਾਈਵਰ ਦੇ ਉਲਟ ਪਾਸੇ।

ਕਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ “ਸਰੋਤ” ਭਾਗ ਪੜ੍ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਆਇਓਡੀਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਦਿਨ

ਸ਼ਾਵਰਿੰਗ

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਇੱਕ ਰਾਤ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਮ ਡੀਓਡੋਰੈਂਟ, ਲੋਸ਼ਨ, ਕਰੀਮ ਅਤੇ ਮੇਕਅੱਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦਵਾਈਆਂ

- ਆਪਣੀ ਥਾਇਰਾਇਡ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਦਿਨ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਹੋਰ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਓ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਖੁਰਾਕ

- ਘੱਟ ਆਇਓਡੀਨ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੇ ਹਦਾਇਤ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।
- ਆਪਣੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹਲਕਾ, ਘੱਟ ਆਇਓਡੀਨ ਵਾਲਾ ਨਾਸ਼ਤਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਓਟਮੀਲ) ਖਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੇ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਨਾ ਖਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੇ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਘੱਟ ਆਇਓਡੀਨ ਵਾਲੇ ਤਰਲ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ) ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ

ਸਮਾਂ ਲੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਆਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਤਾਬ, ਮੈਗਜ਼ੀਨ, ਲੈਪਟਾਪ, ਆਈਪੈਡ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸੈੱਲ ਫ਼ੋਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਘਰ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ’ਤੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਛੋਟੀ ਮਾਤਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਏਗੀ।

ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪਹੁੰਚੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਊਕਲੀਅਰ ਮੈਡੀਸਨ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਏਗਾ ਕਿ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ ਹੈ।

ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ

ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, MITS ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਊਕਲੀਅਰ ਮੈਡੀਸਨ ਲਈ ਸਕੈਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇੱਕ ਨਿਊਕਲੀਅਰ ਮੈਡੀਸਨ ਸਕੈਨ ਇੱਕ ਇਮੇਜਿੰਗ ਸਕੈਨ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਮਸ਼ੀਨ, ਜਿਸ ’ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਲੇਟਦੇ ਹੋ, ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਕੈਨ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਲਗਭਗ 45 ਮਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੈਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦਾ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੈਰ-ਦਾਖਲ ਰੋਗੀ ਇਲਾਜ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ, ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਭੌਤਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀ (FIH-zih-sist) ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆਉਣਗੇ। ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਭੌਤਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ, ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਭੌਤਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਗੇ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ, ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਭੌਤਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਸੰਬੰਧੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਪਣਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਲਿਖਤੀ ਕਾਪੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਹਿਮਤੀ ਫਾਰਮ ’ਤੇ ਦਸਤਖਤ ਕਰੋਗੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਅਤੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਚੈੱਕ-ਇਨ ਕਰੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਮਤਲੀ (ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਉਗਲਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ) ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ (ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ) ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਦਵਾਈ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ। ਇਸ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਨਾ ਖਾਓ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ

ਤੁਹਾਡੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਕਮਰਾ ਛੱਡਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਫਿਰ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੇਡੀਓ ਐਕਟਿਵ ਆਇਓਡੀਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਦੇਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਮਾਤਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਅਤੇ ਸਕੈਨ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ’ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੋਵੇਗੀ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਆਇਓਡੀਨ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਆਧਾਰ ’ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 1 ਜਾਂ ਵੱਧ ਗੋਲੀਆਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੋਲੀਆਂ ਨਿਗਲਣ ਲਈ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਮਿਲੇਗਾ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਰਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਆਇਓਡੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲਗਭਗ 1 ਚਮਚਾ (5 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਤਰਲ ਪੀਓਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸਟਰਾਅ ਰਾਹੀਂ ਪੀਓਗੇ। ਤਰਲ ਸਾਫ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਸੁਆਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸਦਾ ਸਵਾਦ ਪਾਣੀ ਵਰਗਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸਦਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਬਾਸੀ ਜਾਂ ਕੱਚਾ ਸਵਾਦ ਹੈ।

- ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਭੌਤਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀ ਇੱਕ ਹੈਂਡਹੈਲਡ ਡਿਵਾਈਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਪੱਧਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੇਗਾ (ਟਰੈਕ ਰੱਖੇਗਾ)। ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੈੱਲ ਫ਼ੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਟੀਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕੋਗੇ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾ ਹੋਣ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, "ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ" ਭਾਗ ਪੜ੍ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਆਇਓਡੀਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਸਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹਦਾਇਤਾਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਨਿਕਲੇਗੀ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ

- **ਸਮਾਂ:** ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਬਿਤਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਜਿੰਨਾ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਓਨਾ ਹੀ ਘੱਟ ਉਹ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣਗੇ।
- **ਦੂਰੀ:** ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਜਿੰਨਾ ਦੂਰ ਹੋਵੋਗੇ, ਓਨੀ ਹੀ ਘੱਟ ਉਹ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣਗੇ।
    - ਅਗਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ (2 ਮੀਟਰ) ਦੂਰ ਰਹੋ।
    - ਅਗਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਫੁੱਟ (1 ਮੀਟਰ) ਦੂਰ ਰਹੋ।
    - ਅਗਲੇ 2 ਤੋਂ 3 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਨਾ ਸੌਂਵੋ। ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਫੁੱਟ (2 ਮੀਟਰ) ਦੂਰ ਸੌਂਵੋ।
- **ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ, ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਨਾਲ ਬਿਸਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਭੌਤਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ 212-639-7391 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।** ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਬੰਧੀ ਖਾਸ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੇਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- **ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮੁੱਢਲੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਭੌਤਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ 212-639-7391 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।** ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਬੰਧੀ ਖਾਸ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੇਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਯਾਤਰਾ

- ਕੁਝ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਵਾਈ ਅੱਡਿਆਂ ਜਾਂ ਸੁਰੰਗਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰ) ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਸਟਾਫ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਲਿਟ ਕਾਰਡ ਦੇਵੇਗਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੇਡੀਓ

ਐਕਟਿਵ ਦਵਾਈ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਰਡ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੈਕਪੁਆਇੰਟ ’ਤੇ ਰੋਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਕਾਰਡ ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ।

- ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਜਾਣ ਲਈ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਨਿੱਜੀ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਤੋਂ 6 ਫੁੱਟ (1 ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ) ਦੂਰ ਰੱਖੇਗੀ। ਆਵਾਜਾਈ ਸਬੰਧੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸੂਚੀ ਦੇਖੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਹਤ ਭੌਤਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

<table>
<tr><th colspan="2">ਆਵਾਜਾਈ ਸਬੰਧੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼</th></tr>
<tr><th>ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ</th><th>ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਯਾਤਰਾ ਨਾ ਕਰੋ</th></tr>
<tr><td>• ਤੁਰਨਾ
• ਨਿੱਜੀ ਕਾਰ
• ਨਿੱਜੀ ਕਾਰ (ਤੁਸੀਂ ਵਾਹਨ ਚਲਾ ਕੇ ਘਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਘਰ ਲਿਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ)
• ਜੇ ਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ:
◦ ਕਾਰ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 2 ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਡਰਾਈਵਰ ਤੋਂ ਤਿਰਛੇ ਬੈਠੋ (ਪਿਛਲੀ ਸੀਟ ’ਤੇ ਅਤੇ ਡਰਾਈਵਰ ਦੇ ਉਲਟ ਪਾਸੇ ਬੈਠੋ)।
◦ ਵੱਡੀਆਂ ਕਾਰਾਂ ਲਈ, ਡਰਾਈਵਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਸੀਟ ’ਤੇ ਬੈਠੋ।</td><td>• ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ (ਰੇਲ, ਬੱਸ, ਸਬਵੇਅ, ਜਹਾਜ਼)</td></tr>
</table>

ਕੰਮ ’ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਭੌਤਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ’ਤੇ ਕਦੋਂ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ 1 ਤੋਂ 2 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ’ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋਗੇ।

ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ

- ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਕਦੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਜਨਮ ਨਿਯੰਤਰਣ ਸਾਧਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਗਰਭਵਤੀ ਨਾ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਆਇਓਡੀਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ

ਕੁਝ ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਆਇਓਡੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਥਾਇਰਾਇਡ ਸੈੱਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੋਖ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਪਰ ਕੁਝ ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਬਚੇ ਹੋਏ ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਆਇਓਡੀਨ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਿੱਸਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ (ਮੂਤਰ) ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਥੁੱਕ (ਲਾਰ), ਪਸੀਨੇ, ਅਤੇ ਮਲ ਤਿਆਗ (ਮਲ) ਰਾਹੀਂ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇਗਾ।

ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਆਇਓਡੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

- **ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ.** ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 8 (8-ਔਂਸ) ਕੱਪ ਤਰਲ ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਆਧਾਰਿਤ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ। ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਤੋਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਂਦੇ ਰਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਲਈ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ।
- **ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰੋ।** ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਹੋਵੇਗਾ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬਲੈਡਰ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰੋ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਲੈਡਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਹਰ ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
  - ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਟਾਇਲਟ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੋਈ ਵੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾ ਆਵੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਓ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਭ ਥਾਂ ਵਰਤੇ ਜਾਂ ਵਾਲੇ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
  - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਟਾਇਲਟ ’ਤੇ ਬੈਠਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਟਾਇਲਟ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਤੇ ਵੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2 ਦਿਨ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ।
- **ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਬਾਥਰੂਮ (ਮਲ ਤਿਆਗ ਲਈ) ਵਿੱਚ ਜਾਓ।** ਤੁਹਾਡਾ ਮਲ ਤਿਆਗ ਵੀ ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਹੋਏਗਾ। ਲਗਭਗ 1 ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰ ਸਕੋ।
  - ਕਬਜ਼ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਵਾਰ ਮਲ ਤਿਆਗ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਮਲ ਤਿਆਗ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕਬਜ਼ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਰੋਕਣ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਕਬਜ਼ ਰੋਕਣ ਦੀ ਦਵਾਈ ਉਹ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜੋ ਮਲ ਤਿਆਗ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਲ ਤਿਆਗ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- **ਖੱਟੀਆਂ ਸਖ਼ਤ ਕੈਂਡੀਆਂ ਚੂਸੋ।** ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਮੂੰਹ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਖੱਟੀਆਂ ਸਖ਼ਤ ਕੈਂਡੀਆਂ ਚੂਸ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਗਭਗ 3 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੂਸਦੇ ਰਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਥੁੱਕ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਆਇਓਡੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਸਕੇ।
- **ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।** ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੀਅ ਮਚਲਣਾ ਜਾਂ ਪੇਟ ਦਰਦ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ।

ਖੁਰਾਕ

- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ 24 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਆਮ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 5 ਤੋਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਂਦੇ ਰਹੋ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 8 (8-ਔਂਸ) ਕੱਪ ਪੀਓ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 1 ਜਾਂ 2 ਤੋਂ ਵੱਧ ਡਰਿੰਕਸ ਨਾ ਪੀਓ।

ਦਵਾਈ

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਾਇਰਾਇਡ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਦਵਾਈਆਂ ਦੁਬਾਰਾ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਘਰ ਲੈ ਜਾਣ ਲਈ ਐਂਟੀਨੇਜ਼ੀਆ ਦਵਾਈ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਲਓ।

ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- **ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਆਇਓਡੀਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਜੀਅ ਮਚਲਣਾ।** ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਤਲੀ ਰੋਕਣ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੇਵੇਗਾ।
- **ਤੁਹਾਡੇ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ।** ਇਹ ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਆਇਓਡੀਨ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲਾਰ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੀ ਜਲੂਣ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਲਾਰ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਉਹ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਲਾਰ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੋਜ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਗਲੀ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 1 ਸਾਲ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:
  - ਦਰਦਾਇਕ, ਸੁੱਜੀਆਂ ਲਾਰ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ।
  - ਲਾਰ ਜਿਸਦਾ ਸਵਾਦ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
  - ਲਾਰ ਜਿਸਦੀ ਬਦਬੂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
- **ਖੁਸ਼ਕ ਮੂੰਹ।** ਇਹ ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਆਇਓਡੀਨ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲਾਰ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੀ ਜਲੂਣ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮੂੰਹ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੱਟੀ ਸਖ਼ਤ ਕੈਂਡੀ ਨੂੰ ਚੂਸਣਾ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਮੂੰਹ ਸੁੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ 1 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੁਰਲੱਭ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਸਥਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ)।

- **ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਆਦ ਵਾਲੇ ਬੱਡਜ਼ ਦੀ ਜਲੂਣ ਕਾਰਨ ਸਵਾਦ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ।** ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਵਾਦ ਨਮਕੀਨ ਜਾਂ ਧਾਤ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਪੋਸ਼ਣ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੁਆਦਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾ ਕੇ ਦੇਖੋ।
- **ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਬੇਅਰਾਮੀ।** ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 2 ਤੋਂ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਇਹ ਥਾਇਰਾਇਡ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ’ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇੱਕ ਓਵਰ-ਦੀ-ਕਾਊਂਟਰ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਸੀਟਾਮਿਨੋਫ਼ਿਨ (ਟਾਇਲੇਨੋਲ®), ਲਓ। ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਹਾਲਤ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਓ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ MSK ਵਿਖੇ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਆਇਓਡੀਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਦੇਖਭਾਲ

ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ 3 ਤੋਂ 5 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ MITS ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਮੁਲਾਕਾਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਉੱਥੇ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਕ ਪੋਸਟ-ਥੈਰੇਪੀ ਸਕੈਨ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੇ ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਆਇਓਡੀਨ ਕਿੱਥੇ ਜਜ਼ਬ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ:

- ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਵਰ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੈਂਪੂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
- ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ। ਉਹੀ ਕੱਪੜੇ ਨਾ ਪਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਆਇਓਡੀਨ ਥੈਰੇਪੀ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਹਿਨੇ ਸਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ, ਵਾਲ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਰੇਡੀਓਲੋਜੀ ਟੈਕਨੋਲੋਜਿਸਟ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਤੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਚਿੱਤਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੈਨ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ MITS ਨੂੰ 212-639-6652 ’ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ’ਤੇ ਹੋਰ ਸਕੈਨ ਲਈ ਆਦੇਸ਼ ਦੇਣਾ।
- ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਥਾਇਰਾਇਡ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਦਿਓ।

ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਫਾਲੋ-ਅਪ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਹੋਰ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰੋਗੇ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ MSK ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਪੋਰਟਲ, MSK MyChart ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ MSK MyChart ਖਾਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ 212-639-6652 ’ਤੇ MITS ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਐਂਡੋਕਰੀਨੋਲੋਜਿਸਟ (ਐਂਡੋਕਰੀਨ ਡਾਕਟਰ) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਸਟਾਫ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਵੀਕੈਂਡ ਦੌਰਾਨ, ਜਾਂ ਛੁੱਟੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ 212-639-2000 ’ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਕਾਲ ਕਰਨ ’ਤੇ ਐਂਡੋਕਰੀਨੋਲੋਜਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ MITS ਨੂੰ 212-639-6652 ’ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਭੌਤਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ 212-639-7391 ’ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਸੀਲੇ

Access-A-Ride
web.mta.info/nyct/paratran/guide.htm
877-337-2017
ਨਿਊਯਾਰਕ ਸਿਟੀ ਵਿੱਚ, MTA ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਂਝੀ ਰਾਈਡ, ਘਰ-ਤੋਂ-ਘਰ ਲਿਜਾਉਣ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ।

ਏਅਰ ਚੈਰਿਟੀ ਨੈੱਟਵਰਕ
www.aircharitynetwork.org
877-621-7177
ਇਲਾਜ ਕੇਂਦਰਾਂ ਤੱਕ ਜਾਣ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅਮਰੀਕਨ ਕੈਂਸਰ ਸੋਸਾਇਟੀ (ACS)
www.cancer.org
800-ACS-2345 (800-227-2345)

Hope Lodge(ਹੋਪ ਲਾਜ)® ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਸਮੇਤ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਠਹਿਰਨ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਥਾਵਾਂ ਹਨ।

ਅਮਰੀਕਨ ਥਾਇਰਾਇਡ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ
www.thyroid.org
ਥਾਇਰਾਇਡ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਜਨਤਕ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਨਵੀਨਤਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਲਾਈਟ ਆਫ ਲਾਈਫ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ
www.lightoflifefoundation.org
(609) 409-0900
ਥਾਇਰਾਇਡ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੈਂਸਰ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ (NCI)
www.cancer.gov
800-4-CANCER (800-422-6237)
ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸੰਖੇਪ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਇਸ ਕੋਲ ਖੋਜ ਖ਼ਬਰਾਂ, ਕਲੀਨਿਕਲ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ ਸੂਚੀਆਂ, ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਹਿਤ ਦੇ ਲਿੰਕ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਸਰੋਤ (Resources for Life After Cancer, RLAC) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
646-888-8106
MSK ਵਿਖੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇਖਭਾਲ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। RLAC ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਹਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਲਾਜ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸੈਮੀਨਾਰ, ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ, ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਬੀਮਾ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ThyCa: ਥਾਇਰਾਇਡ ਕੈਂਸਰ ਸਰਵਾਈਵਰਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ, ਇੰਕ.
www.thyca.org
877-588-7904
ਥਾਇਰਾਇਡ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਨਵੀਨਤਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਥਾਇਰਾਇਡ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ ’ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

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

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

ਪਿਛਲੇ ਅਪਡੇਟ ਦੀ ਮਿਤੀ

ਜਨਵਰੀ ਜਨਵਰੀ 23, 2024

Learn about our Health Information Policy.