Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ

4% ਕਲੋਰਹੇਕਸੀਡੀਨ ਗਲੂਕੋਨੇਟ (CHG) ਸਲਿਊਸ਼ਨ ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਸਕਿਨ ਕਲੀਂਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸ਼ਾਵਰ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ 4% ਕਲੋਰਹੇਕਸੀਡੀਨ ਗਲੂਕੋਨੇਟ (CHG) ਘੋਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸ਼ਾਵਰ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ।

CHG ਘੋਲ ਇੱਕ ਚਮੜੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਘੋਲ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

CHG ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ (ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਤਰਲ) ਹੈ। ਤੁਸੀਂ CHG ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ।

4% CHG ਘੋਲ ਨਾਲ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ 4% CHG ਘੋਲ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸੈਂਟਰਲ ਵੇਨਸ ਕੈਥੀਟਰ (CVC) ਆਪਣੀ ਥਾਂ ’ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ (ICU) ਵਿੱਚ ਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਟੈਮ ਸੈੱਲ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੂਨ ਜਾਂ ਲਿੰਫੈਟਿਕ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਿਊਕੇਮੀਆ, ਲਿੰਫੋਮਾ, ਜਾਂ ਮਾਈਲੋਮਾ)।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ CHG ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਮੱਗਰੀ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ ਤਾਂ 4% CHG ਘੋਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- 2 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ 4% CHG ਘੋਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ 4% CHG ਘੋਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜਲਣ ਜਾਂ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਪੌਇਜ਼ਨ ਕੰਟਰੋਲ (800-222-1222) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

4% CHG ਘੋਲ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ

1. ਆਪਣੇ ਆਮ ਸ਼ੈਂਪੂ ਅਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਿੱਲਾ ਕਰੋ।
2. ਆਪਣੇ ਆਮ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਅਤੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ (ਚੱਡਿਆਂ) ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਧੋਵੋ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਿੱਲਾ ਕਰੋ।
3. 4% CHG ਘੋਲ ਦੀ ਬੋਤਲ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਕੁਝ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ CHG ਘੋਲ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਪਤਲਾ (ਮਿਲਾਓ) ਨਾ ਕਰੋ।
4. ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ CHG ਘੋਲ ਨੂੰ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸ਼ਾਵਰ ਦੇ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਚਲੇ ਜਾਓ।
5. 4% CHG ਘੋਲ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਤੋਂ ਪੈਰਾਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਰਗੜੋ। CHG ਘੋਲ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਉੱਪਰ ਨਾ ਲਗਾਓ:
   - ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰ ਜਾਂ ਚਿਹਰਾ (ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਕੰਨ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਸਮੇਤ)।
   - ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ।
   - ਜ਼ਖ਼ਮ ਜਾਂ ਚੀਰੇ ਜੋ ਚਮੜੀ ਦੀ ਉਪਰਲੀ ਪਰਤ ਤੋਂ ਡੂੰਘੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ 4% CHG ਘੋਲ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।
6. 4% CHG ਘੋਲ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਾਵਰ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾਓ। ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
7. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ।

4% CHG ਘੋਲ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੇ ਸ਼ਾਵਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਵੀ ਲੋਸ਼ਨ, ਕਰੀਮ, ਡੀਓਡੋਰੈਂਟ, ਮੇਕਅੱਪ, ਪਾਊਡਰ, ਅਤਰ ਜਾਂ ਕੋਲੋਨ ਨਾ ਲਗਾਓ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਤਪਾਦ CHG ਘੋਲ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ।

4% CHG ਘੋਲ ਨਾਲ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਿਯਮਤ ਸਾਬਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਲੋਸ਼ਨ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਸੀਂ CHG ਘੋਲ ਨਾਲ ਸ਼ਾਵਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਹਨਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲ ’ਤੇ “ਕਲੋਰਹੇਕਸੀਡੀਨ ਅਨੁਕੂਲ” ਉੱਪਰ ਲਿਖਿਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਕੰਪਨੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਵਿੱਚ 4% CHG ਘੋਲ ਚਲਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

- ਅੱਖ ਨੂੰ ਰਗੜੋ ਨਾ।
- ਕਮਰੇ ਦੇ ਆਮ ਤਾਪਮਾਨ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਅੱਖ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਧੋਵੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਧੋ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਾਂਟੈਕਟ ਲੈਂਸ ਪਹਿਨ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। 15 ਤੋਂ 20 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਧੋਂਦੇ ਰਹੋ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਵਿੱਚ 1 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜਲਣ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ 4% CHG ਘੋਲ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

- ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ।
- ਆਪ ਉਲਟੀ ਨਾ ਕਰੋ (ਉਲਟੀ ਨਿਕਾਲਣਾ)।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ 4% CHG ਘੋਲ ਨਿਗਲ ਲਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ ਪੌਇਜ਼ਨ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਨ ਵਿੱਚ 4% CHG ਘੋਲ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

- ਆਪਣੇ ਕੰਨ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹਿੱਸਿਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ 4% CHG ਨਾ ਰਗੜੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, 4% CHG ਘੋਲ ਪੈਕੇਜ ਦੇ ਬਾਹਰ ਦਿੱਤੇ ਉਤਪਾਦ ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ।

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 ਖੋਜਣ ਲਈ www.mskcc.org/pe 'ਤੇ ਜਾਓ।

How to Shower Using 4% Chlorhexidine Gluconate (CHG) Solution Antiseptic Skin Cleanser - Last updated on August 23, 2023

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

ਪਿਛਲੇ ਅਪਡੇਟ ਦੀ ਮਿਤੀ

ਅਗਸਤ ਅਗਸਤ 23, 2023

Learn about our Health Information Policy.

ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ

ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ

ਤੁਹਾਡਾ ਫੀਡਬੈਕ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਵਿਦਿਅਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਇਸ ਫੀਡਬੈਕ ਫਾਰਮ ’ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ ਗਈ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੀ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਫੀਡਬੈਕ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਫੀਡਬੈਕ ਫਾਰਮ ’ਤੇ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਜਾਂ ਕੋਈ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾ ਲਿਖੋ।

ਕੀ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਸੀ?

- ○ ਹਾਂ
- ○ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ
- ○ ਨਹੀਂ

ਅਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਕੀ ਸਮਝਾ ਸਕਦੇ ਸੀ?

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਜਾਂ ਕੋਈ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾ ਲਿਖੋ।

ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰੋ