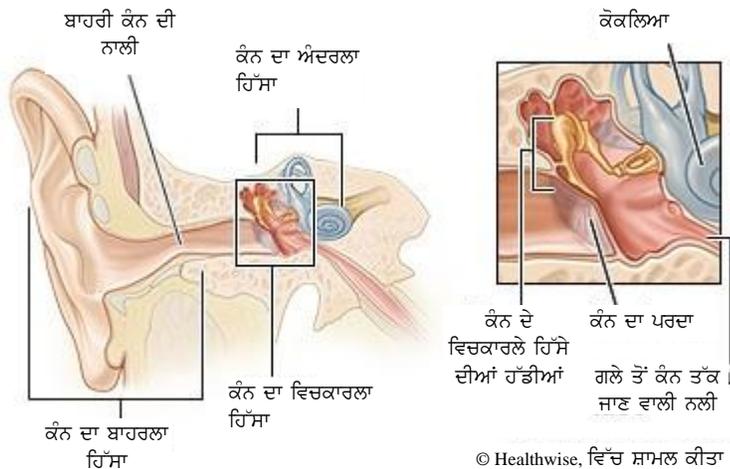


ਕੰਨ ਦੀ ਲਾਗ (ਓਟਾਈਟਿਸ ਮੀਡੀਆ): ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਹਦਾਇਤਾਂ (Ear Infection (Otitis Media): Care Instructions)



ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਹਦਾਇਤਾਂ (Your Care Instructions)

ਕੰਨ ਦੀ ਲਾਗ ਠੰਡ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਕੰਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਹਿੱਸੇ (ਓਟਾਈਟਿਸ ਮੀਡੀਆ) 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਆਦਤਰ ਕੰਨ ਦੀ ਲਾਗ ਕੁਝ ਕੁ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਵੀ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਇੰਝ ਇਸ ਕਰਕੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੰਨ ਦੀ ਲਾਗ ਹੋਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਵਾਈਰਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਵਾਈਰਸ 'ਤੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਨਿਯਮਿਤ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲੈਣਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧਿਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਦਿੱਕਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਘਰੇ ਹੀ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? (How can you care for yourself at home?)

- ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਿਦਾਇਤ ਮੁਤਾਬਕ ਹੀ ਲਓ।
 - ਜੇਕਰ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਦਰਦ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਲਿੱਖ ਕੇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਲਿੱਖ ਕੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਦਵਾਈ ਹੀ ਲਓ।
 - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਲਿੱਖ ਕੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਸਿਟਾਮਿਨੋਫਨ (ਟਾਈਲੇਨੋਲ), ਇਬੂਪ੍ਰੋਫੇਨ (ਐਡਵਿਲ),



ਮੋਟਿਨ (ਜਾਂ ਨੈਪ੍ਰੋਕਸਨ) ਐਲੀਵ। ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

- ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਦੋ ਜਾਂ ਦੋ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾ ਲਓ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਝ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਲਈ ਨਾ ਕਹੇ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਐਸਿਟਾਮਿਨੋਫਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਟਾਈਲੇਨੋਲ ਹੈ। ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਐਸਿਟਾਮਿਨੋਫਨ) ਟਾਈਲੇਨੋਲ (ਲੈਣਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਨਿੱਤ ਨੇਮ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਪੂਰੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲੈ ਲਓ। ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।
- ਕੰਨ 'ਤੇ ਇੱਕ ਕੌਸਾ, ਨਮ ਮੁਲਾਇਮ ਕੱਪੜਾ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਲਿਖੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਮੁਤਾਬਕ ਦਵਾਈ ਲਓ। ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਨਾ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਾ ਕੋਰਸ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਕਾਲ ਕਦੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

(When should you call for help?)

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਹੁਣੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ, ਜੇਕਰ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਨ ਦਾ ਦਰਦ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਥਾਂ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਨ ਵਿੱਚੋਂ ਪਸ ਨਿਕਲਣਾ ਜਾਂ ਖੂਨ ਰਿਸਣਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਵੀਂ ਥਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਅਕੜਾਅ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ 'ਤੇ ਬਰੀਕ ਨਜ਼ਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ, ਜੇਕਰ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਗਏ ਹਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।
- 2 ਦਿਨ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ।

24/7 ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਆਮ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, Health Link ਨੂੰ 811 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦੀਦਾ ਭਾਸ਼ਾ ਦੱਸੋ।

ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ: 2 ਜੂਨ, 2023

ਸਰੋਤ: myhealth.alberta.ca

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਤਕਸੇਸ਼ੀਲਾ ਪ੍ਰਾ ਤਕਸਹਤ ਏਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲਵਾਂ ਤਵਕਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤਕਸਰਫ ਸਧਾਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ "ਤਜਵੇ ਹੈ", "ਤਜੱਥੇ ਹੈ" ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਮ ਹੱਈਆ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂ ਤਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਟੀਕਤਾ ਦੀ ਸਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਚਤ ਯਤਨ ਕੀਤੇਗਏ ਸਨ, Alberta Health Services ਵੱਲੋਂ ਅਤਜਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਤਕਸੇਖਸ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਸਟੀਕਤਾ, ਭਰੇਸ਼ੇਯੋਗਤਾ, ਸੁ ਼ੂਰਨਤਾ, ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਯੋਗਤਾ ਜਾਂ ਅਨ ਕੂਲਤਾ ਬਾਬਤ ਕੋਈ ਸ ਸਟ, ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਜਾਂ ਤਵਧਾਨਕ ਪ੍ਰਤੀਤਨਧਤਾ ਜਾਂ ਵਾਰੁਟੀ ਨਹੀਂ ਤਦੱਤੀ ਜਾਂ ਦੀ। Alberta Health Services ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ, ਅਤੇ ਅਤਜਹੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਏਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਤਕਸੇਵੀ ਦਾਅਤਵਆਂ, ਕਾਰਵਾਈਆਂ, ਮੁਗਾਂ ਜਾਂ ਮ ਕੱਦਤਮਆਂ ਲਈ ਸ ਸਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਤਜਜ਼ਮੇਵਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।