

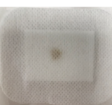
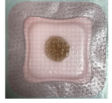





नीचे एक तालिका दी गई है, जिसमें हमारे द्वारा सबसे अधिक इस्तेमाल की जाने वाली ड्रेसिंग में से कुछ के साथ यह बताया गया है कि ड्रेसिंग कब बदलनी चाहिए।

अलीवायन जेंटल बॉर्डर	टेगाडर्म फोम	सॉफ्टपोर
 न बदलें	 न बदलें	 बदलें
 न बदलें	 न बदलें	
 बदलें	 बदलें	

## घाव भरने के लक्षण

जब आप अपने शरीर के किसी हिस्से पर घाव का अनुभव करते हैं, तो यह घाव भरने के विशिष्ट चरणों से गुजरता है। सामान्य तौर पर, छोटे घाव ज्यादा जल्दी ठीक होते हैं, जबकि बड़े, गहरे घाव ठीक होने में ज्यादा समय लेते हैं।

### शुरुआती सूजन - एक सप्ताह से अधिक नहीं रहनी चाहिए

आप घाव से निकलने वाले स्पष्ट तरल पदार्थ को देख सकते हैं, जो क्षतिग्रस्त त्वचा को साफ और कीटाणुरहित रखने में मदद करता है। लालिमा, सूजन और कोमलता हो सकती है।

### नए ऊतकों का बढ़ना - यह प्रक्रिया आम तौर पर दो सप्ताह तक चलती है

सूजन कम होने के बाद, नए ऊतक बनना शुरू हो जाने चाहिए। आपको घाव के ऊपर नई त्वचा बनती हुई दिखनी चाहिए और घाव को सिकुड़ जाना चाहिए।

### निशान का बनना

गहरे कट, खरोंच और जलने के परिणामस्वरूप अक्सर निशान पड़ जाते हैं, जो कई वर्षों तक रह सकते हैं। शुरुआत में आने वाली पपड़ी एक निशान में बदल जाती है और आप देख सकते हैं कि नई त्वचा ज्यादा सख्त और कम लचीली लगती है। घाव की गंभीरता के आधार पर, निशान धीरे-धीरे हल्का पड़ सकता है।

**यदि आपको इस पत्रक को समझने में मदद चाहिए या इसे किसी अन्य भाषा अथवा प्रारूप जैसे बड़े प्रिंट, ब्रेल या ऑडियो में पाना चाहते हैं, तो कृपया स्टाफ के किसी सदस्य से कहें।**

# अपने घावों की देखभाल खुद करना

## रोगी जानकारी

लेस्टरशायर पार्टनरशिप (NHS) एनएचएस ट्रस्ट वुंड क्लिनिक्स में आपका स्वागत है। ये क्लिनिक उन नॉन-हाउसबाउंड (घर से बाहर निकलने में समर्थ) वयस्क लोगों के लिए हैं, जिन्हें अपने घाव का आकलन या समीक्षा पंजीकृत नर्स या स्वास्थ्य देखभाल करने वाले पेशेवर द्वारा करवाने की आवश्यकता होती है।

## मैं किस बात की उम्मीद करूँ?

सबसे अच्छी उपचार योजना - स्वयं देखभाल की पहचान करने के लिए आपके घाव का एक पंजीकृत नर्स द्वारा आकलन किया जाएगा। प्रस्ताव के बारे में आपसे चर्चा की जाएगी, ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि आप इससे खुश हैं।

आपको अपने घाव की देखभाल करने के तरीके के बारे में प्रशिक्षित किया जाएगा और संक्रमण होने के जोखिम को कम करने के लिए ड्रेसिंग को सुरक्षित रूप से बदलने, संक्रमण के संकेतों पर नजर रखने और यदि आपको कोई चिंता है तो किससे संपर्क किया जा सकता है के बारे में सलाह दी जाएगी।

आपकी पहली विजिट पर आपके घाव, आपके लक्षणों और स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर के चिकित्सकीय निर्णय के आधार पर आपकी अगली अपॉइंटमेंट निर्धार करेगी। **आपकी फॉलो-अप अपॉइंटमेंट तक के लिए आपको पर्याप्त ड्रेसिंग प्रदान की जाएगी।**

आपके घाव के प्रकार के अनुसार अपॉइंटमेंट की लंबाई और बारंबारता अलग-अलग होगी; इसे क्लिनिक नर्स द्वारा निर्धारित किया जाएगा।

अगर आप अपनी अपॉइंटमेंट पर नहीं जा पाते हैं तो कृपया उसे रद्द करने के लिए कम से कम 24 घंटे का नोटिस देते हुए एसपीए (SPA) से **0300 300 7777** पर संपर्क करें। यह इसलिए किया जाता है ताकि अपॉइंटमेंट का प्रस्ताव किसी और व्यक्ति को दिया जा सके। कोई भी मरीज जो अपने अपॉइंटमेंट को पूरा नहीं करता है और उन्होंने उसे रद्द नहीं करवाया है, तो उनको 'अटेंड नहीं किया' (डीएनए) के रूप में वर्गीकृत किया जाएगा और क्लिनिक से छुट्टी दे दी जाएगी।

## निर्देश

लिकिड सोप इस्तेमाल करें



हथेली से हथेली



हाथों के पीछे का हिस्सा



उंगलियों के बीच में



उंगलियों के पीछे का हिस्सा



अंगूठे



उंगलियों के सिरे

अच्छी तरह से धोएं और सुखाएं

## अपनी ड्रेसिंग कैसे बदलें

घाव की देखभाल का मुख्य सिद्धांत संक्रमण को रोकना और घाव भरने में मदद करना है। आपके घाव की देखभाल करने की बुनियादी मार्गदर्शिका नीचे दी गई है:

- ड्रेसिंग बदलने से पहले हाथों को अच्छी तरह से धोएं और सुखाएं
- 'पुरानी' ड्रेसिंग को सावधानी से हटाएं और फेंक दें
- घाव को नल से बहते गर्म पानी में साफ करें
- घाव को चारों तरफ से सावधानी से सुखाएं – **सुखाते समय घाव को छुएं नहीं, क्योंकि जीवाणु अंदर आ सकते हैं और उनसे संक्रमण हो सकता है**
- घाव में संक्रमण के किसी भी लक्षण के लिए निरीक्षण करें
- एक जीवाणु-रहित ड्रेसिंग के साथ सभी किनारों को ढकते हुए दोबारा ड्रेसिंग करें
- हाथों को अच्छी तरह से धोएं और सुखाएं
- यदि आपके घाव पर पट्टी लगाने की ज़रूरत है, तो इसे एक जोड़ से दूसरे जोड़ तक लगाया जाना चाहिए, जैसे कि पैर के पंजे से लेकर घुटने के नीचे तक, कलाई से लेकर कोहनी तक।

## संक्रमण के लक्षण

घाव कई कारकों के माध्यम से आसानी से संक्रमित हो सकता है, जैसे कि हाथ नहीं धोना, घाव की जगह को छूना या ड्रेसिंग को उतार देना। घाव की देखभाल के ऊपर वर्णित सिद्धांत संक्रमण को रोकने में मदद करेंगे।

घाव की ड्रेसिंग करते समय, चिकित्सकीय संक्रमण के निम्नलिखित लक्षणों के लिए ध्यान दें:

- घाव से लालिमा का फैलना
- गाढ़ा बहाव/ पस आना
- गंध का बढ़ना/ अप्रिय गंध आना
- पहले की तुलना में घाव से अधिक तरल पदार्थ का निकलना
- घाव की जगह पर दर्द और कोमलता का बढ़ना
- बुखार
- घाव का न भरना (कोई भी घाव चार सप्ताह के भीतर ठीक होना चाहिए और उस पर पपड़ी आ जानी चाहिए)
- रक्तस्राव का होना, जो 'चिपकी' हुई ड्रेसिंग के कारण नहीं हो रहा है
- घाव की जगह पर गर्मी/ सूजन का बढ़ना  
\*आम तौर पर ठीक होने की शुरुआत में घाव थोड़ा सूज या लाल हो जाते हैं, लेकिन कई दिनों के बाद इसमें सुधार हो जाना चाहिए।

यदि उपरोक्त तीन या अधिक संकेत मौजूद हैं, तो घाव की स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर द्वारा जांच की जानी चाहिए (एसपीए से संपर्क करें)। आपको एंटीबायोटिक उपचार की समीक्षा के लिए अपने सामान्य चिकित्सक (जीपी) से भी संपर्क करना चाहिए।

## ड्रेसिंग के बारे में सलाह

आपको अपनी पहली अपॉइंटमेंट में सलाह दी जाएगी कि आपको कितनी बार अपनी ड्रेसिंग बदलनी चाहिए।

सबूतों से पता चलता है कि ड्रेसिंग को बार-बार बदलना संक्रमण के जोखिम को बढ़ा सकता है और नए ऊतक बनने की प्रक्रिया बाधित हो सकती है। इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि अपनी ड्रेसिंग को सूखा, साफ और केवल अपने स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर की सलाह के अनुरूप बदलते हुए सुरक्षित रखें।

जैसे-जैसे ड्रेसिंग घाव से निकलते तरल को सोखती जाएगी, निःस्त्राव ड्रेसिंग के ऊपर दिखाई देने लग जाएगा और रंग का बदलना प्रत्यक्ष नजर आएगा।