

# ਗਲਾ ਘੁੱਟੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ (Strangulation Aftercare Instructions)

## ਓਨਟੈਰੀਓ ਨੈੱਟਵਰਕ ਐਂਡ SA/DVTC

ਅੱਜ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਜਿਹੇ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ “ਸਾਹ ਰੋਕੇ ਜਾਣਾ” (choked) ਜਾਂ ਗਲਾ ਘੁੱਟੇ ਜਾਣਾ (strangled) ਸ਼ਾਮਲ ਸੀ। ਇਹ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੀਆਂ ਕਿ ਕਦੋਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਪਰਤਦੇ ਹੋ।

### ਗਲਾ ਘੁੱਟੇ ਜਾਣਾ (strangulation) ਕੀ ਹੈ?

ਗਲਾ ਘੁੱਟੇ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਗਲਾ ਘੁੱਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਦਿਮਾਗ ਤੱਕ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੇ ਨਾਲ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਘਰੇਲੂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ:

ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਜਾਣ ਲਈ ਛੁੱਟੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਗਲਾ ਘੁੱਟੇ ਜਾਣ ਦੇ ਇਸ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਗਲੇ 24-72 ਦੇ ਲਈ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹੇ।

ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਨੀਲ ਜਾਂ ਬੇਅਰਾਮੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹਰ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ 15-20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬਰਫ਼ ਲਗਾਓ। ਇਹ ਜਲਨ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਜਾਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਣ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 911 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ:

- ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਲੇਟਣ ਦੌਰਾਨ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਸਥਿਰ ਰਹਿਣ ਵੇਲੇ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਨਵੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਖੰਘ, ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਵੇਲੇ ਖੂਨ ਅਉਣਾ)

## Strangulation Discharge Instructions - Punjabi Translation

- ਹੋਸ਼ ਗੁਆਉਣਾ ਜਾਂ “ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਣਾ”
- ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥਾ
- ਨਿਗਲਣ ਜਾਂ ਲਾਰ ਟਪਕਣ (drooling) ਸੰਬੰਧੀ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੇ, ਗਰਦਨ, ਜਾਂ ਜੀਭ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਂ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦੀ ਸੋਜ
- ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਵੱਧਦੀ ਹੋਈ ਦਰਦ ਜਿਹੜੀ ਓਵਰ-ਦ-ਕਾਉਂਟਰ ਦਵਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸੁਧਰਦੀ
- ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਾਸੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਝੁਣਝੁਣੀ
- ਤੁਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ
- ਨਵੀਂ ਜਾਂ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦੇ ਸਿਰਦਰਦ
- ਨਵੇਂ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਧੁੰਧਲੀ ਨਜ਼ਰ
- ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਸੂਈ ਦੀ ਨੋਕ ਜਿੰਨੀਆਂ ਲਾਲ ਜਾਂ ਜਾਮਨੀ ਬਿੰਦੀਆਂ (ਪਿਟੀਕੀਆ - petechia)
- ਦੌਰੇ
- ਚੇਤੰਨਤਾ ਦੇ ਸਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਲਝਣ, ਭਰਮ (paranoid) ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਜਾਂ ਬਦਤਰ ਹੋ ਰਹੇ ਵਿਚਾਰ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ/ਸੁਸਤੀ
- ਲਮਕਵੀਂ (drooping) ਪਲਕ ਜਾਂ ਪਲਕਾਂ
- ਆਪਣੇ ਬਲੈਡਰ ਜਾਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਗੱਲਾ ਘੁੱਟੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਦਾਈ (midwife), ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ) ਨੂੰ ਕਰੋ:

- ਭਰੂਣ ਦੀ ਘਟੀ ਹੋਈ ਹਰਕਤ
- ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਦੇ ਧੱਬੇ ਜਾਂ ਖੂਨ ਵੱਗਣਾ
- ਪੇਟ (Abdominal) ਦਰਦ
- ਸੁੰਗੜਾਅ/ਕੜਵੱਲ

ਜੇ ਸੈਕਸੁਅੈਲ ਅਸੈਲਟ/ਡੋਮੇਸਟਿਕ ਵਾਇਓਲੈਂਸ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: \_\_\_\_\_  
(SA/DVTC ਫੋਨ ਨੰਬਰ)

ਸਾਡਾ ਪਤਾ ਇਹ ਹੈ: \_\_\_\_\_  
(ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਨਾਮ, ਪਤਾ)