

ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾਲੀ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨਾ

ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ

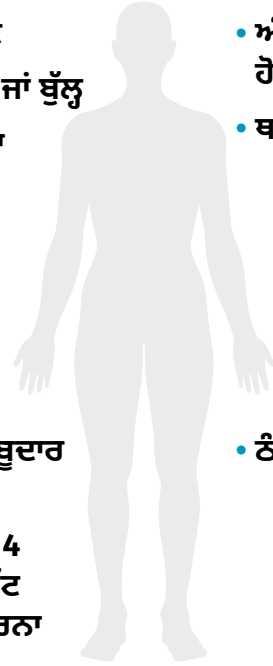
ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਰੰਗ ਦਾ ਚਾਰਟ

-  ਚੰਗਾ
-  ਚੰਗਾ
-  ਉਚਿਤ
-  ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ
-  ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ
-  ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮੀ
-  ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੇਹੱਦ ਕਮੀ

ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ

ਸਿਰ-ਤੋਂ-ਪੈਰਾਂ ਤੱਕ

- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਖੁਸ਼ਕ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਬੁੱਲ੍ਹ
- ਪਿਆਸ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ
- ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਵੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਅੱਖਾਂ
- ਥਕਾਵਟ
- ਗੂੜ੍ਹਾ/ਬਦਬੂਦਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ
- ਦਿਨ ਵਿੱਚ 4 ਵਾਰੀ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ
- ਠੰਡੇ ਹੱਥ



ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰੋ

ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 1-2 ਲੀਟਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ (ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ)



ਮਸਾਨੇ (ਬਲੈਡਰ) ਨੂੰ ਬਕਾਇਦਾ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਕਰੋ

ਕਬਜ਼ ਅਤੇ ਸੰਜਮ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬੁਢਾਪਾ ਸੰਭਾਲ ਘਰ ਦੇ ਮੈਨੇਜਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

NHS ਨੋਟਿਫਿਕਸ਼ਨ ਇਕ ਕਾਉਂਟੀ ਕੌਂਸਲ 'ਟੂ ਡਿਪ ਔਰ ਨਾਟ ਟੂ ਡਿਪ' ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਐਨੀ ਜੋਸਫ਼ ਦੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ।



Australian Government
Aged Care Quality and Safety Commission



ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ
ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ
ਬਿਹਤਰ ਵਰਤੋਂ