

சிறுநீர்ப் பாதைத் தொற்றுகளைத் தடுத்தல்

நீரிழிப்பை அடையாளம் காணுங்கள்

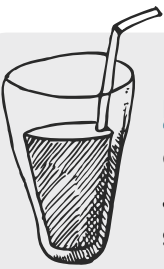
சிறுநீர் நிற அட்டவணை



நீரிழப்பின் அடையாளங்கள்

தலை முதல் கால் வரை

- தலைவலி
- உலர்ந்த வாய் அல்லது உதடுகள்
- தாக உணர்வு
- இருண்ட / துர்நாற்றம் வீசும் சிறுநீர்
- ஒரு நாளைக்கு 4 முறைக்கு குறைவாக சிறுநீர் கழித்தல்
- குழிவிழுந்த கண்கள்
- களைப்பு
- சில்லிட்டுப்போன கைகள்



நீரிழிப்பைத் தடுக்க

ஒரு நாளுக்கு 1-2 லிட்டர் தண்ணீர் அருந்துமாறு குடியிருப்பவர்களை ஊக்குவியுங்கள் (சூடாது என்று ஜீ. பீ-யினால் சொல்லப்பட்டிருந்தாலொழிய)



தவறாமல் அவ்வப்போது சிறுநீர் கழிக்குமாறும், இயன்ற வரை நடமாட்டமாக இருக்குமாறும் ஊக்குவியுங்கள்

மலச்சிக்கல் மற்றும் சலக் கட்டுப்பாடின்மை ஆகியவற்றிற்குத் தீர்வு காண்பதற்கான நடவடிக்கைகளை உடனடியாக மேற்கொள்ளுங்கள்

உங்களுக்குக் கேள்விகள் ஏதும் இருந்தால், முதியோர் பராமரிப்பு இல்ல மேலாளருடன் தயவுசெய்து பேசுங்கள்.

'NHS நாட்டிங்ஹாம்ஷியர் கௌண்ட்டி கௌன்சில் 'To Dip or Not to Dip' திட்டத்தினையும், டாக்டர். ஆன்னி ஜோசஃப் அவர்களது படைப்பினையும் தழுவினது.



Australian Government
Aged Care Quality and Safety Commission



நோயெதிர்ப்பு
மருந்துகளின் அதி
சிறப்பான பயன்பாடு