

## ਮੈਨੂੰ ਖਾਰੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ (ਸੈਲਾਈਨ ਕੰਪ੍ਰੈਸ) ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ?

### Why do I need to use saline compresses?

ਖਾਰੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਜਲਣ ਅਤੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖਾਰੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਸੋਜਸ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਮੈਨੂੰ ਖਾਰੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਆਮ ਘੋਲ (ਸੈਲਾਈਨ ਸੋਲਿਊਸ਼ਨ) ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ?

### Where can I get normal saline solution?

ਤੁਸੀਂ ਖਾਰੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਆਮ ਘੋਲ (ਸੈਲਾਈਨ ਸੋਲਿਊਸ਼ਨ) ਆਪਣੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਸੈਲਾਈਨ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ:

#### Recipe for Saline:

1. ਇੱਕ ਲੀਟਰ (4 ਕੱਪ) ਪਾਣੀ ਉਬਾਲੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਗੀਟ ਤੋਂ ਹਟਾਓ।
2. ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 5-7.5 ਮਿ.ਲਿ. (1.5-2 ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ) ਲੂਣ ਪਾਓ। ਉਸ ਨੂੰ ਘੋਲਣ ਲਈ ਹਿਲਾਓ।
3. ਇਸ ਘੋਲ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਇੱਕ ਲੀਟਰ ਵਾਲੇ (4 ਕੱਪ) ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।
4. ਢੱਕ ਕੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਠੰਢਾ ਹੋਣ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿਓ।
5. ਹੋਰ ਰੋਜ਼ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਨਵਾਂ ਘੋਲ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

### ਸੈਲਾਈਨ ਕੰਪ੍ਰੈਸਿਜ਼:

#### Saline Compresses:

1. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
2. ਗੀਜ਼ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਡੱਗੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।
3. ਗੀਜ਼ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ **ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ** ਵਾਲੇ ਸੈਲਾਈਨ ਸੋਲਿਊਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂ ਦਿਓ। **ਗਰਮ ਸੈਲਾਈਨ ਸੋਲਿਊਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।**
4. ਗਿੱਲੀ ਗੀਜ਼ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬੇਆਰਾਮ ਹਿੱਸੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ 10-15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰਹਿਣ ਦਿਓ। ਜੇ ਇਹ ਸੁੱਕਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗੀਜ਼ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਗਿੱਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

5. ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੀ ਗੋਜ਼ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
6. ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ।
7. ਇਸ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ \_\_\_\_\_ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।

ਨੋਟ:

Notes:

---

---