GOVERNMENT OF WESTERN AUSTRALIA

PathWest LABORATORY MEDICINE WA

ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਥੋਲੋਜੀ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਲਈ ਪਿਛਲੇ ਪੰਨੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਖੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਨੀਲ ਪੈਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਲਈ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਤੋਂ 2-6 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਲਈ, ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ:

- ਭਾਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਜਾਂ ਲਿਜਾਣ ਤੋਂ
- ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਤੰਗ ਜਾਂ ਘੁੱਟਵੇਂ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਤੋਂ
- ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਜਾਂ ਜ਼ੋਰ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੋਂ ਜੋ ਉਸ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਲੱਛਣ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਖ਼ੂਨ ਵਹਿਣਾ

ਸਾਫ਼ ਪੱਟੀ ਨਾਲ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਸ ਥਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਦਬਾਓ। ਜੇਕਰ ਖ਼ੂਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ (ਐਂਟੀਕੋਗੁਲੈਂਟ) ਥੈਰੇਪੀ 'ਤੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਥਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਉੱਚਾ ਕਰੋ।

ਨੀਲ ਪੈਣੇ

ਛੋਟੇ ਨੀਲ ਪੈਣੇ ਆਮ ਗੱਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜੇਕਰ ਨੀਲ 10 ਸੈਂਟ ਦੇ ਸਿੱਕੇ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੇਅਰਾਮੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਈਸ ਪੈਕ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਕਰੋ ਜਿੱਥੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਖ਼ੂਨ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ।

24 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਸੋਜ, ਦਰਦ ਅਤੇ ਲਾਲੀ

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ ਜਾਂ 13 PATH (7284) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਪੁੱਛੋ।

ਨਹੁੰ ਕੱਟਣ/ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਖੁਰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਹੁੰ/ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਜਾਂ ਫਾਈਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਸਦਾ ਹੱਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਥੋਲੋਜੀ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ

ਆਪਣੇ ਪੈਥੋਲੋਜੀ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਅਤੇ PathWest ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਭੇਜ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵਧੀਕ ਕਾਪੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

My Health Record

My Health Record ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੱਖ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਮਹਿਫੂਜ਼ ਸਥਾਨ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਹਰ ਸਮੇਂ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਕਾਰਡ 'ਤੇ ਅੱਪਲੋਡ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ, ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਬੇਨਤੀ ਫਾਰਮ 'ਤੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਇਸਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਕਾਰਡ 'ਤੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲਈ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿਓ।

ਆਪਣੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਲੈਣ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ *My Health Record* ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ, ਤਾਂ PathWest ਨੂੰ 13 PATH (7284) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਡਿਲੀਵਰੀ ਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ:

- ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੈਕਸ ਕਰਨ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ
- PathWest ਦੇ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਸੈਂਟਰ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਵੋ। ਨਤੀਜੇ ਲੈਣ ਲਈ ਫ਼ੋਟੋ ਪਛਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (ਨੋਟ: ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਤਰਫੋਂ ਨਤੀਜੇ ਇਕੱਠੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਮਾਪੇ/ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਦੁਆਰਾ ਇਕੱਠੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।)
- ਬੇਨਤੀ ਫਾਰਮ 'ਤੇ ਨਾਮਜ਼ਦ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਪਤੇ 'ਤੇ ਪੋਸਟ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜਤਾ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਈ-ਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ PathWest ਦੇ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਸੈਂਟਰ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਇੱਥੇ ਆਪਣੀ ਫੀਡਬੈਕ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁੱਝ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

ਔਨਲਾਈਨ
ਇਸ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ

ਲਿਖੋ
ਫੀਡਬੈਕ ਫਾਰਮ ਲਈ ਸਾਡੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ

ਈ-ਮੇਲ
feedback.pathwest@health.wa.gov.au

ਫ਼ੋਨ
13PATH (7284)

ਬੇਦਾਅਵਾ: ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਆਮ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਲਈ ਕਿਸੇ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
© State of Western Australia, PathWest Laboratory Medicine WA 2024