

# ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਥੋਲੋਜੀ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ



ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਨਾਲ ਹੀ, ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਪਿਛਲੇ ਪੰਨੇ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ।



ਟਿਕਾਣਿਆਂ ਲਈ ਸਕੈਨ ਕਰੋ

## ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਨੀਲ ਪੈਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਲਈ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, 2-6 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ, ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ:

- ਭਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕਣਾ ਜਾਂ ਚੁੱਕਣਾ
- ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਸਥਾਨ ਦੇ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਤੰਗ ਜਾਂ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ
- ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਸਖ਼ਤ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜੋ ਉਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

### ਖੂਨ ਵਗਣਾ

ਸਾਫ਼ ਪੱਟੀ ਨਾਲ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਦਬਾਅ ਪਾਓ। ਜੇਕਰ ਖੂਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਵਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਐਂਟੀਕੋਆਗੂਲੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ 'ਤੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਦਬਾਅ ਪਾਓ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਉੱਚੀ ਕਰੋ।

### ਸੱਟ ਲੱਗਣੀ

ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਜ਼ਖਮ ਆਮ ਹਨ ਪਰ ਜੇਕਰ ਜ਼ਖਮ 10 ਸੈਂਟ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹੈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਆਈਸ ਪੈਕ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ 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 ਲਓ।

### ਨਹੁੰ ਕੱਟਣ/ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਖੁਰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਹੁੰਆਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਖੁਰਦਰੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਨਹੁੰਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਜਾਂ ਫਾਈਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ 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 ਪਾਥਵੈਸਟ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਭੇਜ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਕਾਪੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:



**ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ** ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੱਖ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਉਪਲਬਧ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਅੱਪਲੋਡ ਹੋ ਜਾਣਗੇ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਬੇਨਤੀ ਫਾਰਮ 'ਤੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਹੈ।

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

## ਆਪਣੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਮੰਗੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਾਥਵੈਸਟ ਨੂੰ 13 PATH (7284) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਡਿਲੀਵਰੀ ਵਿਧੀ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ:

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੈਕਸ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਲੀ ਫੇਰੀ 'ਤੇ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਪਾਥਵੈਸਟ ਕਲੈਕਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਤੋਂ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ। ਕਲੈਕਸ਼ਨ ਵੇਲੇ ਫੋਟੋ ਪਛਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (ਨੋਟ: ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਤਰਫ਼ੋਂ ਨਤੀਜੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਦੁਆਰਾ ਇਕੱਠੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ।)
- ਬੇਨਤੀ ਫਾਰਮ 'ਤੇ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਪਤੇ 'ਤੇ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜੋ।

**ਤੁਹਾਡੀ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹਾਂ।**



## ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਾਥਵੈਸਟ ਕਲੈਕਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਫੀਡਬੈਕ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:



**ਔਨਲਾਈਨ**  
QR ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ



**ਲਿਖੇ**  
ਸਾਡੇ ਸਟਾਫ਼ ਤੋਂ ਫੀਡਬੈਕ ਫਾਰਮ ਮੰਗੋ।



**ਈਮੇਲ**  
ਫੀਡਬੈਕ ਪਾਥਵੈਸਟ  
@health.wa.gov.au



**ਕਾਲ ਕਰੋ**  
13 72 84