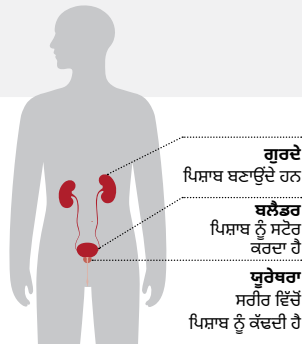


ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਨਲੀ ਵਿੱਚ ਲਾਗ (UTI)

ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਲੀਫ਼ਲੈੱਟ

UTI ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਨਲੀ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਓਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਤਸ਼ਖੀਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਯੂਰਿਨ ਡਿਪਸਟਿਕ ਟੈਸਟ ਸਿਰਫ਼ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕੈਥੀਟਰ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਂਦੀਆਂ।



UTI ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ?

ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ। ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਸਕਵੈਸ਼ ਵਰਗੇ ਨਿਯਮਤ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿਹਤ NHS England ਈਟਵੈੱਲ ਗਾਈਡ (Eatwell Guide) ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 6 ਤੋਂ 8 ਗਿਲਾਸ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ, ਫਿਜ਼ੀ ਡਰਿੰਕ ਜਾਂ ਕੈਫੀਨ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੈਡਰ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਅੰਤੜੀ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਬਲੈਡਰ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ

- ਆਪਣੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ। ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਸਾਬਣਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਇਨਕੋਨਟੀਨੈਂਸ ਪੈਡ ਅਕਸਰ ਬਦਲੋ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜਣਨ ਅੰਗ ਗੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

- ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰੋ।
- ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਯੋਨੀ ਦੀ ਬਾਹਰਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਸ਼ੌਂਚਾਲੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਤੱਕ ਪੂੰਝੋ।

ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀ UTI

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਔਰਤ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਯੋਨੀ ਹਾਰਮੋਨ ਸੰਬੰਧੀ ਇਲਾਜ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਰਦ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਕਰੈਨਬੇਰੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਪੁਰਕ, ਡੀ-ਮੈਨੇਜ (ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ) ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਬਾਇਓਟਿਕਸ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਅਸਰਦਾਰ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਬੂਤ ਅਧੂਰੇ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਸਾਰੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜਲਣ ਨਾਲ ਦਰਦ
- ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ
- ਗਹਿਰੇ ਰੰਗ ਵਾਲਾ ਪਿਸ਼ਾਬ
- ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ
- ਤੁਰੰਤ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਆਉਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੈਥੀਟਰ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ

- ਕੰਪਟੀ ਜਾਂ ਥਰਥਰਾਹਟ
- ਉੱਚ ਜਾਂ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ
- ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਹੇਠਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਦਰਦ
- ਹੁਣੇ-ਹੁਣੇ ਹੋਈ ਜਾਂ ਵੱਧੀ ਹੋਈ ਉਲਝਣ, ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਅਸਥਿਰ ਹੋਣਾ

ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ UTI ਦੇ ਲੱਛਣ

ਇਹ ਲੱਛਣ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਜ਼ਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ



ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਿਕਲਣਾ



ਹੁਣੇ-ਹੁਣੇ ਹੋਈ ਜਾਂ ਵੱਧੀ ਹੋਈ ਉਲਝਣ, ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਅਸਥਿਰ ਹੋਣਾ



ਉੱਚ ਜਾਂ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ



ਕੰਪਟੀ ਜਾਂ ਥਰਥਰਾਹਟ

ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੇਠਾਂ ਲਿੱਖੇ ਕਾਰਨਾਂ ਵਜੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

- ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਅਰਾਮੀ
- ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਲਾਗ (STI)
- ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਉਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ

ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਉਲਝਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

- ਦਰਦ
- ਮਾੜੀ ਨੀਂਦ
- ਕਬਜ਼
- ਦਵਾਈ ਦੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰ
- ਮਾੜੀ ਖੁਰਾਕ
- ਹੋਰ ਲਾਗ
- ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਪੀਣਾ
- ਰੁਟੀਨ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ

ਮੈਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ



ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ 6 ਤੋਂ 8 ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਸਕਵੈਸ਼ ਪੀਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।



ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਲਓ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ 4 ਵਾਰ ਤੱਕ।



ਤੁਸੀਂ ਕਰੈਨਬੇਰੀ ਕੈਪਸੂਲ ਜਾਂ ਸਿਸਟਾਈਟਿਸ ਦੇ ਸੈਸ਼ੇ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਅਸਰਦਾਰ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਬੂਤ ਅਧੂਰੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ



ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈ (ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਜਾਂ ਆਈਬਿਊਪ੍ਰੋਫੈਨ) ਲੈਣ ਦਾ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਜਾਂਚ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਮੰਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਲੈਣ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਵਿਗੜਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਲਓ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ UTI ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਲੈਣ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਯੋਨੀ ਹਾਰਮੋਨ ਸੰਬੰਧੀ ਇਲਾਜ ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ

- ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਲਾਗਾਂ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਧਕ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਓਦੋਂ ਕਾਰਗਰ ਨਾ ਹੋਣ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।
- ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਲੈਣ ਦੇ ਆਮ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਵਿੱਚ ਛਾਲੇ, ਧੱਫੜ, ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਮੰਗੋ।
- ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਹੀ ਲਓ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ - ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ ਓਦੋਂ ਉਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਖ਼ਤਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਓਹੋਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ UTI ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਅਤੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਗੜ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ 2 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ
- ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਜਾਂ ਮਰਦ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਹੇਠ ਲਿੱਖੇ ਲੱਛਣ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਲਾਗ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ



ਕੰਬਣੀ, ਠੰਢ ਲੱਗਣਾ ਅਤੇ
ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ



ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਪਿਸ਼ਾਬ
ਨਾ ਕਰਨਾ



ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ



ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਆਉਣਾ



ਬਹੁਤ ਉਲਝਣ, ਸੁਸਤੀ
ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਬੋਲੀ
ਅਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਣਾ



38°C ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂ 36°C
ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ



ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਹੇਠਾਂ ਤੁਹਾਡੀ
ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਦਰਦ



ਚਮੜੀ ਬਹੁਤ ਠੰਢੀ ਹੋਣਾ



ਉਲਟੀਆਂ

**ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਗਏ ਲੱਛਣਾਂ
ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ
ਆਪਣੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (GP)
ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਲਈ
ਹੇਠ ਲਿੱਖੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।**

NHS England



NHS 111
Wales

NHS 111 Wales

NHS Scotland



Northern
Ireland

Contact your
GP practice



ਆਪਣੀ ਸੂਝ-ਬੂਝ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ
ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਕਿੰਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਮੰਗੋ