ਨਿਊਟ੍ਰੋਪੀਨੀਆ

ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਕਮੀ

Neutropenia

Low number of white blood cells in your blood

BC CANCER
Provincial Health Services Authority

ਨਿਊਟ੍ਰੋਪੀਨੀਆ ਕੀ ਹੈ?

What is neutropenia?

ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਨਿਊਟ੍ਰੋਫਿਲਜ਼ (ਵਾਈਟ ਬਲੱਡ ਸੈੱਲ ਦੀ ਇਕ ਕਿਸਮ) ਦੀ ਘਾਟ ਨੂੰ ਨਿਊਟ੍ਰੋਪੀਨੀਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਿਊਟ੍ਰੋਫਿਲਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿਚਲੇ ਉਹ ਸੈੱਲ ਹਨ ਜੋ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨਾਲ ਲੜਦੇ ਹਨ। ਕੰਪਲੀਟ ਬਲੱਡ ਕਾਊਂਟ (ਸੀ.ਬੀ.ਸੀ.) ਨਾਮਕ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਸੈੱਲ ਕਾਊਂਟ ਦਰਸਾਏਗਾ।

ਜਦੋਂ ਨਿਊਟ੍ਰੋਫਿਲ ਘੱਟ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ਰੀਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੜ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦ ਹੀ ਬਹੁਤ ਬੀਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। **ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣ** ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਅਗਲਾ **ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ** ਛੱਡਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ **ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ** ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ **ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੀ** ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ **ਪਏ।**

ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ **ਅਨੇਕਾਂ** ਵਾਰ ਤੁਹਾਡਾ ਖ਼ੂਨ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚਲੇ ਨਿਊਟ੍ਰੋਫਿਲਜ਼ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖੇਗੀ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ 'ਕਾਊਂਟਜ਼' ਜਾਂ 'ਬਲੱਡ ਕਾਊਂਟਜ਼' ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੁਣੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚਲੇ **ਵੱਖ-ਵੱਖ** ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ **ਹੁੰਦੇ** ਹਨ।

ਨਿਊਟ੍ਰੋਪੀਨੀਆ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਣ ਹਨ?

What causes neutropenia?

ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਨਾਲ ਨਿਊਟ੍ਰੋਪੀਨੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ **ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ** ਲਈ ਵੱਧ ਖ਼ੁਰਾਕ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਊਟ੍ਰੋਪੀਨੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਵਰਗੀਆਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਊਟ੍ਰੋਪੀਨੀਆ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ।

ਨਿਊਟ੍ਰੋਪੀਨਿਕ ਬੁਖ਼ਾਰ ਕੀ ਹੈ?

What is a neutropenic fever?

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਊਟ੍ਰੋਪੀਨੀਆ ਹੈ, **ਉਨ੍ਹਾਂ** ਨੂੰ ਬੁਖ਼ਾਰ (100.5 ਡਿਗਰੀ ਫੈਰਨਹਾਈਟ ਜਾਂ 38 ਡਿਗਰੀ ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਊਟ੍ਰੋਪੀਨਿਕ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਐਂਟੀਬਾਇਟਿਕ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਊਟ੍ਰੋਪੀਨਿਕ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਰੂਮ ਵਿਖੇ ਜਾਓ।

ਨਿਊਟ੍ਰੋਪੀਨਿਕ ਫ਼ੀਵਰ ਦੇ ਕੀ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਹਨ?

What are the treatments for neutropenic fever?

ਐਮਰਜੰਸੀ ਰੂਮ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਟਿਕ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ।

ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਪੇਸ਼ਾਬ ("ਪੀ") ਕਲਚਰ (ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਕੀਟਾਣੂ ਲੱਭਣ ਲਈ ਟੈਸਟ)
- ਬਲੱਡ ਕਲਚਰ (ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਕੀਟਾਣੂ ਲੱਭਣ ਲਈ ਟੈਸਟ)
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਐਕਸ-ਰੇਅ
- ਸਰੀਰਕ ਨਿਰੀਖਣ
- ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ

ਨਿਊਟ੍ਰੋਪੀਨੀਆ ਦੇ ਕੀ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਹਨ?

What are the treatments for neutropenia?

ਹੇਮੈਟੋਪੋਇਟਿਕ ਗ੍ਰੋਥ ਫ਼ੈਕਟਰਜ਼ (ਜੀ.ਸੀ.ਐਸ.ਐਫ਼.)

Hematopoietic Growth Factors (GCSF)

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਊਟ੍ਰੋਪੀਨੀਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਮੈਟੋਪੋਇਟਿਕ ਗ੍ਰੋਥ ਫ਼ੈਕਟਰਜ਼ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗ੍ਰੋਥ ਫ਼ੈਕਟਰਜ਼ **ਅਜਿਹੇ** ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹਨ **ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣ** ਤੁਹਾਡੀ ਬੋਨ ਮੈਰੋ **ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਸੈੱਲ** ਜ਼ਿਆਦਾ **ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ** ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗ੍ਰੋਥ ਫ਼ੈਕਟਰਜ਼ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ਰੀਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਗ੍ਰੋਥ ਫ਼ੈਕਟਰਜ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ **ਜਦੋਂ** ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ। ਇਹ **ਸਾਰੇ** ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀ ਹੈ।

ਗ੍ਰੋਥ ਫ਼ੈਕਟਰਜ਼ ਸੂਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਟੀਕੇ ’ਚ ਭਰ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਾੜੀ ਵਿੱਚ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਗ੍ਰੋਥ ਫ਼ੈਕਟਰਜ਼ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

Side Effects of Growth Factors

ਗ੍ਰੋਥ ਫ਼ੈਕਟਰਜ਼ ਦੇ **ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ** ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਹੋਣਗੇ।

ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ **ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ** ਹੈ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਦਰਦ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ, **ਬਾਹਾਂ**, ਲੱਤਾਂ ਜਾਂ **ਚੂਲੇ** ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਲਕਾ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਅਰਾਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਐਸਿਟਾਮਾਇਨੋਫੇਨ (ਟਾਇਲੇਨੌਲ) ਇਸ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਦ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ **ਮਾਮੂਲੀ** ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗ੍ਰੋਥ ਫ਼ੈਕਟਰਜ਼ ਨਾਲ ਚੱਲ ਰਹੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ’ਤੇ **ਠੀਕ ਹੋ** ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਟੀਕਾ (ਸੂਈ) ਲੱਗਣ ਦੀ ਥਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਲਾਲ **ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ** ਜਾਂ **ਉਸ ਉੱਪਰ ਖਾਜ** ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਟੀਕਿਆਂ ਦੇ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ’ਤੇ ਇਹ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਗ੍ਰੋਥ ਫ਼ੈਕਟਰਜ਼ ਮਿਲਣ ’ਤੇ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਠੰਡ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ **ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ** ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

What can I do for myself?

ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਚੁਕੰਨੇ ਰਹੋ

Watch for signs of Infection

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 100.5 ਡਿਗਰੀ ਫੈਰਨਹਾਈਟ ਜਾਂ 38 ਡਿਗਰੀ ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੁਖਾਰ ਹੈ: ਤਾਂ **ਸਿੱਧਾ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੇ ਐਮੇਰਜੰਸੀ ਰੂਮ ਜਾਓ।**

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ:

- ਠੰਡ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ
- ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ (ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ)
- ਖੰਘ ਆਉਣੀ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣੀ
- ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਫੋੜੇ ਹੋਣੇ
- ਚਮੜੀ ’ਤੇ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ’ਤੇ ਹੋਏ ਫੋੜਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਸੋਜਿਸ਼ ਹੋਣੀ
- ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗਣੀਆਂ (“ਪੂਪ”) ਜਾਂ ਪਤਲੀ ਟੱਟੀ ਆਉਣੀ (ਦਸਤ)
- ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਣੀ, ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਪੇਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜਲਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ
- ਯੋਨੀ ’ਚੋਂ ਰਿਸਾਵ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਖਾਰਸ਼ ਹੋਣੀ (ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ)
- ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ।

ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ

Prevent infection

ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾ ਹੋਵੇ, **ਇਨ੍ਹਾਂ** ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

- ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
  - ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ-ਰਹਿਤ ਕਲੀਨਰ (**ਹੈਂਡ** ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
  - ਕੁਲ 15 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਾਸੇ, ਉਂਗਲਾਂ ਦਰਮਿਆਨ, ਅਤੇ ਨਹੁੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ। ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਬਣ ਉਤਾਰ ਦਿਓ।
- ਮੂੰਹ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸੰਭਾਲ **ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ** ਹੈ। ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਰਮ ਟੂਥ**ਬ੍ਰੱਸ਼** ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡੈਂਟਿਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਡੈਂਟਿਸਟ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣ **ਕਾਰਣ** ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ **ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਥਪਕੀਆਂ** ਕੇ ਸੁਖਾਓ ਕਿਉਂਕਿ **ਚਮੜੀ ਨੂੰ** ਰਗੜਨ ਨਾਲ ਵੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਬੀਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। **ਉਨ੍ਹਾਂ** ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੇਚਕ, ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਜਾਂ ਖਸਰਾ ਹੈ।
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ (ਕੁੱਤੇ, ਬਿੱਲੀਆਂ) **ਦੀ ਟੱਟੀ** ਸਾਫ਼ ਨਾ ਕਰੋ। **ਮੱਛੀਆਂ ਵਾਲਾ** ਟੈਂਕ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸਖ਼ਤ ਟੱਟੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਨਾ ਲਗਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਟੱਟੀ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੀ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੀ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਲੁਬ**ਰੀ**ਕੇਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੈਕਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ **ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਬਹੁਤ** ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਸੈਕਸ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੰਨ ਵਿੱਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਜਾਂ ਸਵਾਲ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭੋਜਨ ਖਾਓ

Practice good food safety

- ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਸੇ, ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਪਕਾਓ। ਕੱਚਾ ਜਾਂ **ਘੱਟ** ਪੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮੀਟ, ਅੰਡੇ ਜਾਂ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ।
- ਮੀਟ ਅਤੇ ਅੰਡਿਆਂ ਵਰਗੇ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਕੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ, ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
- ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ **ਫਰਿੱਜ** ਵਿੱਚ ਪਿਘਲਾਓ।
- ਡੇਲੀ ਮੀਟ, ਨਰਮ ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਅਨਪੈਸ**ਚੂ**ਰਾਇਜ਼ਡ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਸਮਾਨ ਜਾਂ ਜੂਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਾ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

Where can I learn more?

- **ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵੱਲੋਂ ਸੁਝਾਈਆਂ ਨਿਊਟ੍ਰੋਪੀਨੀਆ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ**: www.bccancer.bc.ca/our-services/services/library/recommended-websites/managing-symptoms-and-side-effects-websites/neutropenia-websites
- **ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਸੱਪੋਰਟਿਵ ਕੇਅਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼**: www.bccancer.bc.ca/supportivecare