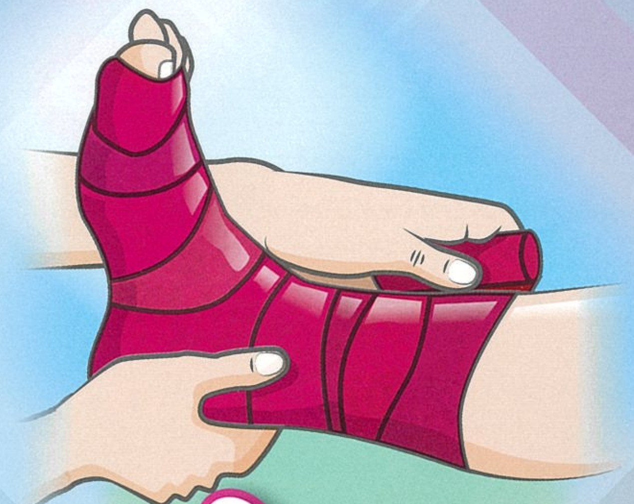
Tuen Mun Hospital
The Department of Paediatrics and Adolescent Medicine

Tuen Mun अस्पताल
बालरोग तथा किशोर-किशोरी औषधि विभाग



कृत्रिम कास्ट स्याहारबारे सुझाव

Advice on Synthetic Cast Care

鳴謝 Acknowledgement
新界西醫院聯網 病人啟力基金
New Territories West Cluster
Patient Empowerment Programme
स्वीकृति
न्यू टेरेटोरिज वेस्ट क्लस्टर
बिरामी सशक्तिकरण कार्यक्रम

Nepali version 2021

A कास्टलाई सुकाउनु भन्दा अगाडि:

1 कास्टलाई कडा सतहमा ठक्कर नदिनुहोस्। कास्टलाई सिरानी जस्तो नरम सामग्रीले सहायता दिनुहोस्।

2 कास्टको तलको भागको जोर्नीलाई नहल्लाउनुहोस्।

3 कास्ट सुख्खा भएर कडा नहुँदासम्म कुनै तौल वहन नगर्ने।

4 राम्रो हावादार वातावरणमा कास्टलाई सुक्न 15-30 मिनटको अनुमति दिनुहोस्।

5 कास्टलाई तातोपनबाट टाढा राख्नुहोस।

B कास्टलाई सुकाएपछि:

1 कास्टलाई भिज्नबाट रोक्नुहोस। नुहाउँदा खेरी कास्टलाई प्लास्टिकको झोलाले ढाक्नुहोस्।

2 कास्टको तलको भागमा चिलाउने छालालाई चिलाउन कुनै पनि यन्त्रको प्रयोग नगर्नुहोस्।

3 कास्टमा कुनै पनि डिटर्जेन्ट वा कीटाणुनाशक राख्न बन्द गर्नुहोस्। माटो भएको सतहलाई भिजेको कपडाले सफा गर्नुहोस्।

4 हिड्ने हिल बिना कास्टमा कहिले पनि नहिड्नुहोस्। फिजियोथेरापिस्टले दिनुभएको हिंड्ने सहायताबारे निर्देशनको पालना गर्नुहोस्।

5 कास्टको फोहोर तीक्ष्णतालाई नेल फाइल वा स्यान्डपेपरद्वारा काट्न सकिन्छ।

6 कास्ट भिजेमा हेयर ड्रायरले चिसो सेटिङमा सुकाउनुहोस्।

C रक्तसञ्चारलाई सहज बनाउन र सुन्नेको भागलाई घटाउन प्रभावित अंगलाई मुटुको स्तरमा उठाउनुहोस्।

D जोर्नीलाई कडा हुन र सुन्निनबाट रोक्न र आरोग्यकरलाई प्रवर्द्धन गर्न चिकित्सक र फिजियोथेरापिस्टको निर्देशन अनुसार व्यायाम गर्नुहोस्।

E निर्धारित गरिए अनुसार पालना गर्नुहोस् कहिल्यै पनि कास्टलाई हेरफेर गर्ने वा हटाउने प्रयास नगर्नुहोस्

F निम्न कुराहरू भएमा तुरून्तै रिपोर्ट गर्नुहोस्:

1 बढ्दो र निरन्तर दुखाई भएमा।

2 प्रभावित क्षेत्रमा झमझमाउने वा संवेदनशून्यताको भावना विकास हुँदा, गतिविधि कम हुँदा, सुन्निंदा, निलो वा फिका हुँदा।

3 नराम्रो दुर्गन्ध वा कास्टबाट डिस्चार्ज हुँदा।

4 कास्ट अति कसिलो, अति खुल्ला वा दरार हुँदा।

In case of doubt or discrepancy between this translated version and the Chinese/English texts, the Chinese/English shall prevails. You may request a Chinese/English leaflet.

यदि यस उल्था गरिएको प्रतिलिपि र चाईनीज /अंग्रेजी प्रतिलिपिमा कुनै संदेह भएमा अथवा नमिलेको ठाँउ भेटाएमा कृपया चाईनीज/अंग्रेजी लाई प्रचलित ठान्नु होला। र तपाईले चाईनीज/अंग्रेजी पर्चाको माँग गरे हुन्छ।

Information by:
Department of Orthopaedics and Traumatology, Tuen Mun Hospital

2021 Edition

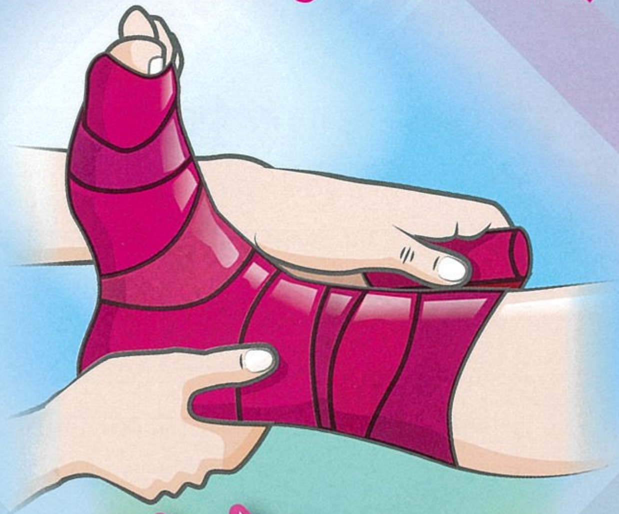
新界西 · 醫院聯網
New Territories West Cluster

Tuen Mun Hospital

The Department of Paediatrics and Adolescent Medicine

ٹوئن من ہسپتال

پیڈیاٹرکس اور بالغ ادویات کا شعبہ



مصنوعی کاسٹ کی نگہداشت پر مشورہ

Advice on Synthetic Cast Care

嗚謝 Acknowledgement
新界西醫院聯網 病人啟力基金
New Territories West Cluster
Patient Empowerment Programme

تسلیمات
نئے علاقے مغربی کلسٹر
مریض اختیار دہی پروگرام

Urdu version 2021

A کاسٹ کے خشک ہونے سے پہلے

1. کاسٹ کو سخت سطحات پر مارنے سے گریز کریں۔ کاسٹ کو نرم مواد جیسا کہ تکیہ سے معاونت فراہم کریں۔
2. کاسٹ کے نیچے جوڑوں کو حرکت نہ دیں۔
3. جب تک کاسٹ خشک اور سخت نہ ہو جائے اس پر کسی قسم کا وزن نہ ڈالیں۔
4. ایک خوب ہواداری کے ماحول میں کاسٹ کو خشک ہونے کے لئے 15-30 منٹ دیں۔
5. کاسٹ کو گرمی سے دور رکھیں۔

B کاسٹ کو خشک کرنے کے بعد :

1. کاسٹ کو گیلا ہونے سے بچائیں۔ غسل کرتے وقت کاسٹ کو ایک پلاسٹک کے بیگ کے ساتھ ڈھانپ لیں۔
2. کاسٹ کے نیچے موجود تکلیف والی جلد میں خارش کرنے کے لئے قسم قسم کے آلہ کو استعمال نہ کریں۔
3. کاسٹ میں کسی بھی ڈٹرجنٹ یا جراثیم کش کو رکھنے سے گریز کریں۔ گندی جلد کو ایک نم کپڑے کے ساتھ صاف کریں۔
4. واک کرنے والے ویل کے بغیر کبھی کاسٹ پر نہ چلیں۔ فزیوتھراپیسٹ سے چلنے والی کی امداد پر ہدایات کی پیروی کریں۔
5. کاسٹ کے غیرہموار کنارے کو نیل فائل یا سینڈ پیپر سے ہموار بنایا جا سکتا ہے۔
6. اگر کاسٹ گیلی ہو جاتی ہے تو کول سیٹنگ پر ایک ہیئر ڈرائر کے ساتھ خشک کریں۔

C خون کی گردش کو بہتر بنانے اور سوجن کم کرنے کے لئے متاثرہ عضو کو دل کی سطح کے برابر اٹھائیں۔

D جوڑوں کی اکڑن سے بچنے اور ، تیزی سے صحت یابی کو فروغ دینے کے لئے فزیشن اور فزیوتھراپسٹ کی ہدایت کے مطابق ورزش کریں۔

E شیڈول کے مطابق عمل کریں۔ کاسٹ کو تبدیل کرنے یا ہٹانے کی کوشش کبھی نہ کریں۔

F فوری طور پر اطلاع دیں اگر :

1. وہاں بڑھی ہوئی اور مسلسل درد ہے۔
2. متاثرہ علاقہ کھجلی یا سن ہونے کی حساسیت، حرکت میں کمی، سوجن ہونا، نیلا یا پیلا پڑنا۔
3. کاسٹ سے گندی بو یا رطوبت وغیرہ باہر نکل رہی ہے۔
4. کاسٹ بہت تنگ ہو جاتی، یا بہت ڈھیلی یا اس میں کریک آ جاتے ہیں۔

In case of doubt or discrepancy between this translated version and the Chinese/English texts, the Chinese/English shall prevails. You may request a Chinese/English leaflet.

چینی انگریزی سے اِس ترجمہ کے شک ہونے یا غلطی کی صورت میں؛ چینی اور انگریزی زبانوں کا ہی رائج رہے گا۔
آپ اگر چاہیں تو ایک چینی یا انگریزی زبان کا پرچہ مانگ سکتے ہیں۔

Information by:
Department of Orthopaedics and Traumatology, Tuen Mun Hospital

2021 Edition