گھریلو آکسیجن تھراپی

پلمونری (پھیپھڑوں سے متعلق (بحالی کا تعلیمی کتابچہ

醫院管理局
Hospital Authority

Coordinating Committee-Grade in Occupational Therapy

مواد

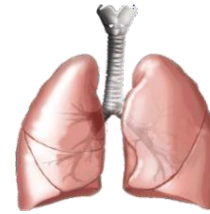
2021 پانچواں ایڈیشن۔

- گھریلو آکسیجن تھراپی کا مقصد 1
- گھریلو آکسیجن تھراپی 2
- آکسیجن تھراپی کی مقدار دوا اور میعاد 3
- آکسیجن کنسنٹریٹر چلانے کا عمل (فلو میٹر کی قسم) 4
- آکسیجن کنسنٹریٹر چلانے کا عمل (ڈیجیٹل پینل کی قسم) 5
- آکسیجن کنسنٹریٹر استعمال کرنے میں احتیاطی تدابیر 6-7
- دستی آکسیجن سلنڈر استعمال کرنے کا طریقہ 8
- دستی آکسیجن سلنڈر استعمال کرنے کا طریقہ – آکسیجن فراہمی کا میعاد 9
- دستی آکسیجن سلنڈر کے استعمال کرنے میں احتیاطی تدابیر 10
- صفائی اور جراثیم کشی۔ 11
- کنزرونگ ڈیوائس استعمال کرنے کا طریقہ۔ 12-14
- کنزرونگ ڈیوائس کے استعمال کرنے میں احتیاطی تدابیر 15
- دیگر آکسیجن آلات اور ساز و سامان 16
- احتیاطی تدابیر 17
- ناک کینول/توسیعی نلیاں استعمال کرنے میں احتیاطی تدابیر 18
- عوامی ٹرانسپورٹ پر دستی آکسیجن سلنڈر استعمال کرنے کی حفاظتی رہنمائی اصول (Updated on May 2020) 19
- آگ لگنے کی صورت میں ہنگامی صورتحال سے نمٹنا 20
- بجلی کی صورت میں ہنگامی صورتحال سے نمٹنا۔ 21

بندش یا چلانے کے عمل میں ناکامی/نتیجہ

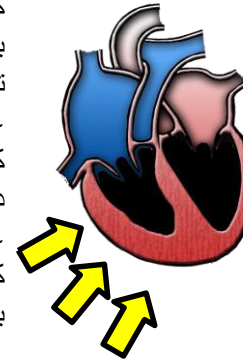
گھریلو آکسیجن تھراپی کا مقصد

آکسیجن انسانوں کے لئے نہایت اہم ہے۔ ہم مسلسل سانس کے ذریعے ہوا سے آکسیجن لینے کی ضرورت ہے.



پھیپھڑوں کے بیمار مریضوں کے ساتھ آکسیجن کے ادراک کے مسائل ہوں گے جس کی وجہ سے خون میں آکسیجن کی کمی، سانس لینے میں دشواری اور دیگر متعلقہ علامات پیدا ہوسکتے ہیں۔ طویل مدتی ہائپوکسیمیا)خون میں آکسیجن کی کمی (دائیں دل کی بوجھ کو بڑھاتا ہے اور دائیں دل کی ناکامی)کور پلمونیل (کا سبب بن سکتا ہے۔

معالج بیماری کے حالات، شریانی خون گیس کے نتائج اور روز مرہ کی سرگرمیوں میں مایوسی کی شدت کے مطابق گھریلوں آکسیجن تھراپی کے لئے انفرادی ضرورت کا جائزہ لے گا۔ ضمیمی آکسیجن دل کے بوجھ کو کم کرسکتا ہے، اور اس طرح کور پلمونیل کی بڑھنے کے امکان کو کم کرسکتا ہے۔ گھریلو آکسیجن تھراپی کا مناسب استعمال ہائپوکسیمیا اور دیگر متعلقہ علامات کی شدت میں کمی کرسکتا ہے، ڈسپینیہ کو کم کرتا ہے اور روز مرہ زندگی کی سرگرمیوں کو انجام دینے میں آپ کی برداشت کو بہتر بناتا ہیں۔ اس کے علاوہ، یہ آپ کے اسپتال میں داخلے کی شرح کو کم کرنے اور آپ کے معیار زندگی اور زندگی کی توقع کو بڑھانے میں مدد کرتا ہے۔



گھریلو آکسیجن تھراپی

گھریلوں آکسیجن تھراپی ایک طبی نسخہ ہے۔ بنیادی مقصد جسم میں مزمن ہائپوکسیمیا کا علاج کرنا ہے۔ یہاں طویل مدتی آکسیجن تھراپی کے استعمال کے بعد عادت منشیات پر کوئی ثبوت نہیں۔

سب سے زیادہ عام طور پر آکسیجن تھراپی کے سامان میں سے استعمال ہونے والا آکسیجن کنسنٹریٹر ہے .اس کا کام کمرے کی ہوا سے آکسیجن کے ذرات نکالنا ہے تاکہ اعلی مرتکز آکسیجن پیدا ہوسکے۔

ہانگ کانگ میں، دستی آکسیجن سلنڈر بیک اپ اور باہری استعمال کے لئے عام طور پر اسٹیشنری آکسیجن مرتکز کے ساتھ تجویز کیا جاتا ہیں۔ آکسیجن سلنڈروں میں اعلی دباؤ کے کمپریسڈ آکسیجن گیس ہوتا ہیں، جو کسی بیرونی ریگولیٹر یا محفوظ کرنے والے آلے کے ذریعے استعمال ہوسکتی ہے۔

آکسیجن تھراپی کی مقدار دوا اور میعاد

1- دوا کی مقدار

بہاؤ کی شرح	سرگرمی	
	نیند (جھپکی شامل ہے)	
	<u>آرام کرنا اور ہلکی سرگرمی</u> جیساکہ - باتیں کرنا، کھانا، سنورنا (بیٹھے کے دوران انجام دینا)، TV دیکھنا یا میز کا کام۔	
	<u>معتدل سرگرمی</u> جیساکہ – لباس پہننا، بیت الخلاء جانا، اپنے ہی گھر میں چہل قدمی کرنا یا گھر ہلکے کام کرنا، مثال کے طور پر۔ بستر بنانا، فرش صاف کرنا، ویکیوم کرنا، سادہ کھانا تیار کرنا (کوئی شعلہ نہیں)	
	<u>بھاری سرگرمی</u> جیساکہ - کھڑے حالت میں شاور استعمال کرنا، سودا لے جانے کے ساتھ خریداری، اوپر منزل/اوپر کے طرف چہل قدمی یا بھاری گھر کا کام کرنا، فرشوں کی دھلائی کرنا، بھاری کپڑیں دھونا اور لٹکانا	

2 - میعاد

- ❑ مسلسل استعمال :روزانہ کم از کم 15گھنٹے استعمال کریں (روزانہ کی سرگرمیاں اور نیند شامل ہیں)۔ زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل کیا جاسکتا ہے جب یہ دن میں 24گھنٹے لگاتار استعمال ہوتا ہے۔
- ❑ ایمبولریٹری/ورزش یا مشقت کا استعمال
- ❑ رات کا استعمال۔
- ❑ شدت درد اور امراض کو کم کرنے کا استعمال

تصریحات: آکسیجن تھراپی، بالکل دوسرے دواسازی کی مداخلت کی طرح، آپ کے معالج یا طبی عملے کے ذریعے تجویز کردہ دوا کی مقدار اور نظام کے مطابق مناسب طریقے سے استعمال کرنا چاہئے۔ دوا کی مقدار میں نامناسب ترتیب آپ کی صحت پر ناپسندیدہ اثرات مرتب کرسکتے ہیں۔

آکسیجن کنسنٹریٹر چلانے کا عمل

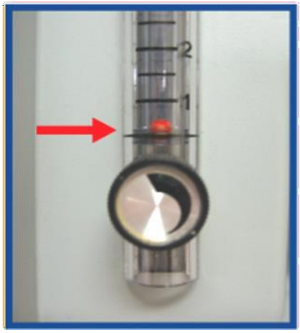
1. آکسیجن مرتکز کو ایک آزاد ساکٹ میں لگائے۔

2. آکسیجن مرتکز کے آکسیجن نکلنے کے راستے پر ناک کے کینولے کو جوڑیں۔

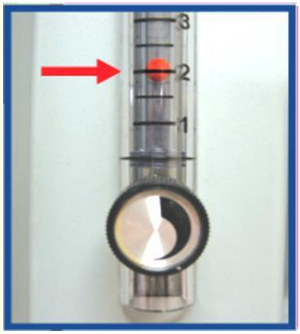
3. آکسیجن کونسیٹر کو چالو کریں۔

(فلو میٹر کی قسم)

4. آپ کے معالج کے تجویز کردہ میٹر بال کو آکسیجن کے بہاؤ کی شرح میں ایڈجسٹ کرنے کے لئے نوک کو موڑ دیں۔



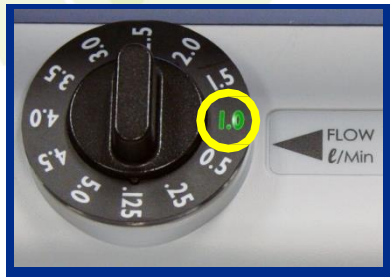
5. آکسیجن مرتکز کو بند کرنے سے پہلے آکسیجن کے بہاؤ کی شرح کو واپس صفر پر ایڈجسٹ کریں۔



6. آکسیجن مرتکز کو بند کریں۔

تصریحات :میٹر بال کی وسط پوائنٹ کو آنکھوں کی سطح پر متعلقہ فلو میٹر مارکنگ کے ساتھ ایڈجسٹ کیا جانا چاہئے۔

ڈیجیٹل پینل کی قسم



1- آپ کے معالج کے تجویز کردہ پینل کو آکسیجن کے بہاؤ کی شرح کی طرف موڑ دیں۔

2- استعمال کے بعد فوراً آکسیجن مرتکز کو بند کردیں۔

تصریحات:

ان استعمال کنندہ کے لئے جو بہاؤ کی شرح 4 لٹر فی منٹ (LPM)کے برابر یا اس سے کم کی ضرورت رکھتے ہے، یومیڈیفائر استعمال کرنے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ ناک کے کینولے کو آکسیجن کی نکلنے کے راستے سے براہ راست جوڑا جاسکتا ہے۔

ان استعمال کنندہ کے لئے جو 4 LPMسے زیادہ بہاؤ کی شرح کی ضرورت رکھتے ہے، آپ کو اپنے پیشہ ور معالج کے ساتھ ہیومیڈیفائر استعمال کرنے کی ضرورت کا تعین کرنے کے لئے مشورہ لینا چاہئے۔ ہیومیڈیفائر کو جراثیم سے پاک پانی سے بھرنا چاہئے اس صورت میں جب اس کا استعمال کیا جاتا ہے . ہیومیڈیفائر کو باقاعدگی سے جراثیم سے پاک کیا جانا چاہئے اور اندر جراثیم سے پاک پانی کو روزانہ تبدیل کرنا چاہئے۔

آکسیجن کنسنٹریٹر استعمال کرنے میں احتیاطی تدابیر

- آکسیجن مرتکز کے لئے ایک آزاد معیاری تین - فلیٹ پن ساکٹ استعمال کریں۔
- بہتر ٹھنڈک اور ہواداری کے اثر کے لئے آکسیجن مرتکز کے راستے کو دیوار سے 1فٹ دور رکھیں۔
- آکسیجن کا سامان خشک، صاف اور ہوادار جگہ پر رکھیں یا ذخیرہ کریں۔

- براہ راست سورج کی روشنی کی نمائش سے دور رہیں۔
- کھانا پکانے کے دوران کھلی آگ کے شعلے سے دور رہیں۔ کھلے عام سے دور رہیں۔
- چاول کوکر یا انڈکشن کوکر کے ساتھ بے شعلہ کھانا پکانے کی تجویز کرتے ہیں.

- آکسیجن مرتکز اور دستی اکسیجن سلنڈر کو بند کردیں جب بھی وہ استعمال میں نہ ہوں۔

آکسیجن کنسنٹریٹر استعمال کرنے میں احتیاطی تدابیر

- اگر الارم)عام طور پر "بیپ "آواز کے ساتھ سرخ روشنی (آکسیجن مرتکز کے تھوڑی دیر کے لئے چالو ہونے کے بعد آبھی برقرار لگا رہتا ہے، تو براہ کرم چیک کریں کہ آیا آکسیجن مرتکز کا پلگ مناسب طریقے سے لگا ہوا ہے۔ اگر الارم برقرار رہتا ہے تو فوری طور پر جانچ کرنے کے لئے اپنے متعلقہ آکسیجن فراہم کنندہ سے رابطہ کریں۔

- اگر میٹر بال ترتیب کی سطح سے نیچے ڈوبتا ہے، تو براہ مہربانی چیک کریں کہ آیا ناک کا کینولا ٹوٹا/منقطع ہوا ہے یا آکسیجن کے بہاؤ میں رکاوٹ ہے۔

- اگر چالو کرنے کی آواز کی سطح کمزور ہے، تو براہ کرم اندرونی بیٹری کو تبدیل کرنے کے لئے اپنے متعلقہ آکسیجن فراہم کنندہ سے رابطہ کریں۔ متعلقہ آکسیجن فراہم کنندہ کا نام اور ٹیلیفون نمبر مشین کے ڈسپلے لیبل پر مل سکتا ہیں۔

- آکسیجن فراہم کنندہ ہر 2سے 3ماہ میں آپ کے کرایہ آکسیجن مرتکز کے لئے مفت روک تھام کی بحالی کی خدمت فراہم کرے گا۔ اگر باقاعدگی سے جانچ پڑتال چھوٹ جاتی ہے، تو براہ کرم اپنے متعلقہ آکسیجن فراہم کنندہ سے رابطہ کریں۔

آکسیجن سلنڈر کے چلانے کا عمل

2 ۔ ریگولیٹر کی گیس پریشر اشارے ریڈ زون سے گرین زون کی جانب چلے جائے گے۔

1 ۔ تقریبا 180ڈگری کے لئے سوئچ کو مخالف گھڑی کی سمت میں موڑ دیں۔)اگر ضرورت ہو تو ایک چابی کا استعمال کریں(

4۔ سلنڈر بند کرتے وقت، سوئچ کو گھڑی کی سمت میں موڑ دیں جب تک کہ یہ مضبوطی سے جکڑ نہ جائے۔

3 ۔ طبی پیشہ ور کی تجویز کے مطابق آکسیجن کے بہاؤ کی شرح کو ترتیب میں ایڈجسٹ کریں۔

6۔ آکسیجن کے بہاؤ کی شرح کو واپس "0"یا "آ ف "پر ایڈجسٹ کریں۔

5۔ گیس پریشر کی اشارے کے لئے صفر کی پوزیشن پر واپس جانے کا انتظار کریں۔

آکسیجن سلنڈر کا استعمال

اگر آپ باہری سرگرمیوں جیسے طبی تعاقب، کسی ریستوراں میں جانا وغیرہ کا ارادہ رکھتے ہیں، تو آپ آکسیجن سلنڈر استعمال کرسکتے ہے، لیکن آپ کی منصوبہ بندی اور سفر کے وقت کا اندازہ لگانا چاہئے اور جانچ کرنا چاہئے کہ آیا سلنڈر سے آکسیجن کی فراہمی کافی مقدار میں ہوتی ہے یا نہیں۔

آکسیجن سلنڈر فراہمی کا میعاد۔ (گھنٹے :منٹ)		بہاؤ کی شرح /L)منٹ)				
آکسیجن سلنڈر کا سائز۔	گنجائش (لیٹر)	1	2	3	4	5
B	170	2:50	1:25	0:56	0:42	0:34
C	230	3:50	1:55	1:16	0:57	0:46
D	406	6:46	3:23	2:15	1:41	1:21

)مختلف فراہم کنندہ کے پاس مختلف صلاحیت کے سلنڈر ہوں گے۔ مذکورہ بالا معلومات صرف حوالہ کے لئے ہیں(

تصریحات:

جب آپ پوری صلاحیت کے ساتھ ایک آکسیجن سلنڈر کو چالو کرتے ہیں، تو گیس پریشر کے اشارے کو گرین زون منتقل ہونا چاہئے، جیسا کہ "2000"یا "4/4"پر۔ اگر گیس پریشر کا اشارے ریڈ زون کی طرف گرتا ہے، تو آپ کو آکسیجن دوبارہ بھرنے کے لئے جتنی جلدی ہو سکے اپنے متعلقہ فراہم کنندہ سے رابطہ کرنا چاہئے۔

اگر آپ کو آکسیجن سلنڈر کے بڑے سائز کی ضرورت ہو)مثال کے طور پر Dسائز کا سلنڈر(، آپ فراہم کنندہ سے لے جانے میں آسانی کے لئے ٹرالی خرید سکتے ہیں۔ اگر ضرورت ہو، تو آپ اپنے فراہم کنندہ سے ایک اضافی آکسیجن سلنڈر کا بندوبست کرنے کے لئے کہہ سکتے ہیں۔ براہ مہروبانی فائر سروس آرڈیننس کے تحت کمپریسڈ آکسیجن سلنڈروں کے ذخیرہ کرنے پر متعلقہ ضابطے کا مشاہدہ کریں۔

دستی آکسیجن سلنڈر کے استعمال کرنے میں احتیاطی تدابیر

- حفاظت کی وجہ سے، آکسیجن سلنڈر ایک بیگ یا ٹرالی میں لے جانے کی تجویز دی جاتی ہے۔

- سلنڈر کے اوپری حصے میں گیس کے وال آسانی سے خراب ہوسکتے ہے، سلنڈر کو ایک محفوظ جگہ پر رکھنا چاہئے تاکہ اثرات اور ٹکر لگنے سے بچا جاسکے۔

- آکسیجن سلنڈر سنبھالتے وقت اپنے ہاتھوں پر تیل چکنائی سے پرہیز کریں۔

- سلنڈر کو زمین پر نہ گھسیٹیں یا گھومائیں۔ جب سلنڈر پکڑنا ہو، تو نیچے سے اچھی طرح سپورٹ کریں۔ . اکیلے اوپر والے حصے)سوئچ/ریگولیٹر (پر گرفت نہ کریں۔

- کسی بھی موم کلینر، صفائی کے سپرے یا چکنائی کو سلنڈر پر نہ لگائیں۔

- باقاعدگی سے سلنڈر چیک کیا کریں۔ آکسیجن فراہم کنندہ سے رابطہ کریں اگر خراشیں، دراڑیں، رنگ کا دھندلا ہونا، یا رساو کو نوٹ کیا جاتا ہے۔

- آکسیجن استعمال کنندہ کو لازمی طور پر فراہم کنندہ کے ذریعہ فراہم کردہ لائسنس یافتہ آکسیجن سلنڈر استعمال کرنا چاہیے۔ سلنڈروں کو فراہم کنندہ کے طرف سے استعمال کے لئے محفوظ معیار کی ضمانت کے ساتھ لیبل لگا ہونا چاہئے۔ سلنڈر پر لیبل کو نقصان نہ پہنچائیں۔

صفائی

- فلٹرز والے آکسیجن مرتکز کےلئے، ہفتے میں ایک بار یا جب بھی ضروری ہو تو صابن والے پانی سے فلٹر کو صاف کردیں۔ اسے بہتے ہوئے پانی سے دھونے کے بعد، تولیے سے فلٹر کو اچھی طرح خشک کردیں۔ آکسیجن مرتکز پر واپس رکھنے سے پہلے اسے خشک ہونے دیں۔

- کسی بھی منسلک داغ کو ہٹانے کے لئے کینولا کے ناک کے حصے کو صاف کرنے کے لئے صابن کے پانی کا استعمال کریں۔ اسے ابلے ہوئے ٹھنڈے پانی سے اچھی طرح دھوکر صاف کریں اور پھر اسے کمرے کی ہوا میں خشک ہونے دیں۔

- ہفتے میں کم سے کم ایک بار ناک کی کینول کی جراثیم کشی کریں۔

جراثیم کشی

- صاف برتن میں جراثیم دور کرنے والی دوا تیار کریں۔ جراثیم دور کرنے والی دوا 1:49حصوں میں بلیچ اور پانی کا مرکب ہے۔

- کینولا کے ناک کی حصے کو جراثیم دور کرنے والی دوا میں بھگو دیں، جبکہ آکسیجن کی نکلنے کا راستہ نیچے کی طرف ہونا چاہئے۔

- ہلکے بلیچ پانی کے لئے بھگونے کا وقت 10سے 30منٹ تک ہے۔

- اسے ابلے ہوئے ٹھنڈے پانی سے اچھی طرح دھو لے۔ کمرے کی ہوا میں خشک ہونے دیں۔

تحفظ دینے والے آلات کا استعمال

آپ ایک سلنڈر سے آکسیجن کی فراہمی کی مدت کو بڑھانے کے لئے آکسیجن تحفظ والے آلے کے استعمال پر غور کرسکتے ہیں۔ کچھ آلات استعمال کی مدت میں 2-3گنا اضافہ کرسکتے ہیں .

1۔ برقی تحفظ کرنے والا آلہ

1۔ تحفظ کے آلے کو آکسیجن سلنڈر سے جوڑیں اور پھر ناک کا کینولا لگائے۔

2۔ سلنڈر کے سوئچ کو مخالف گھڑی سمت میں 180ڈگری کے قریب موڑ دیں)اگر ضرورت ہو تو چابی کا استعمال کریں(۔

1- برقی تحفظ کرنے والا آلہ) جاری ہے(

4 - "تحفظ موڈ "پر لے ائے-

3- چیک کریں اگر آکسیجن کی باقی مقدار آپ کی سرگرمی کے لئے کافی ہوں .

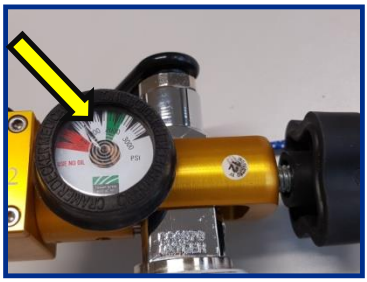
6 - استعمال کے بعد، سلنڈر کے آن/آف والو کو گھڑی کی سمت میں موڑ کر بند کر دیں- پھر "مسلسل موڈ " جائیں

5- بہاؤ کی شرح کو ایڈجسٹ کریں .

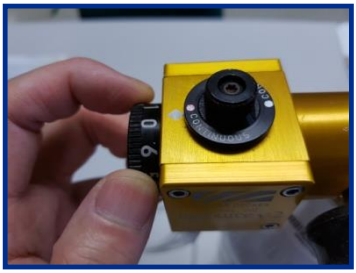
7 - جب گیس پریشر کا اشارے صفر کی طرف اشارہ کرتا ہے، تو "کنزرویونگ موڈ "پر واپس جائیں

2۔ نیومیٹک کنزرویونگ ڈیوائس

4 ۔ "تحفظ موڈ "پر لے ائے۔ پھر بہاؤ کی شرح کو ایڈجسٹ کریں۔



3۔ چیک کریں کہ آیا آکسیجن کی باقی مقدار آپ کی سرگرمی کے لئے کافی ہے۔



6۔ جب گیس پریشر کا اشارہ صفر کی پوزیشن پر واپس آجائے، پھر بہاؤ کی شرح کو [0]میں واپس ایڈجسٹ کریں۔

5۔ استعمال کرنے کے بعد، مرکزی سوئچ کو گھڑی کی سمت میں موڑ کر بند کردیں اور کنڈی کو واپس مسلسل بہاؤ کے موڈ میں تبدیل کریں۔

کنزرونگ ڈیوائس کے استعمال کرنے میں احتیاطی تدابیر

1- برقی تحفظ کے آلے کو استعمال کرتے وقت، جب استعمال کنندہ سانس لے گا تو سنز رنگ کی روشنی چمک اٹھے گی- .اگر ایسا نہیں ہوتا ہے، تو اپنی سانس لینے کا انداز ایڈجسٹ کریں اور چیک کریں اگر ناک کے کینولے/نلوں کے ساتھ کنکشن کا کوئی مسئلہ ہوں-

2 - اگر تحفظ کا آلہ آکسیجن جاری کرنے میں ناکام ہوجاتا ہے، تو اسے پلس موڈ)تحفظ موڈ (سے مسلسل موڈ میں تبدیل کردیں-

3. برقی تحفظ کے آلے کے لئے، جب روشنی کم بیٹری کی چالو ہونے کی نشاندہی کرتا ہے، بیٹری کو فوری طور پر تبدیل کریں-

)اگر تحفظ کے آلے کے ساتھ کوئی پریشانی ہو تو، جانچنے کے لئے فراہم کنندہ سے رابطہ کریں-(

تصریحات :آکسیجن کو محفوظ کرنے والے آلات کے ماڈلز کے درمیان افعال میں فرق ہے- مزید معلومات کے لئے براہ کرم اپنے ہیلتھ کیئر فراہم کنندہ سے مشورہ کریں-

دیگر آکسیجن آلات اور ساز و سامان

آکسیمائزر

- مناسب کارکردگی کو برقرار رکھنے کے لئے ذخائر کو خشک رکھا جائے۔ جب پانی اندر پھنس جاتا ہے تو آپ کو اس کی تجدید کرنی چاہیے۔
- باقاعدگی سے، تقریبا ہر ایک ماہ میں تبدیلی کی ضرورت ہوتی ہے۔
- آکسیمائزر کو کسی بھی محفوظ کرنے والے آلات (نہ تو الیکٹرانک اور نہ ہی نیومیٹک قسم)کے ساتھ مل کر استعمال نہیں کیا جاسکتا۔

دستی آکسیجن کنسنٹریٹر

- دستی آکسیجن کنسنٹریٹر زیادہ ٹھوس اور کارآمد ہے۔ عام ماڈلز ریچارج ایبل بیٹریوں کے ساتھ چلائے جاتے ہیں جو استعمال کنندہ کو طویل گھنٹوں کے لئے باہر جانے اور مختصر دوروں کے لئے سفر کرنے سے لطف اندوز ہونے کی اجازت دیتا ہے۔
- آپریشن اور فنکشن مختلف ماڈلز کے ساتھ مختلف ہیں۔ کچھ ماڈلز نبض کی خوراک یا مسلسل طریقوں میں 1LPMسے 6LPMتک آکسیجن کے بہاؤ کی شرح پیدا کرسکتا ہیں۔
- آکسیجن کی فراہمی کا دورانیہ پیدا شدہ بہاؤ کی شرح)تقریبا 50منٹ سے 10گھنٹے تک (پر منحصر ہوتا ہے۔
- تفتیش یا تشخیص کے لئے اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے سے رابطہ کریں۔

احتیاطی تدابیر

عام حفاظتی رہنمائی اصول

- چونکہ آکسیجن آتِش گیری کی مدد کرتا ہے، آکسیجن مرتکز اور سلنڈر کو، ترجیحاً، آگ سے، گرمی کے تمام ذرائع، چکنائی اور آتش گیر اشیاء سے 6فٹ یا اس سے زیادہ دور رکھنا چاہئے۔

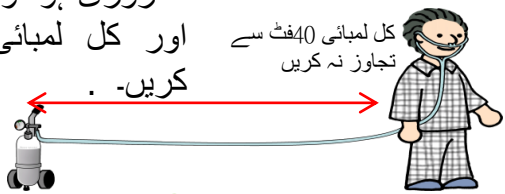
- سگریٹ نوشی آکسیجن سامان کے استعمال والے کمرے میں میں ممنوع ہے۔ کیونکہ یہ آگ کے خطرے کو بہت بڑھاتا ہے۔

- ان لوگوں کے لئے آکسیجن تھراپی کی سفارش نہیں کی جاتی جو تمباکو نوشی چھوڑنے سے انکار کرتے ہیں۔

- اس کے علاوہ، بڑے پیمانے پر تمباکو نوشی آکسیجن تھراپی کے علاج سے فائدہ اٹھاتا ہے لہذا آکسیجن صارفین جلد از جلد سگریٹ نوشی ترک کردیں۔

توسیعی نلیاں/ناک کینولا استعمال کرنے میں احتیاطی تدابیر

- زیادہ سے زیادہ لمبائی کے ساتھ ناک کینول کو ترجیح دی جاتی ہے۔ جب ضروری ہو تو توسیعی نلیاں استعمال کریں اور کل لمبائی 40فٹ سے تجاوز نہ کریں۔ .



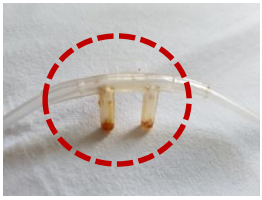
- ٹہلنے سے بچنے کے لئے ناک کا کینولا مناسب طریقے سے رکھنا چاہئے۔

- عمودی آکسیجن کے بہاؤ کو یقینی بنانے کے لئے آکسیجن نلوں کو موڑنے یا مروڑنے سے گریز کریں۔

- غیر استعمال شدہ ناک کا کینولا اور توسیعی نلوں کو پلاسٹک کے ایک صاف بیگ میں رکھیں۔

- ہر 2سے 3ماہ میں ایک بار ناک کا کینولا تبدیل کرنے کی سفارش کی جاتی ہے۔

- جلد سے جلد ناک کے کینولے کی تجدید کریں اگر یہ سخت، گندی یا پھٹی ہوئے ہوجائے۔



عوامی ٹرانسپورٹ پر دستی آکسیجن سلنڈر استعمال کرنے کی حفاظتی رہنمائی اصول

- ہانگ کانگ میں، خطرناک سامان آرڈیننس)کیپ (295 کے تحت کمپریسڈ آکسیجن کنٹرول شدہ اشیاء میں سے ایک ہے۔ مرکزی عوامی ٹرانسپورٹ سروس فراہم کرنے والوں نے کمپریسڈ آکسیجن سلنڈر)زمرہ 2خطرناک سامان (کی نقل و حمل کو کنٹرول کرنے کے قواعد و ضوابط جاری کیے ہیں۔ لہذا، آکسیجن سلنڈر استعمال کرنے والے مسافروں کو عوامی ٹرانسپورٹ کے ذریعے سفر کرتے وقت متعلقہ قواعد و ضوابط کی پابندی کرنی چاہئے۔

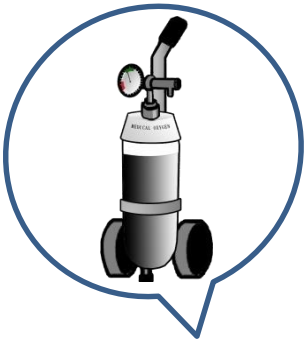
- دستی آکسیجن صارفین کو متعلقہ آرڈیننسز، قواعد و ضوابط اور حفاظتی رہنمائی اصول کے تحت حدود سے آگاہ کرنا چاہئے۔

- عوامی نقل و حمل یا نجی کاروں میں آکسیجن سلنڈر کا استعمال کرتے وقت، استعمال کنندہ اور ڈرائیور دونوں کو رونما ہونے والے حادثات سے بچنے کیلئے مناسب حفاظتی اقدامات کرنے چاہئے۔

- ہوائی اڑان یا لمبے سفر کی صورت میں، آپ کو اپنے معالج یا دوسرے طبی پیشہ ورانہ افراد سے طبی مشورے لینے چاہئے، اور متعلقہ انتظامات کے لئے پہلے سے اپنے ایئر لائن اور آکسیجن سپلائر سے رابطہ کریں۔

آگ لگنے کی صورت میں ہنگامی صورتحال سے نمٹنا

- جتنی جلدی ہو سکے جائے وقوعہ سے نکل جائے۔
- اگر آپ موٹر گاڑی میں ہے تو، ڈرائیور سے ڈرائیونگ روکنے اور انجن کو فوری طور پر بند کرنے کا کہیں۔
- جائے وقوعہ /گاڑی سے نکلنے کے لئے آگ سے بچنے کے نشانات یا جائے وقوعہ کے انسٹرکٹر کی ہدایت پر عمل کریں۔



- محفوظ صورتحال میں، خطرے کے جگہ سے آکسیجن سلنڈر اتارنے کی کوشش کریں۔
- اگر خطرے کے جگہ سے آکسیجن سلنڈر نہیں اتارا جاسکتا تو، پولیس، فائر افسرز اور/یا سائٹ انسٹرکٹر کو اطلاع دیں۔

مشین کی ناکامی کی صورت میں ہنگامی صورتحال سے نمٹنا/بجلی کی فراہمی میں معطلی

- پرسکون رہیں، جسمانی مشقت کو کم سے کم کریں اور زیادہ آرام کریں۔
- فوری طور پر مرمت یا تبدیلی کے لئے آکسیجن کنسنٹریٹر فراہم کنندہ کے
- 24 گھنٹے ہاٹ لائن پر کال کریں۔
- جب بجلی کی فراہمی معطل ہوجاتی ہے، اس کی مدت کا پتہ لگائیں تاکہ اس کے مطابق مناسب ہنگامی اقدامات کیے جاسکیں۔
- ہمیشہ یہ یقینی بنائیں کہ ہنگامی استعمال کے لئے دستی آکسیجن سلنڈر موجود ہے۔
- شدید سانس کا رکنا اور خون میں آکسیجن کی کمی کی صورت میں حادثات اور ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ سے مدد لیں۔

نتیجہ

گھریلوں آکسیجن تھراپی کا مقصد جسم میں ہائپوکسیمیا)خون میں آکسیجن کی کمی (اور اس سے وابستہ پیتھوفیسولوجیکل تبدیلیاں کم کرنے کے لئے اضافی آکسیجن فراہم کرنا ہے۔ گھریلو آکسیجن تھراپی کا مناسب استعمال آپ کی معمول کی روزمرہ کی سرگرمیوں جیسا کہ خود کی دیکھ بھال، کام اور فرصت، ورزش یا مشقت پر ڈسپینیاں)سانس کا رکنا (کم کرنا، روزمرہ کی سرگرمیوں سے نمٹنے کے لئے آپ کے اعتماد میں اضافہ کرنا، معیارِ زندگی کو برقرار رکھنا اور زندگی کی توقع بڑھانے میں آپ کی مصروفیت کو بہتر بنا سکتا ہے۔

تفتیش کے لئے، برائے مہربانی اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے سے رابطہ کریں۔

مسٹر/مِس۔ _____ سے _____ پر

دستبرداری:
اس بروشر میں فراہم کردہ معلومات بنیادی طور پر گھریلوں آکسیجن تھراپی کے استعمال سے متعلق قارئین کے علم کے لئے ہیں۔ چونکہ مریضوں کی حالت مختلف ہوسکتی ہیں، براہ مہربانی دوا کا بہترین اثر حاصل کرنے کے لئے اپنے معالج کی تجویز کردہ خوراک پر عمل کریں۔ اگر آپ مریض کی حالت میں کسی قسم کی تبدیلی محسوس کرتے ہیں، تو براہ کرم جلد سے جلد متعلقہ صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے سے مشورہ کریں۔

جملہ حقوق محفوظ ہیں۔ اس اشاعت کے کسی بھی حصے کو اشاعت کمیٹی کی تحریری اجازت کے علاوہ دوبارہ نہیں بنایا جاسکتا۔