



ਸੂਈਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਅਤੇ ਸੂਈਆਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਪਈ ਚਿੰਤਾ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਈਆਂ ਸੰਭਾਲਣ ਜਾਂ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੂਈਆਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੂਈਆਂ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੇ ਪੱਖ ਕਾਰਨ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਕੂੜਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਚਿਤ ਨਿਪਟਾਰੇ ਤੇ ਸਾਡੇ ਹੋਰ ਕੇਅਰਗਾਈਡਜ਼ ਵੇਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਘਰੇਲੂ ਮੈਡੀਕਲ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਦੀ ਸਹੀ ਨਿਪਟਾਰੇ।" ਸੂਈਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵੇਹਲੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ:

ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:	ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ:
ਸੂਈਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ "ਸ਼ਾਰਪਸ" ਬਾਕਸ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।	ਸੂਈ ਦਾ ਢੱਕਣ ਵਾਪਿਸ ਨਾ ਲਗਾਓ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂਆਂ ਤੋਂ "ਸ਼ਾਰਪਸ" ਕੰਟੇਨਰ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।	ਸੂਈਆਂ ਕੂੜੇ ਚ ਨਾ ਸੁੱਟੋ।
ਸਰਿੰਜ ਲੇਬਲ ਅਤੇ ਅਲੱਗ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਸਕੋ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਟੀਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਟੀਕੇ ਦੇਣੇ ਹਨ।	ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਵਿਚ ਨਾ ਸੁੱਟੋ।
ਜਦੋਂ ਪੁਰਾਣਾ ਅੱਧਾ ਭਰਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਨੂੰ ਨਵੇਂ "ਸ਼ਾਰਪਸ" ਬਾਕਸ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ।	ਖੁਦ ਸੂਈ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
	ਸੂਈ ਨੂੰ ਨਾ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਨਾ ਤੋੜੋ।
	ਰਿਸਾਈਕਲਿੰਗ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿਚ ਸੂਈ ਨਾ ਪਾਓ।
	ਸੂਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ "ਸ਼ਾਰਪਸ" ਬਾਕਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਨਾ ਭਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਸੂਈਆਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਘਬਰਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹਨ:

- ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ
- ਉਸ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦਿਓ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹੋ; ਤਣਾਅ ਨਾ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਭਟਕਾਓ।
- ਛੁੱਟੀਆਂ, ਕੰਮ — ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ੋਅ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਨਾਲ ਭਟਕਾਓ
- ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੋ
- ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਨਾਲ ਰੱਖੋ
- ਸੂਈ ਵੱਲ ਨਾ ਦੇਖੋ; ਸੂਈ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਤ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਰਫ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਚਮਚੇ ਨਾਲ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ