

# پانی میں کام کرنے کے اعضاء کے بارے میں معلومات

(Information about Water Activity Limbs – URDU)

**WestMARC [ویسٹ مارک]**

ویسٹ آف اسکات لینڈ موبلٹی اینڈ ریبیلیٹیشن سینٹر

کوئین الزبتھ یونیورسٹی ہاسپٹل

1345 گواہن روڈ

گلاسگو G51 4TF

آپ کو ایک عضو فراہم کیا گیا ہے جو پانی میں کام کرنے کے لیے موزوں ہے۔ کسی دیگر عضو کے برعکس اس کے اجزاء آپ کے پانی کے اندر جانے کے لیے محفوظ ہوتے ہیں۔ براہ کرم آگاہ رہیں کہ گیلی سطحوں پر کیا جانے والا کوئی بھی کام آپ کے گرنے کے خطرے میں اضافہ کرتا ہے لہذا آپ کو پانی میں استعمال کی جانے والی ٹانگ استعمال کرنے سے قبل ہمیشہ ہدایات پر عمل کرنا چاہیے:

- آپ کو پانی میں استعمال کیے جانے والے اپنے عضو کو صحیح طریقے سے استعمال کرنے کے اچھی طرح سے قابل ہونا چاہئے۔ اعضاء کے استعمال سے کب اجتناب کرنا ہے اس کی مثالیں یہ ہیں:
- جب خون میں شکر کی مقدار بے ترتیب ہو۔
- جب آپ دوائی لے رہے/رہی ہوں جو آپ پر منفی اثر ڈالتی ہو۔ یعنی آپ کو چکر آنا۔
- عام طور پر جب آپ بیمار محسوس کر رہے ہوں۔
- جب آپ اسے پہنیں تو آپ کا عضو محفوظ رہنا چاہئے۔ اگر ایسا نہ ہو تو براہ کرم عضو کا استعمال نہ کریں اور جائزہ لینے کے لیے اپنے مصنوعی عضو کے ماہر سے رابطہ کریں۔
- آپ اپنے چلنے پھرنے کی استعداد اور مصروفیت کے لیے مناسب آلات استعمال کریں یا ریل کو تھام کر رکھیں۔ آپ کا فزیو تھراپسٹ اور پیشہ ورانہ معالج آپ کو ان چیزوں کے بارے میں مشورہ دے سکتے ہیں۔
- عضو کسی واضح ڈھیلے پرزے، زنگ لگنے یا نقصان کے بغیر اچھی حالت میں ہوتا ہے اور جب آپ اسے پہنتے ہیں تو اس سے کوئی آواز نہیں آتی ہے۔ اگر ایسا ہو تو براہ کرم عضو کا استعمال نہ کریں اور مرمت کے لیے اپنے مصنوعی عضو کے ماہر سے رابطہ کریں۔
- استعمال کے بعد آپ کو عضو صاف پانی کے ساتھ دھونا چاہئے؛ سمندری پانی اور کلورین شدہ پانی سے کھنگالنا خاص طور پر اہم ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ یہ پروزوں کی خرابی کا سبب بن سکتا ہے۔

اس کے بعد آپ کو اپنے عضو کو الٹا کرنے کی ضرورت پڑسکتی ہے یا اس کو کسی ایسے زاویے پر پکڑ کر اس میں سے پانی نکال لیں۔ آپ اس کو گیلا ہو جانے پر استعمال کر سکتے ہیں لیکن اگر ساکٹ کا حصہ خشک ہو تو آپ اس کو لگانے اور استعمال کرنے میں زیادہ آرام دہ محسوس کر سکتے ہیں۔ اگر آپ ساحل سمندر پر اپنا عضو استعمال کریں تو عضو کو کھنگالنے سے قبل خشک ریت کو ہٹانے کے لیے اپنے ویکيوم کی نوزل استعمال کریں۔

### رابطے کی تفصیلات

کھلنے کے اوقات: سوموار تا جمعہ - صبح کے 8:30 بجے تا شام کے 4:30 بجے تک

ٹیلیفون: 0300 790 0129

(سوموار تا جمعہ: صبح کے 8:45 بجے تا شام کے 4:15 بجے تک)۔

اگر فون لائنز مصروف ہوں تو آنسر فون دستیاب ہے۔

ویب سائٹ:

[www.nhsggc.org.uk/your-health/health-services/westmarc](http://www.nhsggc.org.uk/your-health/health-services/westmarc)

ای میل: [westmarc@ggc.scot.nhs.uk](mailto:westmarc@ggc.scot.nhs.uk)

