

****

**ਯੂ.ਵੀ.ਬੀ. (UVB) ਇਲਾਜ (ਅਲਟਰਾਵਾਇਲਟ ਬੀ)**

ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲਾ ਪੱਤਰ\*

**ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੱਤਰ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਯੂ.ਵੀ.ਬੀ. ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦੇਣਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤੌਰ ’ਤੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਬੇਝਿਝਕ ਪੁੱਛੋ।**

**ਯੂ.ਵੀ.ਬੀ. ਕੀ ਹੈ?**

ਯੂ.ਵੀ.ਬੀ. ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਅਲਟਰਾਵਾਇਲਟ ਬੀ। ਖਾਸ ਯੂ.ਵੀ.ਬੀ. ਕਿਰਨਾਂ (“ਨੈਰੋਬੈਂਡ ਯੂ.ਵੀ.ਬੀ.”) ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਲੈਂਪਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਿਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਸੋਜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਕਿਰਨਾਂ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਯੂ.ਵੀ.ਬੀ. ਇਲਾਜ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਅਤੇ ਬੇਅਸਰ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਮੈਂ ਯੂ.ਵੀ.ਬੀ. ਕਿਉਂ ਕਰਵਾ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ**?

ਇਸ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਸੋਰਾਇਸਿਜ਼ ਅਤੇ ਖਾਜ-ਖੁਜਲੀ ਸਮੇਤ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਰੌਸ਼ਨੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪੀੜ੍ਹਤ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਅਲਟਰਾਵਾਇਲਟ ਰੌਸ਼ਨੀ ਲਈ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ ’ਤੇ ਉਪਯੋਗੀ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਸਥਾਈ ਤੌਰ ’ਤੇ ਰੋਗ-ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ (ਠੀਕ) ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।

**ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਫੋਟੋਥੈਰੇਪੀ ਕਲੀਨਿਕ ਪਹੁੰਚਦਾ/ਪਹੁੰਚਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?**

ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਫੇਰੀ 'ਤੇ ਫੋਟੋਥੈਰੇਪੀ ਨਰਸਿੰਗ ਸਟਾਫ ਦਾ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਵਰਤੇ ਗਏ ਨਰਸਿੰਗ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖੇਗਾ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਆਸ-ਪਾਸ ਲੈ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਕਾਰਜ-ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਗੇ।

**ਸੈਂਟਰ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖਰੀ ਪਹੁੰਚ ਅਪਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਰੌਸ਼ਨੀ ਅਧਾਰਤ ਇਲਾਜ ਕਿਸ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।**

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਰੌਸ਼ਨੀ ਅਧਾਰਤ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਐੱਮ.ਈ.ਡੀ. (ਮਿਨੀਮਲ ਅਰੀਦਮਾ ਡੋਜ਼) ਨਾਮਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਟੈਸਟ ਡੋਜ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ। ਅਲਟਰਾਵਾਇਲਟ ਲਾਈਟ ਬੀ ਦੀਆਂ ਕਈ ਡੋਜ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਜਾਂ ਬਾਂਹ 'ਤੇ ਛੋਟੇ ਚੱਕਰਾਂ 'ਤੇ ਪਾਈਆਂ (ਚਮਕਾਈਆਂ) ਜਾਣਗੀਆਂ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਮਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਤੀਜਾ ਅਗਲੇ ਦਿਨ (24 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ) ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਰੌਸ਼ਨੀ ਅਧਾਰਤ ਇਲਾਜ ਕਿਸ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਯੂ.ਵੀ.ਬੀ. ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਚੁੱਕੇ ਹੋ, ਪਰ ਐੱਮ.ਈ.ਡੀ. ਦੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਯੂ.ਵੀ.ਬੀ. ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐੱਮ.ਈ.ਡੀ. ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਯੂ.ਵੀ.ਬੀ. ਡੋਜ਼ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਵੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਲੋੜੀਂਦੀ ਉੱਚ ਡੋਜ਼ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵਿਕਲਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਐੱਮ.ਈ.ਡੀ. ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ, ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਘੱਟ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਪਹਿਲਾ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਡੋਜ਼ ਦਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਂਹ ਦੇ ਕੂਹਣੀ ਤੋਂ ਗੁੱਟ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਰਗੇ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਪਰਖ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ’ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਪ੍ਰਤੀ ਅਸਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਨਹੀਂ ਤਾਂ, ਸਟਾਫ਼ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਸੂਰਜ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਸਬੰਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ’ਤੇ (ਧੁੱਪ ਕਰਕੇ) ਗਹਿਰੀ ਰੰਗਤ ਚੜ੍ਹਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਝੁਲਸਦਾ (ਤਪਦਾ) ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ 'ਚਮੜੀ ਦੀ ਕਿਸਮ' ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**ਮੇਰਾ ਯੂ.ਵੀ.ਬੀ. ਇਲਾਜ ਕਦੋਂ ਤੱਕ ਹੋਵੇਗਾ?**

ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇੱਕ ਔਸਤ ਕੋਰਸ 8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਇਲਾਜ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁੱਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਟਾਫ਼ ਹਰ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੇਗਾ। ਜੇ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖੇਗਾ।

**ਮੇਰੀਆਂ ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?**

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਨਿਯਮਤ ਮੋਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ (ਨਮੀਦਾਰ-ਪਦਾਰਥਾਂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਵਾਲੀਆਂ ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਨਰਸਿੰਗ ਸਟਾਫ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਜ-ਖੁਜਲੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮੋਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਲਗਾਉਣਾ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਢੁਕਵੇਂ ਮੋਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮੋਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਯੂ.ਵੀ.ਬੀ. ਇਲਾਜ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਚਕਾਰ ਲਗਭਗ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਸਮਾਂ

(+/- 1 ਘੰਟਾ) ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

**ਮੇਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?**

ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਯੂ.ਵੀ.ਬੀ. ਦਾ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕੋਈ ਦਵਾਈ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਗੈਰ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ) ਲੈ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਯੂ.ਵੀ.ਬੀ. ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਬਦਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨਰਸਿੰਗ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਅਗਲਾ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਦਿਓ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਗੋਲੀਆਂ ਇਸ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ**

* ਇਲਾਜ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਸਮੈਟਿਕਸ, ਅਤਰ (ਸੁਗੰਧੀ), ਜਾਂ ਆਫਟਰਸ਼ੇਵ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਰੌਸ਼ਨੀ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
* ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੈਲੀਸੀਲਿਕ ਐਸਿਡ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਪੀਲੇ ਨਰਮ ਪੈਰਾਫਿਨ ਵਾਲੇ ਮੋਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।
* ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਸਨਬੈੱਡ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਸੇਕਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
* ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਤੀਬਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਾਲ ਕਟਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਵਾਲ ਕਟਵਾ ਲਵੋ।
* ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ/ਇਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬਣਾਉਟੀ ਪਲਕਾਂ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
* ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਧੁੱਪ ਰਹਿਤ ਰੰਗਤ ("ਨਕਲੀ ਟੈਨ") ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
* ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂ.ਵੀ.ਬੀ. ਇਲਾਜ ਵਾਲੇ ਵਿਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸਪਰੇਅ ਡਿਓਡੋਰੈਂਟਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।
* ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਰਸ ਦੇ ਹਰੇਕ ਇਲਾਜ ਲਈ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਸ਼ੈਲੀ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ।
* ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ ’ਤੇ ਢਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੇਨ ਪੈਚ, ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਪੈਚ ਆਦਿ) ਬਾਰੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**ਪ੍ਰਭਾਵ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਰਸ ਦੌਰਾਨ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ:**

* ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਰਸ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ’ਤੇ ਝੁਲਸਣ ਦੀ ਮਾਮੂਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋਵੇਗੀ।
* ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ’ਤੇ ਝੁਲਸਣ ਵਰਗੀਆਂ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਫੋਟੋਥੈਰੇਪੀ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵੇਰਵੇ ਨਾ ਦਿੱਤੇ ਹੋਣ ਕਿ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦੇਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਟੀਰੌਇਡ ਮੱਲ੍ਹਮ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਮੋਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਲਗਾਉਣਾ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇਗਾ।
* ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਰਸ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਧੱਬੇਦਾਰ, ਖਾਰਸ਼ ਵਾਲੇ ਧੱਫੜ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ (10 ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ’ਤੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)।
* ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੁਭਾਵਿਕ ਰੰਗ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਭੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਗਹਿਰੀ ਰੰਗਤ ਚੜ੍ਹ ਸਕਦੀ ਹੈ।
* ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਅਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮੋਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਅਸਹਿਜ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਕਹਾਂਗੇ।

**ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੇ ਜੋਖਮ ਹਨ ਜੋ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੋਰਸ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ?**

* **ਚਮੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ**

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧੁੱਪ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਵਧਿਆ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਅਲਟਰਾਵਾਇਲਟ ਰੌਸ਼ਨੀ (ਨੈਰੋਬੈਂਡ ਯੂ.ਵੀ.ਬੀ.) ਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਜੋਖਮ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਮੰਨ ਲਈਏ ਕਿ ਇਹ ਜੋਖਮ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਜਿੰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੌਰਾਨ ਹਰ ਸਾਲ ਇੱਕ ਕੋਰਸ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਲਾਜਯੋਗ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਦੁੱਗਣਾ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਕਈ ਕਾਰਕ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ।

**ਸਮੀਖਿਆ:** ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ 500 ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਯੂ.ਵੀ.ਬੀ. ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੇ ਖਾਸ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਆਮ ਵਿਹਾਰ ਹੈ।

* **ਫੋਟੋਏਜਿੰਗ**

ਇਹ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਝੁਰੜੀਆਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਰੰਗਤ ਬਦਲਣ ਦੇ ਨਾਲ ਧੁੱਪ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁਢਾਪੇ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਅੰਤਿਮ ਨੁਕਤੇ**

* ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਯੂ.ਵੀ.ਬੀ. ਇਲਾਜ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।
* ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਊਬੀਕਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਟਾਫ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੁਟਵੇਂ ਮੇਚ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਅਤੇ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਇੱਕ ਫੇਸਸ਼ੀਲਡ ਦੇਵੇਗਾ (ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾਂਹ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ)। ਕਈ ਵਾਰ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਲਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਮਾੜੀ ਖਾਰਸ਼ ਲਈ, ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਬਿਨਾਂ ਚਸ਼ਮੇ ਤੋਂ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਪਲਕਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਯੂ.ਵੀ.ਬੀ. ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਚਸ਼ਮੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ **ਜ਼ਰੂਰੀ** ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਰੱਖਦੇ ਹੋ - ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਝਪਕਣ ਨਾਲ ਵੀ ਯੂ.ਵੀ.ਬੀ. ਦਰਦਨਾਕ ਕੇਰਾਟਾਈਟਸ (ਅੱਖ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਸੋਜ) ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।
* ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਕਿਊਬੀਕਲ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਮਰਦ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜਣਨ-ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ-ਵਸਤਰ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
* ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਛਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਫੇਸ ਸ਼ੀਲਡ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰੇਕ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ "ਸਨਬਲੌਕ (ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ)" ਕ੍ਰੀਮ ਲਗਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
* ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਯੂ.ਵੀ.ਬੀ. ਇਲਾਜ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਹਿਲੂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਸਟਾਫ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

**ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਦਲਵੇਂ ਫਾਰਮੇਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ,** ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ [nss.equalitydiversity@nhs.scot](ਮੇਲਟੂ:nss.equalitydiversity@nhs.scot), ਇੱਥੇ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਕਰੋ 0131 275 6000  
  
**ਬਰਤਾਨਵੀ ਸੰਕੇਤਕ ਭਾਸ਼ਾ**, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਬੀ.ਐੱਸ.ਐੱਲ. ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: [www.contactscotland-bsl.org](http://www.contactscotland-bsl.org)