सफेद रक्त कोशिकाओं की संख्या कम होने पर संक्रमणों की रोकथाम करना

Preventing Infections When Your White Blood Cell Count is Low

Low white blood cell (WBC) count is called neutropenia. Chemotherapy, radiation therapy, other treatments or an illness may cause a low WBC count. A low WBC count makes you more likely to get an infection.

Often the only sign of an infection in a person with cancer is a fever. Most people getting cancer treatments are told to check their temperature 2 times each day while their WBC count is low. Your doctor or nurse may give you other instructions. Do not take any medicines such as Tylenol to lower your temperature unless directed by your doctor.

When your WBC is low, you need to take extra care to prevent infection.

सफेद रक्त कोशिकाओं की संख्या कम होने पर संक्रमणों की रोकथाम करना निम्न स फेद र क्त कोशिका (WBC) संख्या को न्यूट्रोपिनिय कहा जाता है। कीमोथेरपी, विकिरण चिकित्सा, अन्य उपचारों या किसी बीमारी से WBC संख्या निम्न हो सकती है। निम्न WBC संख्या से आपके संक्रमित होने का खतरा बढ़ जाता है।

अक्सर कैंसर से पीड़ित किसी व्यक्ति में संक्रमण का अकेला लक्षण बुखार है। कैंसर का उपचार करवा रहे अधिकाँश लोगों को जब उनकी WBC संख्या निम्न हो तब प्रतिदिन 2 बार अपना तापमान जाँचने को कहा जाता है। आपका डॉक्टर या नर्स आपको अन्य निर्देश देंगे। अपने तापमान को कम करने के लिए टाइलेनॉल जैसी कोई दवा तब तक न लें, जब तक आपके डॉक्टर ने इसके लिए निर्देश न दिया हो।

जब आपका WBC निम्न हो, तब आपको संक्रमण रोकने के लिए अतिरिक्त देखभाल की ज़रूरत होगी।

To Help Prevent Infection:

Hygiene

- Wash your hands for at least 15 seconds with warm water and soap. Wash before eating, when preparing food, and after using the toilet. Anyone caring for you should do the same.
- Shower or take a bath every day if you are allowed.
- Do not take bubble baths or use hot tubs.
- Check your skin closely for cuts, rashes, redness and swelling. Call your doctor if you have problems.
- After you urinate or have a bowel movement, always wipe from your front to your back. Wash your hands.

संक्रमण रोकने में सहायता करने के लिए:

स्वच्छता

- अपने हाथ गुनगुने पानी और साबुन के साथ कम से कम 15 सेकंड तक धोएँ। खाना खाने से पहले, खाना बनाते समय और शौचालय का उपयोग करने के बाद हाथ धोएँ। आपकी देखभाल कर रहे व्यक्ति को भी ऐसा करना चाहिए।
- उस स्थिति में, यदि आपको इसकी अनुमति हो तो प्रतिदिन शॉवर लें या नहाएँ।
- बुलबुला स्नान न करें या गर्म टबों का उपयोग न करें।
- घाव, चकत्ते, लालिमा और सूजन के लिए अपनी त्वचा की ध्यान से जाँच करें। यदि आपको समस्याएँ हों, तो अपने डॉक्टर को फ़ोन करें।
- मुत्रत्याग या मलत्याग करने के बाद हमेशा अपने आगे से पीछे की ओर पोंछें। अपने हाथ धोएँ।

- Use an electric razor for shaving to avoid cuts.
- Use a soft bristle toothbrush to clean your teeth after eating and before bedtime. If you have dentures, clean them in the morning and evening.
- Inspect your mouth each day. Call your doctor if you have any redness, white patches, cuts or bumps.
- Wear a mask or leave the room when it is being cleaned.
- Do not use douches or tampons.
- Use a condom and a water-based lubricant such as K-Y Jelly when having sexual intercourse. Do not use a diaphragm or IUD.

Food Safety

- Do not eat raw or undercooked foods such as:
    - Fresh fruit or vegetables
    - Raw eggs, meat or fish
- Cook meat, fish and eggs well done.
- Use only **pasteurized** milk, cheeses, yogurt or cream.
- Do not leave drinks sitting out for more than 2 hours.

Other Tips

- Get plenty of rest. Try to get about 8 hours of sleep a night.
- Walk, or at least sit up in a chair, 3 to 4 times a day. Pace yourself and do not get too tired.
- Avoid people with infections such as colds, flu, cold sores, shingles, chicken pox, measles and mumps.

- ज़ख्मों से बचने के लिए शेविंग के लिए बिजली के रेज़र का उपयोग करें।
- खाना खाने के बाद और सोने से पहले अपने दाँत साफ करने के लिए मुलायम बाल वाले टूथब्रश का उपयोग करें। यदि आपने नकली दाँत लगवाए हुए हैं तो इन्हें सुबह और शाम साफ करें।
- अपने मुँह का प्रतिदिन निरीक्षण करें। यदि इसमें कोई लालिमा, सफेद धब्बे, ज़ख्म या उभार हों तो अपने डॉक्टर को फ़ोन करें।
- जब कमरे की सफाई की जा रही हो, तब मुखौटा पहनें या कमरे से बाहर चले जाएँ।
- डूशों या टैम्पोन का उपयोग न करें।
- जब सम्भोग कर रहे हों तब निरोध और K-Y जैली जैसे पानी-आधारित चिकने पदार्थ का उपयोग करें। गर्भ-निरोधक या अंतर्गर्भाशयी यंत्र (IUD) का उपयोग न करें।

खाद्य सुरक्षा

- कच्चे या कम पके हुए खाद्य न खाएँ, जैसेः
    - ताज़ा फल या सब्जियाँ
    - कच्चे अण्डे, माँस या मछली
- माँस, मछली और अण्डे अच्छी तरह पकाएँ
- केवल **पाश्चरीकृत** दूध, चीज़, योगर्ट या क्रीम का उपयोग करें।
- पेय पदार्थों को 2 घण्टे से अधिक तक बाहर न छोड़ें।

अन्य सुझाव

- पर्याप्त आराम करें। रात में लगभग 8 घण्टे सोने का प्रयास करें।
- दिन में 3-4 बार चलें या कम से कम कुर्सी पर बैठें। स्वयं को गति दें और बहुत अधिक न थकें।
- जुकाम, फ्लू, ठंडे घाव, दाद, चेचक, खसरा और कण्ठमाला जैसे संक्रमणो से पीड़ित व्यक्तियों से बचें।

- Avoid people who have had vaccines in the past few weeks. Vaccines could be for polio, rubella, mumps, measles, yellow fever or smallpox.
- Ask your doctor before getting vaccines when your WBC count is low.
- Do not clean birdcages, fish tanks or cat litter boxes. If there is no one to help you, wear rubber gloves and throw them away after every use.
- Wear gloves when gardening. Avoid plants and live flowers in vases.
- Have your furnace filters changed each month.

- उन लोगों से बचें जिन्होंने पिछले कुछ सप्ताहों में टीके लगवाए हैं। टीके पोलियो, रूबेला, कण्ठमाला, खसरा, पीतज्वर या चेचक के लिए हो सकते हैं।
- जब आपकी WBC संख्या कम हो तब टीके लगवाने से पहले अपने डॉक्टर से पूछें।
- पक्षियों के पिंजरे, मछलियों के टैंक या बिल्ली की गंदगी वाले बक्से साफ न करें। यदि आपकी सहायता के लिए कोई अन्य व्यक्ति नहीं है, तो रबर के दस्ताने पहनें और इन्हें प्रत्येक उपयोग के बाद फेंक दें।
- बागवानी करने के दौरान दस्ताने पहनें। पौधों और फूलदानों में लगे हुए असली फूलों से बचें।
- अपनी भट्ठी के फिल्टर हर माह बदलें।

Call your doctor right away if you have:

- A fever over 100.4 degrees F or 38 degrees C
- Chills or sweats
- Any signs of infection such as redness, warmth, swelling, drainage or pain
- Sweats
- Feel more tired
- Sore throat or mouth
- A cough
- Pain or burning when passing urine
- Cloudy or bloody urine

यदि आपको निम्नलिखित में से कुछ हो तो चिकित्सक को तुरंत फोन करें:

- 100.4 फारेनहाइट या 38 सेल्सियस से अधिक बुखार
- कँपकँपी या पसीना
- लालिमा, गर्मी, सूजन, निकास या दर्द जैसे संक्रमण का कोई अन्य लक्षण
- पसीना
- अधिक थकान महसूस करना
- गले या मुँह में दर्द
- खाँसी
- मूत्रत्याग करते वक्त दर्द
- धुँधला या रक्तयुक्त मूत्र

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns

यदि आपके कोई प्रश्न या चिंताएं हों तो अपने डॉक्टर से बात करें।

© 2005 - March 7, 2018, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.