

तपाईंको सेतो रक्त कोषको संख्या कम हुँदा संक्रमणहरूलाई रोकथाम गर्ने।

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.

न्यून सेतो रक्त कोष (WBC) को संख्यालाई न्यूट्रोपेनिया भनिन्छ। केमोथेरापी, रेडिएशन थेरापी, अन्य उपचारहरू वा बिरामी न्यून WBC संख्याको कारण बन्न सक्छ। न्यून WBC को संख्याले गर्दा तपाईंलाई सङ्क्रमण हुने धेरै सम्भावना हुन्छ।

प्रायः क्यान्सर भएको व्यक्तिमा संक्रमणको एक मात्र संकेत भनेको ज्वरो हो। क्यान्सरका उपचारहरू गरिरहेका धेरैजसो मानिसलाई तिनीहरूको WBC को संख्या कम हुँदा आफ्नो तापक्रम दिनको 2 पटक जाँच गर्नुहोस् भनेर भनिन्छ। तपाईंको चिकित्सक वा परिचारिकाले तपाईंलाई अन्य निर्देशनहरू दिनसक्छन्। आफ्नो चिकित्सकको निर्देशन बिना आफ्नो तापक्रम कम गर्न टाइलेनल जस्तो कुनै पनि औषधिहरू नलिनुहोस्।

तपाईंको WBC कम हुँदा, तपाईंलाई संक्रमण रोकथाम गर्नको लागि अतिरिक्त स्याहारको आवश्यक हुन्छ।

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.

सङ्क्रमण रोकथाम गर्नको लागि मद्दत:

स्वास्थ्यविज्ञान

- आफ्नो हातहरूलाई तातो पानी र साबुनले कम्तिमा 15 सेकेन्डसम्मको लागि धुनुहोस्। खाना खानु भन्दा अघि, खाना पकाउँदा र चर्पी प्रयोग गरिसकेपछि आफ्नो हातहरू धुनुहोस्। तपाईंलाई स्याहार गर्ने कसैले पनि त्यहि गर्नुपर्छ।
- तपाईंलाई अनुमति दिइएको छ भने प्रत्येक दिन नुहाउनुहोस्।
- पानीमा फोका निकालेर ननुहाउनुहोस् वा तातो पानीको टबहरूको प्रयोग नगर्नुहोस्।
- आफ्नो छालामा घाउ, बिबिरा, रातोपन र सुन्निएको छ कि भनी नजिकैबाट जाँच गर्नुहोस्। तपाईंलाई समस्याहरू परेमा आफ्नो चिकित्सकलाई कल गर्नुहोस्।

- After you urinate or have a bowel movement, always wipe from your front to your back. Wash your hands.
- 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.
- तपाईंले पिसाब फेरिसकेपछि वा दिसा गरीसकेपछि, सधैँ आफ्नो अगाडि देखि पछाडिसम्म पुछ्नुहोस्। आफ्ना हातहरू धुनुहोस्।
- घाउ हुनबाट रोकनको लागि विद्युतीय रेजरको प्रयोग गर्नुहोस्
- आफ्नो दाँतलाई सफा राख्न खाना खाएपछि र सुत्ने समयको अघि नरम ब्रिस्टल दाँत माड्ने ब्रसको प्रयोग गर्नुहोस्। तपाईंसँग कृत्रिम दाँत छ भने, तिनीहरूलाई बिहान र साँझ सफा गर्नुहोस्।
- आफ्नो मुखलाई प्रत्येक दिन निरीक्षण गर्नुहोस्। तपाईंसँग रातोपन, सेता धब्बा, घाउहरू वा सुन्निने भएको छ भने आफ्नो चिकित्सकलाई कल गर्नुहोस्।
- आफ्नो कोठालाई सफा गरिदा मास्क लगाउनुहोस् वा कोठाबाट निस्कनुहोस्।
- डुस वा ट्याम्पुनको प्रयोग नगर्नुहोस्।
- यौन सम्पर्क गर्दा कण्डम र K-Y जेली जस्तो पानीमा आधारित लूब्रिकेन्टको प्रयोग गर्नुहोस्। डायफ्राम वा IUD को प्रयोग नगर्नुहोस्

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.

खाद्य सुरक्षा

- काँचो वा कम पाकेको खानाहरू नखानुहोस् जस्तै:
 - ताजा फल वा तरकारीहरू
 - काँचो अण्डा, मासु वा माछा
- मासु, माछा र अण्डालाई राम्ररी पकाउनुहोस्।
- **पाशवरीकृत** दुध, पनीर, दही वा क्रिमको मात्र प्रयोग गर्नुहोस्।
- 2 घण्टा भन्दा बढिको लागि पेय पदार्थहरूलाई बाहिर नराख्नुहोस्।

अन्य उपायहरू

- पर्याप्त आराम गर्नुहोस्। रातमा कम्तिमा पनि लगभग 8 घण्टा सुत्ने प्रयास गर्नुहोस्।
- दिनको 3 देखि 4 पटक हिड्नुहोस् वा कुर्सीमा भएपनि बस्नुहोस्। आफ्नो तनावलाई कम गर्नुहोस् र एकदमै थकित महसुस नगर्नुहोस्।
- रूघा, फलू, चिसोको पिडा, दाद, मम्प्स, दादुरा र ठेउलाहरू जस्ता रोगबाट संक्रमण भएको मानिसबाट टाढा रहनुहोस्।

- 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.
- विगतका केहि हप्तामा खोपहरू लगाएको मानिसबाट टाढा रहनुहोस्। खोपहरू पोलियो, रूबेला, मम्प्स, दादुरा, पहेंलो ज्वरो वा ठेउलाका पनि हुनसक्छन्।
- तपाईंको WBC को संख्या कम हुँदा खोपहरू लगाउनु अघि आफ्नो चिकित्सकलाई अनुरोध गर्नुहोस्।
- बर्डकेज, माछा ट्याङ्क वा बिरालो बस्ने बाकसहरूलाई सफा नगर्नुहोस्। तपाईंलाई मद्दत गर्ने कोहि पनि छैनन् भने, रबर पञ्जाहरू लगाउनुहोस् र प्रत्येक प्रयोग पछि तिनीहरूलाई फाल्नुहोस्।
- गार्डनिङ गर्दा पञ्जाहरू लगाउनुहोस् भेसहरूमा बिरुवा र फूलहरू रोप्न रोक्नुहोस्।
- प्रत्येक महिना आफ्नो भट्टी फिल्टरहरू परिवर्तन गर्नुहोस्।

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

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

तपाईंलाई निम्न समस्याहरू भएमा तुरुन्तै आफ्नो चिकित्सकलाई फोन गर्नुहोस्:

- 100.4 डिग्री फेरनहाइट वा 38 डिग्री सेल्सियसभन्दा बढीको ज्वरो आएमा
- चिसो लाग्ने वा पसिना आउने
- रातोपन, न्यानोपन, सुन्निने, निकास वा दुखाई जस्ता सङ्क्रमणका कुनै पनि संकेतहरू
- पसिना आउने
- अत्यन्तै थकित महसुस गर्ने
- घाँटी वा मुख दुख्ने
- खोकी लाग्ने
- पिसाब फेर्दा दुख्ने वा पोल्ने
- सफा नभएको वा रगत मिसिएको पिसाब

कुनै पनि प्रश्न वा जिज्ञासा भएमा आफ्नो चिकित्सक वा नर्ससँग कुरा गर्नुहोस्

© 2005 - March 13, 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.