



# ਹਾਰਟ ਮੋਨੀਟਰ ਰੋਗੀ ਲਈ ਸੈਲਫ-ਫਟਿੰਗ ਗਾਈਡ

ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ 0345 6080542 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਕਰਿਆ ਕਰਕੇ ਮੋਨੀਟਰ ਨੂੰ ਪਹਿਨੋ:

ECG On-Demand

24 ਘੰਟੇ ਲਈ	48 ਘੰਟੇ ਲਈ	72 ਘੰਟੇ ਲਈ	7 ਦਿਨ ਲਈ
------------	------------	------------	----------

ਇਹ ਮੋਨੀਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਨਰਿੰਤਰ ਰਕਿਾਰਡਿੰਗ ਲੈਂਦਾ ਰਹੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਸਟੀਕ ਕਲੀਨਿਕਲ ਨਿਦਾਨ ਕਰ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਇਹ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਮੋਨੀਟਰ ਨੂੰ ਘਰ ਵੱਲੋਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫਟਿ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵੱਲੋਂ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਰਿਆ ਕਰ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਦੇ ਪੀਰੀਅਡ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਧਾਰਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ; ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਉਤਾਰੇ ਬਗੈਰ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸ਼ਾਵਰ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਕਰਿਆ ਕਰ ਕੇ ਤੈਰੇ ਅਤੇ ਨਹਾਓ ਨਾ)।

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ: ਕਰਿਆ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਦਿਨ ਜਾਂ ਅਗਲੇ ਕੰਮਕਾਜ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਵੱਲੋਂ ਫਟਿ ਕਰੋ।

## 1

### ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ

ਮੋਨੀਟਰ ਨੂੰ ਫਟਿ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜਿਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਕਰਿਆ ਕਰ ਕੇ ਸਾਡਾ ਛੋਟਾ ਵੀਡੀਓ: ਦੇਖੋ

[www.ecg-od.com/fitting](http://www.ecg-od.com/fitting)

ਇਹਨਾਂ ਦਸ਼ਾ-ਨਰਿਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਡਾਇਰੀ ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ ਜਾਂ ਫਰਿ ECG-OD ਡਾਇਰੀ ਲਈ ਐਪ/ਪਲੇਅ ਸਟੋਰ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟਫੋਨ 'ਤੇ ਰਕਿਾਰਡ ਕਰੋ। ਵਕਿਲਪਕਿ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਪੇਪਰ ਡਾਇਰੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।

## 2

### ਬਕਸੇ ਦੇ ਵੱਲੋਂ ਵਸਤੂਆਂ

ਇਹ ਚੈਕ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀਆਂ ਆਈਟਮਾਂ ਹੋਣ:

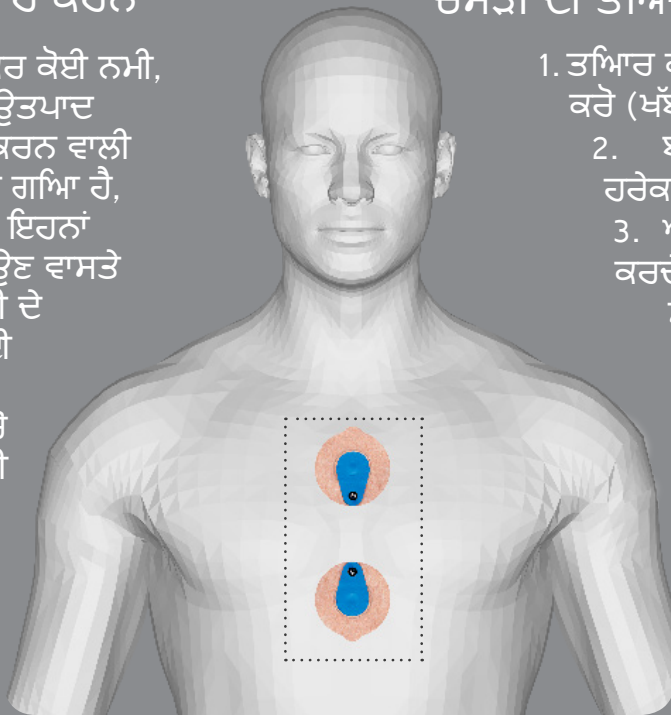
- ਹਾਰਟ ਮੋਨੀਟਰ (ਤਾਰ ਸਮੇਤ)
- ECG ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਡਸ (ਫਾਲਤੂ ਚਪਿਕਨ ਵਾਲੇ ਪੈਡ)
- ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਈਪ (ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ)
- ਬਲੇਡ (ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ)
- ਪੇਪਰ ਡਾਇਰੀ (ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਰਕਿਾਰਡ ਕਰਨ ਲਈ)
- ਲਫਿਫੇ ਵਾਪਸ ਕਰੋ



## 3

### ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ: ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਨਮੀ, ਤੇਲ ਜਾਂ ਸੁੰਦਰਤਾ ਉਤਪਾਦ ਮੋਨੀਟਰ ਨੂੰ ਫਟਿ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਗਾ 'ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਰਿਆ ਕਰ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪੜਾਵਾਂ ਲਈ ਸਾਬੁਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ (ਬਾਅਦ ਵੱਲੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸੁਕਾ ਲਓ)।



### ਚਮੜੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ:

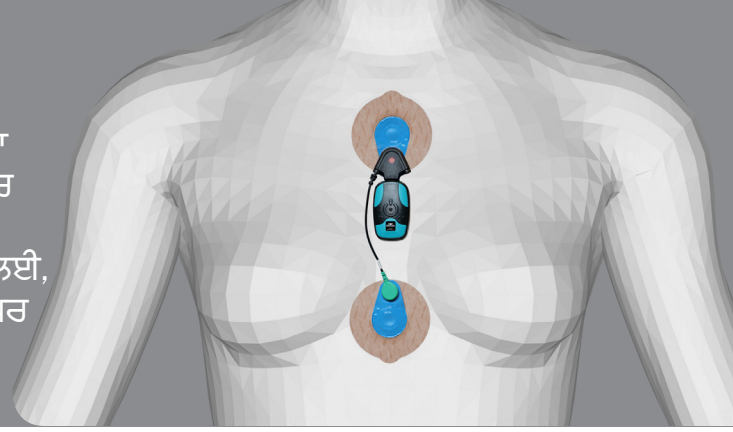
1. ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ (ਖੱਬੇ ਦੇਖੋ)
2. ਬਲੇਡ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਹਰੇਕ ਵਾਲ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ
3. ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਈਪ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ
4. ਕਸਿ ਕਲੀਨਿਗਿ ਘੋਲ ਨੂੰ ਸੁਭਾਵਕਿ ਰੂਪ ਵੱਲੋਂ ਪੂਰੇ 2 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਵਾਸ਼ਪੀਕਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ।



4

### ਹਾਰਟ ਮੋਨੀਟਰ ਨੂੰ ਅਟੈਚ ਕਰਨਾ

- ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਡਸ ਤੇ ਧਿਆਨਪੂਰਵਕ ਬੈਕਗਿ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਚਿੱਤਰ ਅਨੁਸਾਰ ਲਾਗੂ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਡਸ ਦੇ ਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਓ, ਪਰ ਕੋਦਰਾਂ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰੋ।



5

### ਮੋਨੀਟਰ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ

- ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਯੰਤਰ ਸਵੈਚਾਲਤਿ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਸਫਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰੇਕ 5 ਸੈਕਿੰਡਾਂ ਬਾਅਦ ਇਕ ਹਰੀ ਲਾਈਟ ਨੂੰ ਫਲੈਸ਼ਿੰਗ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖੋਗੇ (ਹਾਰਟ ਆਈਕਲ ਦੇ ਉੱਪਰ)। ਫਲੈਸ਼ ਧੁੰਦਲੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸੁਨਸ਼ਿਚਤਿ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚਮਕੀਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਲਾਈਟ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੀ, ਤਾਂ 0345 6080542 'ਤੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹਾ)



6

### ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਡਸ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨਾ

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਡ ਢਲਿਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਪੇਅਰ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਡਸ ਨਾਲ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਦਿਓ ਜੇ ਕਿ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਡਸ ਸਾਧਾਰਨ ਪੁੱਸ ਸਟੱਡਸ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਕੋਈ ਉਲਟ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੋਨੀਟਰ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਡਸ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

7

### ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਰਕਿਾਰਡ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਅਹਮਿ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਰਕਿਾਰਡ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਨਿਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ। ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਐਪ ਜਾਂ ਪਰਟਿਡ ਡਾਇਰੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।



8

### ਰਕਿਾਰਡਿੰਗ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ

ਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੋਨੀਟਰ ਅਤੇ ਕੋਬਲ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ। ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਦੋ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਡਸ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਜਹਿ ਹਟਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ (ਪਰ ਕੋਬਲ ਅਤੇ ਯੰਤਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ)।

9

### ਮੋਨੀਟਰ ਦੀ ਵਾਪਸੀ ਸਰਿਫ ਪੋਸਟ ਆਫਿਸਿ ਰਾਹੀਂ

ਲਫਿਫੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪੋਸਟ ਆਫਿਸਿ ਵਿਚ ਲੈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਊਂਟਰ 'ਤੇ ਜਮਾਂ ਕਰਾ ਦਿਓ-ਡਲਿਵਿਰੀ ਲਈ ਕੋਈ ਲਾਗਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸੇਵਾ ਮੁਫਤ ਹੈ।

ਵਾਪਸੀ ਇਕ ਟਰੈਕਡ ਸੇਵਾ ਰਾਹੀਂ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਕਸਿ ਪੋਸਟ ਬੋਕਸ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਨਾ ਕਰੋ।

ਕਰਿਪਾ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਸੁਨਸ਼ਿਚਤਿ ਕਰੋ ਕਿ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਏ ਗਏ ਲਫਿਫੇ ਵਿਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਆਈਟਮਾਂ ਵਾਪਸ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ:

1. ਰੋਗੀ ਦੀ ਪੇਪਰ ਡਾਇਰੀ (ਜੇਕਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ)
2. ਹੋਲਟਰ ਮੋਨੀਟਰ (ਤਾਰ ਸਮੇਤ)

