



مریض کے لیے ہارٹ مانیٹر کو خود سے فٹ کرنے کی گائیڈ

مدد کے لیے 0345 6080542 پر فون کریں، پیر تا جمعہ، صبح 9:00 بجے سے شام کے 5:00 بجے تک  
براہ کرم مانیٹر درج ذیل دورانیے کیلئے پہننے رہیں:

24 گھنٹے	48 گھنٹے	72 گھنٹے	7 دن
----------	----------	----------	------

یہ مانیٹر آپ کے دل کی لگاتار ریکارڈنگ کرتا رہے گا تاکہ آپ کا ڈاکٹر تیزی سے اور زیادہ درستگی کے ساتھ طبی تشخیص کر سکے کہ آپ کی علامات کی وجہ کیا ہے۔ مانیٹر کو اس طرح سے تیار کیا گیا ہے کہ اسے گھر پر خود سے آسانی کے ساتھ فٹ کیا جا سکتا ہے۔ براہ کرم پہننے کی مدت کے دوران اپنی سرگرمیوں کو معمول کے مطابق جاری رکھیں؛ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ اسے نکالے بغیر ورزش کر سکتے ہیں یا چھینٹیں مار سکتے ہیں (براہ کرم تیریں یا غسل نہ کریں)۔

اہم: براہ کرم اسی دن یا اگلے کام کے دن صبح 9:00 بجے سے شام کے 5:00 بجے تک فٹ کریں

ویڈیو دیکھیں اور آپ ڈاؤن لوڈ کریں

1

مانیٹر کو فٹ کرنے سے پہلے، جہاں ممکن ہو، براہ کرم ہمارا مختصر ویڈیو دیکھیں: [www.ecg-od.com/fitting](http://www.ecg-od.com/fitting)

ان ہدایات کو غور سے پڑھیں۔ اگر آپ کر سکیں، تو QR کوڈ کی سکیننگ کے ذریعے ڈائری آپ کو ڈاؤن لوڈ کریں یا ECG-OD ڈائری کے لیے آپ / پلے سٹور پر تلاش کریں۔

اپنے سمارٹ فون پر اپنی علامتوں کو ریکارڈ کریں۔ متبادل صورت میں، فراہم کی گئی کاغذ کی ڈائری استعمال کریں۔

باکس میں موجود آئٹم

2

دیکھ لیں کہ آپ کے پاس درج ذیل آئٹمز موجود ہیں:



- ہارٹ مانیٹر (کیبل سمیت)
- ECG الیکٹروڈز (چپکنے والے اضافی پیڈز)
- پونچھنے کے لیے الکحل (جلد کو صاف کرنے کے لیے)
- استرا (بال ہٹانے کے لیے)
- کاغذ کی ڈائری (علامت کی ریکارڈنگ کے لیے)
- واپسی لفافہ

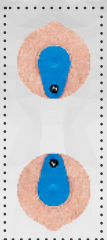
جلد کی تیاری

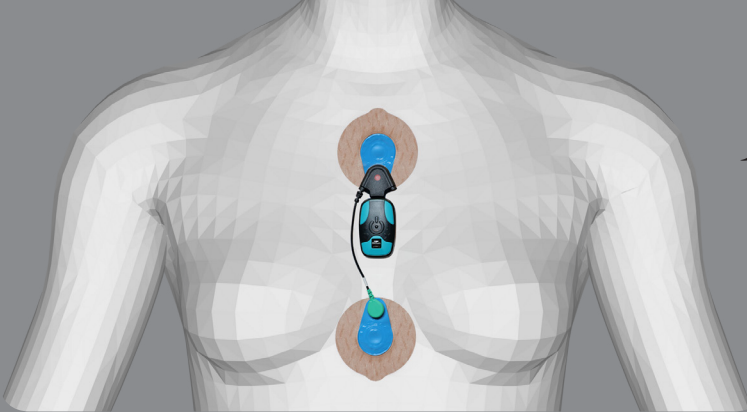
3

اہم: جس جگہ پر مانیٹر کو فٹ کیا جائے گا، وہاں پر اگر کوئی نم کرنے والا روغن، تیل یا بیوٹی پروڈکٹس استعمال کیے گئے ہیں، تو براہ کرم جلد کی تیاری کے اگلے مراحل سے پہلے ان پروڈکٹس کو صابن اور پانی کا استعمال کر کے ہٹا دیں (اس کے بعد اچھی طرح خشک کر لیں)۔

جلد کی تیاری کا عمل:

1. ان حصوں کی شناخت کریں جنہیں تیار کیا جانا ہے (ہائیں طرف دیکھیں)
2. اگر کوئی بال ہو تو اسے استرا سے صاف کر دیں
3. پونچھنے والے الکحل کا استعمال کر کے اس حصہ کو پوری طرح سے صاف کر لیں
4. صفائی کے کسی محلول کو قدرتی طور پر بخارات بن کر اڑنے کے لیے مکمل 2 منٹ کا وقت دیں تاکہ جلد خشک ہو جائے





ہارٹ مانیٹر کو لگانا

4

- الیکٹروڈز کے پچھلے حصے کو احتیاط سے اتاریں اور دائیں طرف دیے گئے ڈائیکگرام کے مطابق اسے لگائیں
- جلد سے چپکنے کو یقینی بنانے کے لیے، الیکٹروڈز کے کناروں کو آہستگی سے نیچے کی طرف سہلائیں، لیکن بیچ میں دبانے سے پرہیز کریں

مانیٹر کو شروع کرنا

5



- جلد کے رابطہ میں آتے ہی یہ آلہ خود بخود شروع ہو جائے گا۔ کامیاب ہونے پر، آپ کو ہر 5 سیکنڈ کے بعد (دل کے نشان پر) ہری روشنی دکھائی دینی چاہیے۔ فلیش کی یہ عارضی حالت ہے، اس لیے یقینی بنائیں کہ آپ چمکدار حالات میں نہیں ہیں
- اگر روشنی دکھائی نہ دے رہی ہو، تو ہیلپ لائن 0345 6080542 پر کال کریں (جو پیر تا جمعہ صبح 9:00 بجے سے شام کے 5:00 بجے تک کھلی ہے)

الیکٹروڈز کو ہٹانا

6

اگر کوئی الیکٹروڈ ڈھیلی ہو، تو اسے فراہم کی گئی اضافی الیکٹروڈ سے بدل لیں۔ الیکٹروڈز دبانے والی سادہ کیلوں کا استعمال کر کے کیبل سے جڑ جاتی ہیں۔ اگر آپ کی جلد پر اس کا کوئی برا اثر پڑ رہا ہو، تو مانیٹر اور الیکٹروڈز کو ہٹا دیں اور ہیلپ لائن پر کال کریں۔

اپنی علامتوں کو ریکارڈ کریں

7

اگر کوئی اہم علامات ہوئیں تو یہ آپ کی تشخیص میں مدد کرے گا اور ان کے وقت کو ریکارڈ کرے گا۔ سمارٹ فون آپ یا پرنٹ شدہ ڈائری کا استعمال کریں۔

ریکارڈنگ کو روکنا

8

بس مانیٹر اور کیبل کو ہٹا دیں۔ آرام سے دونوں الیکٹروڈز کو جلد سے ہٹا دیں اور پھینک دیں (لیکن کیبل یا آلہ کو نہیں)۔

صرف ڈاکخانہ کے ذریعے مانیٹر کی واپسی

9

لفافہ کو اپنے مقامی ڈاکخانہ میں لے جائیں اور اسے کاؤنٹر پر سونپ دیں۔ پہنچانے کی کوئی قیمت نہیں ہے اور یہ خدمت مفت ہے۔

واپسی ٹریک شدہ سروس کے ذریعے ہوتی ہے اس لیے پوسٹ باکس کا استعمال نہ کریں۔

براہ کرم یقینی بنائیں کہ فراہم کیے گئے لفافہ میں درج ذیل کو واپس کیا جا رہا ہے:

1. مریض کی کاغذ کی ڈائری (اگر استعمال ہوئی ہے)
2. ہولٹر (Holter) مانیٹر (کیبل سمیت)

