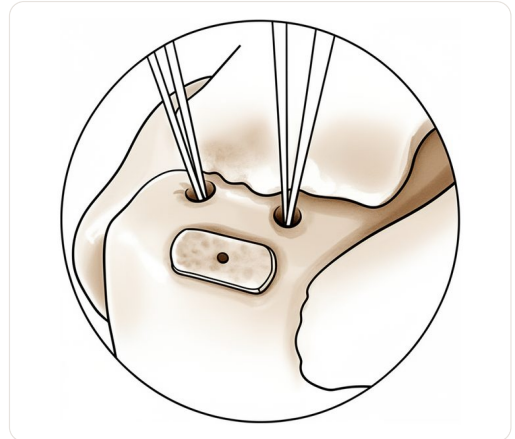


EnFix ਬਾਇਓਲੋਜੀਕਲ ਸਕੈਫੋਲਡ

ਇੱਕ ਜੈਵਿਕ ਸਕੈਫੋਲਡ ਟੈਂਡਨ ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਫੁੱਟਪ੍ਰਿੰਟ 'ਤੇ ਟੈਂਡਨ-ਤੋਂ-ਹੱਡੀ ਦੇ ਭਰਪਾਈ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



ਇਹ ਪੰਨਾ ਮਸ਼ੀਨ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। **ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ** ਹੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਟੇਟਰ ਕੱਢ ਮੁਰੰਮਤ ਦੌਰਾਨ ਅਸੀਂ ਇੱਕ **ਜੈਵਿਕ ਸਕੈਫੋਲਡ** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਾਗਜ਼ਾਤਾਂ 'ਤੇ **EnFix** ਦਾ ਨਾਮ ਦੇਖਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੋਚਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੰਨਾ ਇਸਨੂੰ ਸਰਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾਉਂਦਾ ਹੈ: ਸਕੈਫੋਲਡ ਕੀ ਹੈ, ਇਹ ਕਿਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ, ਇੰਨਾ hi ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ। ਇਹ ਇੱਕ ਮਿਆਰੀ ਰੋਟੇਟਰ ਕੱਢ ਮੁਰੰਮਤ ਦਾ ਇੱਕ **ਜੋੜ** ਹੈ, ਕੋਈ ਵੱਖਰੀ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦਾ।

ਸਿੰਗਾਰ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਿੰਦੂ

ਰੋਟੇਟਰ ਕੱਢ ਮੁਰੰਮਤ ਇੱਕ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਟੈਂਡਨ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਬਾਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ। ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਿੱਸਾ ਸਿਵਾਈਆਂ (stitches) ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ: ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਟੈਂਡਨ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੋੜਿਆ ਜਾਵੇ। ਟੈਂਡਨ ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜੰਕਸ਼ਨ 'ਤੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ (ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਇਸਨੂੰ ਫੁੱਟਪ੍ਰਿੰਟ ਜਾਂ ਐਂਥੀਸਿਸ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ)। ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਇੱਕ ਧੀਮੀ ਤਬਦੀਲੀ ਵਾਲਾ ਖੇਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਾਕ ਐਬਜ਼ਾਰਬਰ (shock absorber) ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਲਚਕਦਾਰ ਟੈਂਡਨ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਬੋਝ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵੱਲ ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲੰਘੇ।

ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਉਸ ਸੁੰਦਰ ਤਬਦੀਲੀ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ। ਇਹ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਆਮ **ਸਕਾਰ ਟਿਸ਼ੂ** (scar tissue) ਨਾਲ ਭਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਅਸਲ ਜੁੜਾਅ ਨਾਲੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਸਕਾਰ ਟੈਂਡਨ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਜੋੜ ਪਾਉਂਦਾ, ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਖਿੱਚ ਕੇ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ: ਇੱਕ **ਮੁੜ ਟੁੱਟਣਾ** (re-tear)। ਇਹ ਵੱਡੇ ਟੁੱਟਣਾਂ, ਥੁੱਢੇ ਟੈਂਡਨਾਂ, ਅਤੇ ਖਰਾਬ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮੁੜ ਟੁੱਟਣਾਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਜੇ ਸਥਾਪਿਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਇੱਕ ਬਿੰਦੂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਹੀ ਪੂਰਾ ਟੀਚਾ ਹੈ।

EnFix ਕੀ ਹੈ

EnFix ਟੈਂਡਨ ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਫੁੱਟਪ੍ਰਿੰਟ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਇਮਪਲਾਂਟ ਹੈ (ਮੁਰੰਮਤ ਦੇ ਉੱਪਰ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਪੈਚ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ)। ਇਸਦਾ ਵਿਚਾਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਭਰਪਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਸਹਾਇਕ ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨ (biology) ਨੂੰ ਸਹੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਇਹ **ਡੀਮਿਨਰਲਾਈਜ਼ਡ ਕਾਰਟੀਕਲ ਹੱਡੀ ਦੇ ਫਾਈਬਰ** (demineralised cortical bone fibre) ਤੋਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਇੱਕ ਮਨੁੱਖੀ ਹੱਡੀ ਜਿਸਨੂੰ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਖ਼ਤ ਖਣਿਜ ਨੂੰ ਹਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੁਦਰਤੀ ਫਾਈਬਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਪਣੇ ਭਰਪਾਈ ਸੰਕੇਤ ਬਾਕੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ **ਕੋਈ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਰਸਾਇਣ ਨਹੀਂ ਹੈ**। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮਨੁੱਖੀ ਟਿਸ਼ੂ (ਇੱਕ ਐਲੋਗ੍ਰਾਫਟ) ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੀ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ **ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਸਕ੍ਰੀਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸ** ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਸੰਕਰਮਣ ਜਾਂ ਰਿਜੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਜੋਖਮ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ; ਡੀਮਿਨਰਲਾਈਜ਼ਡ ਹੱਡੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਲੰਬਾ ਅਤੇ ਸਥਾਪਿਤ ਰਿਕਾਰਡ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਵਰਤੋਂ ਸਪਾਈਨ ਵਰਗੇ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਹੋਰ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

EnFix ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ **ਸਕੈਫੋਲਡ** (ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਵਧਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਢਾਂਚਾ) ਅਤੇ ਇੱਕ **ਜੈਵਿਕ ਸੰਕੇਤ** ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਥਾਪਨਾ ਭਰ (scar) ਦੀ ਬਜਾਏ ਇੱਕ ਸਹੀ ਟੈਂਡਨ-ਐਟ-ਬੋਨ ਜੰਕਸ਼ਨ (tendon-to-bone junction) ਨੂੰ ਮੁੜ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇੰਸਟਰੂਮੈਂਟ ਮੁਰੰਮਤ ਨੂੰ ਮੂਲ ਜੁੜਾਅ ਵਰਗਾ ਹੀ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ **ਮੁੜ ਫਟਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ**, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵੱਡੇ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਫਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਭਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਤੱਕ ਕੀ ਪਤਾ ਹੈ

ਇਹ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਤਕਨੀਕ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਬੂਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸੱਚ ਬੋਲਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। **ਲੈਬ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਧਿਐਨਾਂ** ਵਿੱਚ, ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਡੀਮਿਨਰਲਾਈਜ਼ਡ ਬੋਨ ਫਾਈਬਰ (demineralised bone fibre) ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮੁਰੰਮਤਾਂ, ਬਿਨਾਂ ਇਸਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ, ਵਧੇਰੇ ਵਿਵਸਥਿਤ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਕੁਦਰਤੀ ਟੈਂਡਨ-ਟੂ-ਬੋਨ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਗਏ ਹਨ। **ਰੋਗੀਆਂ 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਅਧਿਐਨ** ਉਤਸ਼ਾਹਜਨਕ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ **ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਨਤੀਜੇ ਵੀ ਵਾਅਦਾਗੀਰੀ ਭਰੇ ਹਨ**, ਪਰ ਗਿਣਤੀ ਅਜੇ ਵੀ ਘੱਟ ਹੈ ਅਤੇ ਫਾਲੋ-ਅਪ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਘੱਟ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਅੰਤਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, **ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਫਾਲੋ-ਅਪ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ**। ਇਸਦੇ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਵੱਡੇ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਰਸਮੀ ਅਧਿਐਨ ਜਾਰੀ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਹਾਂ: EnFix ਇੱਕ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਜੈਵਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਝਦਾਰੀ ਭਰਿਆ ਜੋੜ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਕੇਤ ਵਾਅਦਾਗੀਰੀ ਭਰੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਕੋਈ ਗਾਰੰਟੀਸ਼ੁਦਾ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਸਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਤਲਬ

ਅਮਲ ਵਿੱਚ, ਸਕੈਫੋਲਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ:

- **ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਮਿੰਟ** ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਜੂਦਾ ਮੁਰੰਮਤ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ: ਕੋਈ ਵੱਖਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵਾਧੂ ਕੱਟ (incision) ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ।
- **ਤੁਹਾਡੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜਾਂ ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦਾ**। ਤੁਹਾਡਾ ਸਲਿੰਗ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗਤੀ ਦੀਆਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਭੌਤਿਕ ਥੈਰੇਪੀ **ਮੁਰੰਮਤ ਖੁਦ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ** ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਇਸਦੇ ਬਿਨਾਂ ਹੁੰਦੀ। ਸਕੈਫੋਲਡ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਇਹ ਮੁਰੰਮਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦਾ।
- ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਰੰਮਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਦੇਣ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਜੋ ਮੁਰੰਮਤ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਟਿਸ਼ੂ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਦੇ ਨੇੜਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਹੈ।

ਕਦੋਂ ਪੁੱਛਣਾ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਰੰਮਤ ਵਿੱਚ ਸਕੈਫੋਲਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖਾਸ ਫਟਣ ਲਈ ਇਸਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਮਿਲਣੀ 'ਤੇ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਵਿਸਤਾਰ ਵਿੱਚ ਦੱਸਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ। ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਫ਼ ਮੁਰੰਮਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਮ ਸਲਾਹ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧਦਾ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ, ਜਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮ ਲਾਲ, ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਰਿੜਕਣ ਲੱਗ ਪਵੇ, ਜਾਂ ਜ਼ੁਕਾਮ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਛਾਤੀ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ।