

# একটি ক্ষতের পরিচর্যা করা

মাদক ব্যবহারকারী  
ব্যক্তিদের জন্য  
ক্ষত পরিচর্যার স্ব-  
ব্যবস্থাপনা বিষয়ক  
নির্দেশিকা



**NYC**  
Health



**1** আপনার হাত দুটি সাবান ও জল দিয়ে ধুয়ে নিন অথবা দস্তানা পরে নিন।



**2** ক্ষতস্থানটিকে সাবান ও জল দিয়ে ধুয়ে ভাল করে শুকিয়ে নিন। ক্ষতস্থান পরিষ্কার করার জন্য অ্যালকোহল বা হাতে ব্যবহারের স্যানিটাইজার ব্যবহার করবেন না।



**3** ক্ষতের উপরিতলে অ্যান্টিবায়োটিক ক্রিম লাগান।



**4** ক্ষতস্থানটির উপর জীবাণুমুক্ত গজ দিন এবং সেটিকে ব্যান্ডেজ দিয়ে বেঁধে দিন।



**5** বড় মাপের ক্ষতের ক্ষেত্রে, ক্ষতস্থানটিকে চিকিৎসায় ব্যবহারের ব্যান্ডেজ দিয়ে বাঁধুন।



**6** দিনে দু'বার করে গজ ও ব্যান্ডেজ বদলে দিন।

# কখন চিকিৎসা-পরিচর্যা চাইবেন

আপনি যদি নিচের সমস্যাগুলির যে কোন একটি অনুভব করেন, তাহলে আপনার ক্ষতটি গুরুতর হতে পারে এবং আপনার চিকিৎসা-পরিচর্যার দরকার হতে পারে। একজন চিকিৎসা-পরিচর্যা প্রদানকারীর খোঁজ পেতে, 311 নম্বরে অথবা 844-692-4692 নম্বরে কল করুন। মাদক ব্যবহারকারী ব্যক্তিদের সহায়তার জন্য, ক্ষতি প্রশমন ও চিকিৎসা পরিষেবা-সহ, [nyc.gov/alcoholanddrugs](http://nyc.gov/alcoholanddrugs) দেখুন।



- \* ক্ষত বেড়ে চলেছে, গভীর হচ্ছে, যন্ত্রণা বাড়ছে বা নরম হয়ে উঠছে।



- \* ক্ষতের প্রান্তদেশগুলিতে লালভাব বাড়ছে, লাল স্তর তৈরি হচ্ছে বা কালো প্রান্তরেখা তৈরি হচ্ছে।



- \* ক্ষতটি একটি ধমনীর উপর বা মুখে, ঘাড়ে, পায়ে বা বুকে রয়েছে।



- \* ক্ষতের মধ্যে কোন বাহ্যিক বস্তু, সূচের ডগার মতো কিছু, রয়েছে।



- \* ক্ষত থেকে পুঁজ বারার বৃদ্ধি পাচ্ছে, অথবা ক্ষত থেকে দুর্গন্ধ বেরোচ্ছে।



- \* আপনার জ্বর আসছে বা কাঁপুনি লাগছে, শ্বাসকষ্ট হচ্ছে, দুর্বল লাগছে, মাংসপেশীতে ব্যথা হচ্ছে, এবং অবসন্ন লাগছে।

