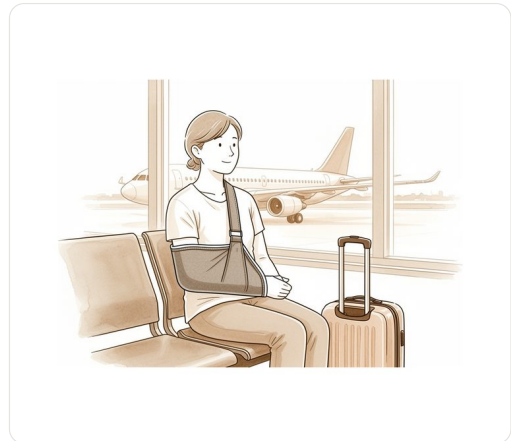


# ਸਰਜੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਡਾਣ ਭਰਨਾ ਅਤੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ

ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨਾ — ਸੋਜ, ਖੂਨ ਦੇ ਛੱਜਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਅਤੇ ਉਡਾਣ ਭਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਢੁਕਵੇਂ ਹੋਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।

Kieran Hirpara © ① ② ③ 4.0



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

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਉੱਪਰਲੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਰਜਰੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯਾਤਰਾ ਰੱਦ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ। ਪਰ ਸਰਜਰੀ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਲੰਬੀ ਯਾਤਰਾ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਲੰਬੀ ਉਡਾਣ) ਲਈ ਕੁਝ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਬਿੰਦੂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਕਿੰਗ ਕਰਨ ਜਾਂ ਰਵਾਨਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ **ਜਾਂਚ ਕਰੋ**।

## ਲੰਬੀਆਂ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਖੂਨ ਦੇ ਛੱਜ

ਲੰਬੀ ਉਡਾਣ, ਰੇਲਗੱਡੀ ਜਾਂ ਕਾਰ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਬਿਨਾਂ ਹਿਲੇ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਨਸਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਛੱਜ ਬਣਨ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ **ਡੂੰਘੀ ਨਸ ਥ੍ਰੋਮਬੋਸਿਸ (DVT)** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਰਜਰੀ ਇਸ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੰਬੀਆਂ ਉਡਾਣਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਭਲੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਸਰਲ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹੀ ਉਹ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੰਬੀ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ:

- **ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਿਲੋ।** ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਉੱਠ ਕੇ ਗੁਜ਼ਾਰੇ ਵਿੱਚ ਚੱਲੋ, ਅਤੇ ਕਾਰ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਰੁਕ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ।
- **ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਪਿੰਜਣੀ ਦੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਵਾਓ।** ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਟੱਬਰਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ-ਹੇਠਾਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਘੁਮਾਓ। ਇਹ ਪਿੰਜਣੀ ਦੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ: ਖੂਨ ਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵਾਪਸ ਉੱਪਰ ਧੱਕਣਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਤਦ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉੱਠ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।
- **ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਾਈਡਰੇਟ ਰਹੋ,** ਅਤੇ **ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਕੈਫੀਨ** ਤੋਂ ਬਚੋ, ਦੋਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ **ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਫਲਾਈਟ ਮੋਜ਼ੇ** ਪਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ: ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ **ਘਰੇਲੂ ਖੂਨ ਦੇ ਛੱਜਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ** ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਪੰਨਾ ਹੈ ਜੋ DVT ਦੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਦੱਸਦਾ ਹੈ। ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਚੱਲਦੇ-ਫਿਰਦੇ ਵੀ ਇਹੀ ਸਲਾਹ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

# ਸੋਜ, ਉਚਾਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਸਟ

ਵਿਮਾਨ ਦੀ ਕੈਬਿਨ ਨੂੰ ਲਗਭਗ ਪਹਾੜੀ ਉਚਾਈ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰਿਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਪੱਧਰ ਦੇ ਨਹੀਂ। ਉਸ ਘੱਟ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ 'ਤੇ, ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਸੋਜ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਹੱਥ ਜਾਂ ਬਾਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਧ ਸੋਜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਸਟ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਸੋਜ ਕਿਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀ, ਅਤੇ ਉਡਾਣ ਦੌਰਾਨ ਕਾਸਟ ਸਖ਼ਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਾਸਟ ਬਿਲਕੁਲ ਨਵਾਂ ਹੋਵੇ। ਉਡਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਇੱਕ ਤਾਜ਼ਾ, ਪੂਰਾ (ਬਿਨਾਂ ਵੰਡਿਆ ਹੋਇਆ) ਪਲਾਸਟਰ ਉਡਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਦੀ ਲੰਬਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖੁੱਲ੍ਹ ਸਕੇ ਅਤੇ ਸੋਜ ਨੂੰ ਸਮੇਟ ਸਕੇ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਏਅਰਲਾਈਨਾਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਲਗਾਏ ਗਏ ਕਾਸਟ ਲਈ ਇਸਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਮਝਦਾਰੀ ਭਰਿਆ ਕਦਮ ਹੈ। **ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਸਟ ਉਡਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ: ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੀਮ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰੋ**, ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਵੰਡਾਂਗੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਵਾਂਗੇ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਸਟ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂ ਨਾ, ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਬਾਹ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ, ਟ੍ਰੇ ਟੇਬਲ ਜਾਂ ਮੋੜੀ ਹੋਈ ਜੈਕਟ 'ਤੇ, ਜਾਂ ਸਲਿੰਗ ਵਿੱਚ, ਤਾਂ ਜੋ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਵਾਪਸ ਵਹਿ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਜਾਣੋ ਕਿ ਕਾਸਟ ਬਹੁਤ ਸਖ਼ਤ ਹੋਣ ਦੇ ਲੱਛਣ (ਵਧਦਾ ਦਰਦ, ਸੁੰਨਤਾ, ਸੁਈਆਂ ਵਰਗੀ ਚੁੰਬਕਤਾ, ਜਾਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦਾ ਫਿੱਕੀ, ਠੰਢੀ ਜਾਂ ਨੀਲੀ ਹੋ ਜਾਣਾ)। ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਡੀ [ਕਾਸਟ-ਕੇਅਰ](#) ਪੇਜ 'ਤੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਧਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਡਾਣ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ।

## ਉਡਾਣ ਭਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਦੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਸਵਾਲ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਪੁੱਛਣਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸੱਚਾ ਜਵਾਬ ਹੈ ਇਹ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਆਪਰੇਸ਼ਨ 'ਤੇ, ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਰਲ ਐਨਾਥੈਟਿਕ (general anaesthetic) ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਤੁਹਾਡਾ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਕਿਵੇਂ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਦੂਰੀ ਤੱਕ ਸਫ਼ਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਇੱਕ ਸਾਧਾਰਨ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਵਜੋਂ, ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਜਨਰਲ ਐਨਾਥੈਟਿਕ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਸਮਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਾਵਧਾਨੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਲੰਬੀਆਂ ਉਡਾਣਾਂ ਲਈ ਛੋਟੀਆਂ ਉਡਾਣਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਧ ਰੁਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਆਪਰੇਸ਼ਨਾਂ ਲਈ, ਸਰਜਨ ਅਤੇ ਏਅਰਲਾਈਨਾਂ ਅਕਸਰ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਆਮ ਨਿਯਮ ਹਨ; ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਜਲਦੀ ਉਡਾਣ ਭਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਦੀ ਬੁਕਿੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਤਰੀਕਾਂ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਲਓ। ਇਹ ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਗੱਲਬਾਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਟਿਕਟਾਂ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਹੈ।

## ਏਅਰਪੋਰਟ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਹਾਰਡਵੇਰ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਧਾਤ (ਇੱਕ ਪਲੇਟ, ਸਕੂ, ਤਾਰਾਂ ਜਾਂ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਇਮਪਲਾਂਟ) ਸ਼ਾਮਲ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਏਅਰਪੋਰਟ ਸਕੈਨਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਮਲ ਵਿੱਚ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹੱਥ ਅਤੇ ਉੱਪਰਲੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਛੋਟੇ ਹਾਰਡਵੇਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਕੈਨਰਾਂ ਨੂੰ ਐਕਟੀਵੇਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਡਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ (ਵੱਡੇ ਧਾਤ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਗੱਲ ਹੈ)। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ "ਇਮਪਲਾਂਟ ਕਾਰਡ" ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਚਿੱਠੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਅਤੇ ਉਡਾਣ ਭਰਨ ਲਈ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਚਿੱਠੀ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਇਮਪਲਾਂਟ ਦੀਆਂ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸਕੈਨਰ ਚਿੰਨ੍ਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਨਾਲ ਰੁਟੀਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਬੰਧ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਹ ਦਿਖਾਉਣਗੇ।

# ਵਿਹਾਰਕ ਮੁੱਦੇ

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਫ਼ਰ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਛੋਟੇ-ਮੋਟੇ ਮੁੱਦੇ:

- **ਉਹਨਾਂ ਬੈਗਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਉਠਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।** ਤੁਸੀਂ ਆਪਰੇਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੱਥ ਨਾਲ ਬੈਗ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ, ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਖਿੱਚ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਹਲਕਾ ਸਮਾਨ ਲੈ ਕੇ ਚੱਲੋ, ਪਹੀਆਂ ਵਾਲੇ ਬੈਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਮਦਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ: ਪੋਰਟਰ, ਸਫ਼ਰ ਸਾਥੀ, ਜਾਂ ਏਅਰਲਾਈਨ ਰਾਹੀਂ ਬੁੱਕ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮਦਦ।
- **ਭੀੜ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ।** ਇੱਕ ਸਲਿੰਗ ਸਿਰਫ਼ ਹੱਥ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਲੇ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇਣ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਭਰੇ ਹੋਏ ਟਰਮੀਨਲ ਜਾਂ ਕੈਬਿਨ ਵਿੱਚ।
- **ਆਪਣੇ ਸਫ਼ਰ ਬੀਮਾ ਕਰਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।** ਇਹ ਉਹ ਮੁੱਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ: **ਆਪਣੇ ਸਫ਼ਰ ਬੀਮਾ ਕਰਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਰਜਰੀ, ਸ਼ਾਮਲ ਕੋਈ ਵੀ ਇਮਪਲਾਂਟ ਜਾਂ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਦੱਸੋ।** ਇੱਕ ਅਣ-ਘੋਸ਼ਿਤ ਹਾਲ ਹੀ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਬੀਮਾ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਛੱਡ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀਮੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਕਾਲ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਘੋਸ਼ਣਾ ਇਸਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
- **ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ (ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ) ਆਪਣੇ ਹੱਡ ਲਗੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ, ਲੰਬੇ ਸਫ਼ਰਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਿਜ਼ਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਦੇ ਨਾਲ।**

## ਸਫ਼ਰ ਜਾਂ ਉਡਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

ਇਸਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਿਨਾਂ ਸਫ਼ਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੇ-ਸੁਣੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਆਮ ਐਨਾਥੀਸੀਆ (general anaesthetic) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਲਦੀ ਉਡਾਣ ਭਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਲੰਬੀ ਉਡਾਣ ਜਾਂ ਲੰਬਾ ਸਫ਼ਰ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਗਿੱਪ (cast) ਨਵੇਂ ਜਾਂ ਪੂਰੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਉਡਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਨੂੰ ਵੰਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਖੂਨ ਦੇ ਬੱਲੇ (clot) ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉੱਚੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਹਨ

ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਗੱਲਬਾਤ ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਫ਼ਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਢਾਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ: ਉਡਾਣ ਭਰਨ ਲਈ ਕਦੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਗਿੱਪ ਦੀ ਕੋਈ ਖਾਸ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੋਈ ਵੀ ਖਾਸ ਮਾਮਲੇ। ਸੰਦੇਹ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਬੁਕਿੰਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।