

सर्जरी के लिए अपनी त्वचा को अनुकूल करना

Getting Your Skin Ready for Surgery

You are scheduled to have surgery. To decrease your risk of infection, you will need to get your skin as free of germs as possible. You can reduce the number of germs on your skin by carefully washing with a special soap called **chlorhexidine gluconate (CHG)** before surgery.

Follow These Instructions

- **You may be given or you will need to buy CHG soap or foam.** You will need an 8-ounce (236 mL) bottle. The soap is sold under the brand name **Hibiclens**, or there may be a store brand that costs less. Ask the pharmacist where to find it in the drug store. It is often with first aid supplies.
- **Do not shave the site** where your doctor will be making the cut for your surgery for **one week before surgery.**
- **You need to shower with CHG soap or foam two times before your surgery:**
 - The night before your surgery
 - Again, the morning of your surgery
- **Use 4 ounces (½ cup or 118 mL) of CHG soap or 4 to 5 pumps of CHG foam each time you shower.**

How to Shower with CHG Soap or Foam

1. Start by washing your hair with your normal shampoo and wash your body with regular soap. Rinse your hair and body well to remove any shampoo or soap that might be on your skin.

आपकी सर्जरी निर्धारित समय पर होगी। संक्रमण का अपना जोखिम कम करने के लिए, आपको यथासंभव अपनी त्वचा कीटाणु-मुक्त करनी होगी। सर्जरी से पहले आप **क्लोरिज़ीडिन ग्लूकोनेट (CHG)** नामक विशेष साबुन से अपनी त्वचा को सावधानीपूर्वक साफ़ करके कीटाणुओं की संख्या कम कर सकते हैं।

इन निर्देशों का पालन करें

- **आपको CHG साबुन या फ़ोम दिया जा सकता है या आपको इसे ख़रीदना होगा।** आपको 8-औंस (236 मिली) बोटल की ज़रूरत पड़ेगी। यह साबुन **हिबिक्लेन्स** ब्रांड नाम से बेचा जाता है या स्टोर पर कम मूल्य वाले ब्रांड भी मिल सकते हैं। फार्मासिस्ट से पूछें कि ड्रग स्टोर में यह कहाँ मिलता है। यह अक्सर प्राथमिक चिकित्सा आपूर्ति में भी होता है।
- **सर्जरी से एक हफ़्ता पहले उस स्थान पर हजामत ना करें,** जहाँ आपका डॉक्टर आपकी सर्जरी के लिए चीरा लगाएगा।
- **अपनी सर्जरी से पहले आपको CHG साबुन या फ़ोम के साथ दो बार शॉवर लेना होगा:**
 - अपनी सर्जरी से पहले की रात
 - फिर, अपनी सर्जरी के दिन सुबह
- **हर बार शॉवर लेते समय, आप 4 औंस (½ कप या 118 मिली) CHG साबुन या CHG फ़ोम के 4 से 5 पंप का उपयोग करें।**

CHG साबुन या फ़ोम के साथ शॉवर कैसे लें

1. इसकी शुरूआत अपने आम शैम्पू से अपने बाल धोने से करें और शरीर रैगुलर साबुन से धोएं। अपनी त्वचा पर रह गए किसी भी शैम्पू या साबुन को हटाने के लिए अपने बाल और शरीर अच्छी तरह रगड़ें।

2. Wet a clean washcloth. Turn off the shower.
3. Apply some CHG soap or foam to the wet washcloth.
4. Use the washcloth to wash your whole body **from the neck down only**. Do not use CHG soap or foam on your face and be careful not to get it in your eyes, nose, mouth or ears.
 - CHG soap does not lather well.
 - **Keep adding more CHG to the washcloth and continue to wash for 5 minutes.** Use 4 ounces (½ cup or 118 mL) of CHG soap or 4 to 5 pumps of CHG foam each time you shower.
 - Pay special attention to the part of your body where the surgery will be done.
 - Be sure to wash the back of your neck and under your arms. Wash your belly button, groin and legs down to your toes.
 - Do not scrub too hard.
5. Turn on the shower and rinse your whole body well. **Do not** wash with regular soap after you have used CHG soap or foam.
6. Pat yourself dry with a clean towel.
7. Put on clean clothes.

Be sure to take a second shower with CHG soap or foam the morning of your surgery. When you finish showering on the morning of surgery, **do not** use any powders, deodorants, lotions, make-up, hairspray or other products.

2. साफ़ छोटा तौलिया गीला करें। शॉवर बंद करें।
3. छोटे गीले तौलिए पर थोड़ा सा CHG साबुन या फ़ोम लगाएं।
4. इस गीले तौलिए से सिर्फ़ गर्दन से नीचे अपना **पूरा शरीर साफ़ करें**। अपने चेहरे पर CHG साबुन या फ़ोम ना लगाएं और इस बात का ध्यान रखें कि यह आपकी आँखों, नाक, मुँह या कान में ना जाए।
 - CHG साबुन से अधिक झाग नहीं बनता।
 - **छोटे तौलिए पर फिर से CHG लगाएं और 5 मिनट तक धोएं**। शॉवर लेते समय हर बार आप 4 औंस (½ कप या 118 मिली) CHG साबुन या CHG फ़ोम के 4 से 5 पंप का उपयोग करें।
 - अपने शरीर के सर्जरी होने वाले हिस्से पर विशेष ध्यान दें।
 - अपनी गर्दन के पीछे के और अपनी बाजूओं के निचले हिस्से ज़रूर साफ़ करें। अपनी नाभि, पेड़ू और टाँगों से लेकर अपने पैरों की उंगलियों तक साफ़ करें।
 - ज़्यादा ज़ोर से ना रगड़ें।
5. शॉवर खोलें और अपना पूरा शरीर अच्छी तरह साफ़ करें। CHG साबुन या फ़ोम का उपयोग करने के बाद रैगुलर साबुन से **ना** धोएं।
6. अपने आप को साफ़ तौलिए से हल्के हल्के सुखाएं।
7. साफ़ कपड़े पहन लें।

अपनी सर्जरी के दिन सुबह CHG साबुन या फ़ोम के साथ दूसरा शॉवर ज़रूर लें। सर्जरी के दिन सुबह शॉवर लेने का काम खत्म होने के बाद, आप आप कोई भी पाउडर, डियोडरेंट, लोशन, मेक-अप, बालों पर स्प्रे या अन्य उत्पाद **ना** लगाएं।

If you are having surgery on your scalp:

Your doctor may ask you to wash your hair with CHG soap or foam each time you shower. Wash your hair as marked:

- ❑ **Wash your hair with CHG soap or foam each time you shower.** First, wash your hair with regular shampoo and rinse it well with water. Then, put a large amount of CHG into your palm and work it through your hair and scalp. It will not lather like shampoo. Keep the CHG soap or foam away from your eyes and ears. Rinse with clean water. If you get the CHG soap or foam in your eyes or ears, rinse them well.
- ❑ **Do not wash your hair with CHG soap or foam each time you shower.** Shower and wash with the CHG soap or foam from the neck down only.

If you are not able to shower:

If you do not have a shower or you are not able to get into a shower, do a sponge bath each time to clean your body. Do not use CHG soap or foam on your hair unless you are told to do so by your doctor.

How to take a sponge bath:

1. First, bathe with a clean washcloth, water and regular soap. Rinse well with clean water.
2. Then, get a clean washcloth and wet it with clean water.
3. Apply some CHG soap or foam to the wet washcloth.
4. Use the washcloth to wash your whole body from the neck down. Keep adding more CHG and continue to wash for 5 minutes.

यदि सर्जरी आपके सिर के ऊपरी हिस्से पर हो रही है:

आपका डॉक्टर आपको कह सकता है कि जब भी हर बार आप शॉवर लें, तो अपने बाल CHG साबुन या फ़ोम से धोएं। बताए गए अनुसार अपने बाल धोएं:

- ❑ **हर बार शॉवर लेते समय आप अपने बाल CHG साबुन या फ़ोम से धोएं।** सबसे पहले, आम शैम्पू से अपने बाल धोएं और इन्हें पानी से अच्छी साफ़ करें। फिर, अपनी हथेली पर बहुत सा CHG डालें और इसे अपने बालों और खोपड़ी पर अच्छी तरह लगाएं। शैम्पू की तरह इस से अधिक झाग नहीं बनेगी। CHG साबुन या फ़ोम अपनी आँखों और कानों पर ना लगने दें। साफ़ पानी से अच्छी तरह धोएं। यदि CHG साबुन या फ़ोम आपकी आँखों या कानों में चला गया हो, तो उन्हें अच्छी तरह धोएं।
- ❑ **हर बार शॉवर लेते समय अपने बाल CHG साबुन या फ़ोम से ना धोएं।** शॉवर लें और सिर्फ़ गर्दन से निचले हिस्से को CHG साबुन या फ़ोम से साफ़ करें।

यदि आप शॉवर नहीं ले सकते:

यदि शॉवर नहीं है या आप शॉवर में नहीं जा सकते, तो हर बार अपना शरीर साफ़ करने के लिए स्पंज-स्नान करें। जब तक आपका डॉक्टर ऐसा करने के लिए ना कहे, अपने बालों पर CHG साबुन या फ़ोम ना लगाएं।

स्पंज-स्नान कैसे करें:

1. पहले साफ़ छोटे तौलिए, पानी और रैगुलर साबुन से स्नान करें। साफ़ पानी से अच्छी तरह धोएं।
2. फिर, एक साफ़ छोटा तौलिया लें और इसे साफ़ पानी से गीला करें।
3. छोटे गीले तौलिए पर थोड़ा सा CHG साबुन या फ़ोम लगाएं।
4. छोटे तौलिए से गर्दन से नीचे अपना पूरा शरीर साफ़ करें। छोटे तौलिए पर फिर से CHG लगाएं और 5 मिनट तक धोएं।

5. Rinse well with another clean washcloth and clean water.
 6. Pat yourself dry with a clean towel.
 7. Put on clean clothes.
5. शरीर को किसी अन्य साफ़ छोटे तौलिए और साफ़ पानी से अच्छी तरह धोएं।
 6. अपने आप को साफ़ तौलिए से हल्के हल्के सुखाएं।
 7. साफ़ कपड़े पहन लें।

If you have any questions about cleaning your skin, call your doctor's office.

अपनी त्वचा की साफ़-सफ़ाई संबंधी यदि आपके कोई प्रश्न हैं, तो अपने डॉक्टर के कार्यालय में कॉल करें।