

शल्यक्रिया निम्ति आफ्नो त्वचाको तयारी

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.

तपाईंको शल्यक्रिया निर्धारण गरिएको छ। तपाईंलाई संक्रमणको सम्भावना घटाउनका लागि तपाईंको त्वचालाई कीटाणुहर्षकबाट जतिसक्दो मुक्त राखिनु जरुरी छ। तपाईंले शल्यक्रियाभन्दा पहिले आफ्नो त्वचालाई विशेष साबुन **क्लोरहेक्सिडिन ग्लुकोनेट (CHG)** ले सावधानीपूर्वक धुनुहोस्।

यी निर्देशनहरूको अनुगमन गर्नुहोस्

- **तपाईंलाई CHG साबुन वा फोम दिइने छ वा तपाईंले किन्नु पर्ने हुन्छ।** तपाईंलाई 8 आउन्स (236 मिलिलिटर) बोतल आवश्यक पर्नेछ। यो साबुन **हिबिक्लेन्स** ब्रान्ड नाममा बिक्री गरिन्छ, वा अरू कुनै स्टोर ब्रान्ड हुन सक्दछ जसको मूल्य कम्ती होस्। औषधी पसलमा यो कहाँ पाइन्छ भनी फार्मासिस्टलाई सोध्नहोस्। यो प्रायः प्राथमिक चिकित्सा आपूर्तिसँग पाइन्छ।
- डक्टरले तपाईंको शल्यक्रियाका लागि काटने ठाउँमा **शल्यक्रियाभन्दा एकसाता अघिदेखि नखोरनुहोस्।**
- **तपाईंले आफ्नो शल्यक्रिया हुनुभन्दा पूर्व दुईपटक CHG साबुन वा फोमले नुहाउनु पर्दछ:**
 - तपाईंको शल्यक्रियाको दिनपूर्वको राति
 - फेरि, तपाईंको शल्यक्रियाको दिन विहान
- **4 आउन्स (½ कप वा 118 मिलिलिटर) CHG साबुन वा CHG फोमको 5 पम्प प्रत्येकपल्ट तपाईं नुहाउँदा प्रयोग गर्नुहोस्।**

CHG साबुन वा फोमले कसरी नुहाउने

1. तपाईंको सामान्य श्याम्पुले आफ्नो कपाल धुँदै सुरु गर्नुहोस् अनि आफ्नो शरीरलाई नियमित साबुनले धुनुहोस्। तपाईंको त्वचामा बाँकी रहेको हुन सक्ने श्याम्पु वा साबुन हटाउनका लागि आफ्नो कपाल र शरीरलाई राम्ररी पखाल्नुहोस्।

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. सप्फा लुगालाई भिजाउनुहोस्। शावर बन्द गर्नुहोस्।
 3. अलिकति CHG साबुन वा फोन त्यो भिजाइएको लुगामा हाल्नुहोस्।
 4. आफ्नो शरीर धुनका लागि त्यो लुगाको प्रयोग **गर्दनभन्दा मुनितिरको भागमा मात्रै** गर्नुहोस्। CHG साबुन वा फोम आफ्नो अनुहारमा प्रयोग नगर्नुहोस् र तपाईंका आँखा, नाक, मुख वा कानमा नपरोस् भनी सावधानी राख्नुहोस्।
 - CHG साबुनको राम्रोसँग फिँज उठ्दैन।
 - **त्यो लुगामा अरू CHG थप्दै जानुहोस् र 5 मिनेटसम्म धुन जारी राख्नुहोस्।** 4 आउन्स (½ कप वा 118 मिलिलिटर) CHG साबुन वा CHG फोमको 4 देखि 5 पम्प प्रत्येकपल्ट तपाईं नुहाउँदा प्रयोग गर्नुहोस्।
 - तपाईंको शरीरको शल्यक्रिया हुने भागमा विशेष ध्यान दिनुहोस्।
 - आफ्नो गर्दनको पछिल्लो भाग र कोखिलाहरूलाई सफा गर्न सुनिश्चित गर्नुहोस्। आफ्नो नाइटो, तिघोका कापहरू र तल कुर्कुच्चासम्म धुनुहोस्।
 - साह्रै कडा नरगड्नुहोस्।
 5. शावर खोलेर आफ्नो सारा शरीरलाई राम्ररी पखाल्नुहोस्। CHG साबुन वा फोमको प्रयोग गरेपछि नियमित साबुनको प्रयोग **नगर्नुहोस्।**
 6. सफा तौलियाले थपथपाउँदै सुकाउनुहोस्।
 7. सप्फा लुगाहरू लगाउनुहोस्।
- तपाईंको शल्यक्रियाको दिन विहान CHG साबुन वा फोमले दोस्रोपटक नुहाउनु सुनिश्चित गर्नुहोस्।** शल्यक्रियाको दिन विहान नुहाउने काम सिद्ध्याएपछि कुनै पाउडर, डियोडोरेन्ट, लोशन, मेक-अप, कपालको स्प्रे वा अन्य उत्पादनहरूको प्रयोग **नगर्नुहोस्।**

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 तपाईंको टाउकोमा शल्यक्रिया गरिँदै छ भने:

तपाईंले हरेकपल्ट नुहाउँदा आफ्नो कपाल CHG साबुन वा फोमले सफा गर्न डक्टरले भन्न सक्दछन्। आफ्नो कपाल बताइएबमोजिम धुनुहोस्:

- ❑ **तपाईं हरेकपल्ट नुहाउँदा आफ्नो कपाल CHG साबुन वा फोमले धुनुहोस्।** पहिला, नियमित श्याम्पुले आफ्नो कपाल धुनुहोस् र त्यसलाई पानीले राम्ररी पखाल्नुहोस्। त्यसपछि, आफ्नो हत्केलामा निकै मात्रामा CHG राख्नुहोस् र आफ्नो कपाल र खोपडीमा लगाउनुहोस्। यसबाट श्याम्पुको जस्तो फिँज उठ्दैन। CHG साबुन वा फोमबाट आफ्ना आँखा र कानलाई जोगाउनुहोस्। सफा पानीले पखाल्नुहोस्। यदि CHG साबुन वा फोम तपाईंका आँखा वा कानमा पर्दछन् भने राम्ररी पखाल्नुहोस्।
- ❑ **तपाईं हरेकपल्ट नुहाउँदा आफ्नो कपाल CHG साबुन वा फोमले नधुनुहोस्।** CHG साबुन वा फोमले गर्दनभन्दा तल्लिँरमात्रै शावर लिनुहोस् र पखाल्नुहोस्।

यदि तपाईं शावर लिन सक्षम हुनुहुन्न भने:

यदि तपाईंसँग शावर छैन वा तपाईं शावरमा पुग्न सक्नुहुन्न भने आफ्नो शरीर सफा गर्नका लागि हरेकपल्ट स्पोज बाथ लिनुहोस्। तपाईंका डक्टरले नभनेसम्म आफ्नो कपालमा CHG साबुन वा फोमको प्रयोग नगर्नुहोस्।

स्पोज बाथ कसरी गर्ने:

1. पहिला, सफा लुगा, पानी र नियमित साबुनले शरीर धुनुहोस्। सफा पानीले राम्ररी पखाल्नुहोस्।
2. त्यसपछि, सफा लुगा लिनुहोस् र त्यसलाई सफा पानीले भिजाउनुहोस्।
3. अलिकति CHG साबुन वा फोम त्यो भिजाइएको लुगामा हाल्नुहोस्।
4. त्यो लुगाले गर्दनमुनि सारा शरीरलाई धुनुहोस्। अरू CHG थप्दै 5 मिनेटसम्म धुन जारी राख्नुहोस्।

5. Rinse well with another clean washcloth and clean water.
 6. Pat yourself dry with a clean towel.
 7. Put on clean clothes.
5. अर्को सफा लुगा र सफा पानीले राम्ररी पखाल्नुहोस्।
 6. सफा तौलियाले थपथपाउँदै सुकाउनुहोस्।
 7. सफ्फा लुगाहरू लगाउनुहोस्।

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

आफ्नो त्वचालाई सफा गर्ने विषयमा तपाईंका कुनै प्रश्न छन् भने आफ्नो डक्टरको कार्यालयमा कल गर्नुहोस्।