

# ਮਸਾਨੇ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਬਾਰੇ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ

## ਸੰਜਮਤਾ ਸੇਵਾ

## ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਤਾਬਚਾ

ਕਿਹੜੇ ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਕਰਕੇ ਮਸਾਨੇ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਕਾਰਬੋਨੇਟਿਡ ਡ੍ਰਿੰਕ

ਐਸਪਾਰਟਮ ਬਣਾਉਣੀ ਸਿੱਠਾ

ਐਵੋਕਾਡੋ

ਸੋਇਆ ਸੋਸ

ਸਿਟਰਸ ਵਾਲੇ ਫਲ

ਬ੍ਰਿਵਰ ਦਾ ਖਮੀਰ

ਪੁੰਗਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

ਸਿਰਕਾ

ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰ ਦੇ ਉਤਪਾਦ

ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨੇਟਿਡ ਚਰਬੀ, ਮਾਰਜਰੀਨ ਵਾਲੀ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਸਮੇਤ

ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਉੱਲੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ

ਕੋਰਨਡ ਬੀਫ਼

ਮੇਓਨੇਜ਼

ਪਿਆਜ਼

ਧੂੰਏਂ 'ਤੇ ਪਕਾਏ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ

ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ

ਬਹੁਤ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ

ਖੱਟੀ ਕਰੀਮ

ਬਾਰਬੇਕਿਊ 'ਤੇ ਪਕਾਏ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਸੰਜਮਤਾ ਸੇਵਾ

Brierley Hill Health and Social Care Centre

Venture Way

Brierley Hill

DY5 1RU

01384 321517 (ਸਵੇਰੇ 8.30 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4.30 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ)

**ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਜਾਂ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:**

<http://dgft.nhs.uk/services-and-wards/continence-service-community/>

ਜੇ ਇਸ ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਤਾਬਚੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਵੀ ਫੀਡਬੈਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ

[dgft.patient.information@nhs.net](mailto:dgft.patient.information@nhs.net) 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ

**This leaflet can be made available in large print, audio version and in other languages, please call 0800 073 0510.**

للحصول على هذه النشرة بحجم أكبر، وعلى شكل إصدار صوتي و بلغات أخرى، الرجاء الاتصال بالرقم 08000730510.

此宣传单可提供大字版本、音频版本和其它语言版本，请拨打电话：0800 073 0510。

Ulotka dostępna jest również w dużym druku, wersji audio lub w innym języku. W tym celu zadzwoń pod numer 0800 073 0510.

ਇਹ ਪਰਚਾ ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ, ਬੋਲ ਕੇ ਰੀਕਾਰਡ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, 0800 073 0510 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੀ।

Aceasta broșura poate fi pusă la dispoziție tipărită cu caractere mari, versiune audio sau în alte limbi, pentru acest lucru vă rugăm să sunați la 0800 073 0510.

یہ کتابچہ آپ کو بڑے حروف کی لکھائی، سمعی صورت اور دیگر زبانوں میں مہیا کیا جا سکتا ہے۔ برائے مہربانی فون نمبر 08000730510 پر رابطہ کریں۔