

## How To Prevent Bed Sores At Home

- 1. Reposition Frequently:**
  - In bed: at least every 2 hours
  - In wheelchair: every 15–30 minutes
- 2. Use Pressure-Relieving Devices:**
  - Cushions, foam mattresses, or air mattresses
  - Pillows between knees or under heels
  - Air Balloon
- 3. Keep Skin Clean and Dry:**
  - Use mild soap and warm water
  - Pat the skin dry-don't rub
  - Use moisture barriers if there's risk of urine/stool contact
- 4. Check the Skin Daily:**
  - Inspect the skin from head to toe, especially pressure areas
  - Perineal Area
- 5. Stay Nourished and Hydrated:**
  - Eat a balanced diet rich in protein, vitamins, and fluids
  - Follow your doctor or dietitian's advice
- 6. Caring for an Existing Bed Sore**
  - Keep it clean and covered: Use sterile dressings as instructed
  - Don't apply harsh chemicals or ointments unless prescribed
  - Notify your doctor if the sore gets worse, has more drainage, or smells bad

## बेड सोर से बचाव

- बार-बार अपनी स्थिति बदलें:**
  - बिस्तर पर: कम से कम हर 2 घंटे में
  - व्हीलचेयर पर: हर 15-30 मिनट में
- दबाव कम करने वाले उपकरणों का इस्तेमाल करें:**
  - कुशन, फोम के गद्दे या एयर गद्दे
  - घुटनों के बीच या एड़ियों के नीचे तकिए
  - एयर बैलून
- त्वचा को साफ़ और सूखा रखें:**
  - हल्के साबुन और गर्म पानी का इस्तेमाल करें
  - त्वचा को थपथपाकर सुखाएँ - रगड़ें नहीं
  - अगर पेशाब/मल के संपर्क में आने का खतरा हो, तो नमी अवरोधकों का इस्तेमाल करें
- त्वचा की रोज़ाना जाँच करें:**
  - सिर से पैर तक, खासकर दबाव वाले हिस्सों की त्वचा की जाँच करें
  - पेरिनियल क्षेत्र
- पोषित और हाइड्रेटेड रहें:**
  - प्रोटीन, विटामिन और तरल पदार्थों से भरपूर संतुलित आहार लें
  - अपने डॉक्टर या आहार विशेषज्ञ की सलाह का पालन करें
- मौजूदा बिस्तर के घाव की देखभाल**
  - इसे साफ़ और ढका हुआ रखें: निर्देशानुसार स्टेराइल ड्रेसिंग का इस्तेमाल करें
  - जब तक डॉक्टर द्वारा निर्देशित न किया जाए, कठोर रसायन या मलहम न लगाएँ।
  - अगर घाव ज़्यादा गंभीर हो जाए, ज़्यादा पानी बहे, या बदबू आए तो अपने डॉक्टर को सूचित करें।