ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਟੋਮਾ

ਸਟੋਮਾ ਕੀ ਹੈ?

ਸਟੋਮਾ ਇੱਕ ਯੂਨਾਨੀ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ 'ਖੁੱਲ੍ਹਣਾ' ਜਾਂ 'ਮੂੰਹ'। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਟੋਮਾ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਕੋਲੋਸਟੋਮੀ: ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ ਤੋਂ
- ਇਲਿਓਸਟੋਮੀ: ਛੋਟੀ ਅੰਤੜੀ ਤੋਂ
- ਯੂਰੋਸਟੋਮੀ: ਯੂਰੋਸਟੋਮੀ ਮੂਤਰ ਵਿੱਚ ਮੋੜ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਮੈਨੂੰ ਸਟੋਮਾ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਅਤੇ ਮਾਹਿਰ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਗੇ। ਅਨੇਕਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਟੋਮਾ ਦੀ ਲੋੜ ਵਿੱਚ ਨਤੀਜੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਅਲਸਰੇਟਿਵ ਕੋਲੀਟਿਸ
- ਕ੍ਰੋਹਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
- ਡਾਇਵਰਟੀਕੂਲਰ ਬਿਮਾਰੀ
- ਮਲ ਦੀ ਅਸੰਜਮਤਾ
- ਕੈਂਸਰ
- ਸੱਟ
- ਫੈਮੀਲੀਅਲ ਐਡੀਨੋਮੈਟਸ ਪੋਲੀਪੋਸਿਸ
- ਵਿਕਿਰਣ ਨਾਲ ਹਾਨੀ
- ਜਨਮਜਾਤ ਬੇਕਾਇਦਗੀ
- ਬਲੈਡਰ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਅਤੇ ਮਾਹਿਰ ਨਰਸ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੱਖਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਲਿਖਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਪਾਦ ਵੀ ਦਿਖਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਪੂਰਵ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੱਖ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਅਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਲੈ ਜਾਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋਂ।

ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਪੂਰਵ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਕਾਫੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਸਟੋਮਾ ਕੇਅਰ ਨਰਸਿੰਗ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਪੂਰੀ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਮੁੱਖ ਰਹੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ/ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਰਹੇਗੀ।

ਮੇਰਾ ਸਟੋਮਾ ਕਿਵੇਂ ਦਿਖੇਗਾ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ?

ਇਹ ਛੂਹਣ ਵਿੱਚ ਨਾਜ਼ੁਕ, ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਗੁਲਾਬੀ-ਲਾਲ ਅਤੇ ਨਮ; ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਟੋਮਾ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੰਵੇਦਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਕਸ਼ਟਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀ ਕਾਫੀ ਪੂਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਸਮੇਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੋਮਾ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਸੋਜ਼ਿਸ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਆਕਾਰ ਘਟਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗਣਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੋਮਾ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟਾਂਕੇ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਜਾਂ ਤਾਂ ਘੁਲ ਜਾਣਗੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਟੋਮਾ ਕੇਅਰ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਦੇ 1-2 ਹਫ਼ਤਿਆ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦੇਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਆਪਣੇ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਮਗਰੋਂ ਉੱਠਣ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਅਨੇਕਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋ। ਇਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿਓਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਾਂ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਡ੍ਰਿਪਸ ਅਤੇ ਡ੍ਰੇਨ ਟਿਊਬਾਂ ਲਗਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ-ਇਹ ਬਹੁਤ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਹਰੇਕ ਸਟੋਮਾ ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਟੋਮਾ ਕੇਅਰ ਨਰਸ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

® ਸਾੱਲਟ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਲਿਮਿਟਿਡ ਦੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਟ੍ਰੇਡਮਾਰਕ। © ਸਾੱਲਟ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਲਿਮਿਟਿਡ 2019. ਸਾੱਲਟ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਲਿਮਿਟਿਡ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਟ੍ਰੇਡਮਾਰਕ ਯੂਕੇ ਅਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਪੇਟੈਂਟਾਂ, ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਿਜ਼ਾਇਨਾਂ ਅਤੇ ਟ੍ਰੇਡਮਾਰਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਹੋਰ ਵੇਰਵੇ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ www.salts.co.uk 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਸਟੋਮਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਜਰੂਰੀ ਭਾਗ ਹੈ।

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਟੋਮਾ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਸੁੱਜ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਜਲਣਕਾਰੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਸੁਧਾਰ ਹੋਵੇਗਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਉਤਪਾਦ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੋਮਾ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵਾਂ ਕਾਰਨ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੋਮਾ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਬਦਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ 8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਜਾਂਚਿਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਾਂ ਖਾਸ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਉਦੋਂ ਜਾਂਚਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਛੇਕ ਦਿਖਦਾ ਹੋਵੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੋਮਾ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜ਼ਖ਼ਮ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜ਼ਖਮ ਬਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਲਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਪਾੜਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਪਚਾਰ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਿਕ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣ ‘ਤੇ ਆਪਣੀ ਸਟੋਮਾ ਕੇਅਰ ਨਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੇ ਦੇਰੀ ਨਾ ਕਰੋ।

ਸਟੋਮਾ ਨਾਲ ਜਿਉਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਡਿਸਚਾਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਕੰਮ ਜਿਵੇਂ ਨਹਾਉਣਾ ਵੀ ਥਕਾਵਟ ਭਰਿਆ ਲੱਗੇਗਾ। ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਭਰਪਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਦਰਦ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਭਰਪਾਈ ਦਾ ਆਮ ਭਾਗ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕਸਵੇਂ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ‘ਤੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਅਤੇ ਸੋਜਿਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੁੱਖ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਮ ਤੋਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ ਜੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ‘ਖ਼ਰਾਬ’ ਜਾਂ ‘ਹੰਝੂ ਭਰੇ’ ਦਿਨ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨਾ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ-ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਟੋਮਾ ਕੇਅਰ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਉੱਥੇ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਰੋਗੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ।

ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਟੋਮਾ ਬੈਗ ਬਦਲਣਾ ਧੀਮਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਪਰ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧੇਗਾ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਆਮ ਰੁਟੀਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ।

ਆਪਣੀਆਂ ਪੂਰਤੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੈਗਾਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਾਧੂ ਯੰਤਰ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਡਿਸਚਾਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਟੋਮਾ ਕੇਅਰ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਓਸਟੋਮੀ ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ ਨਾਲ ਜੋੜੇਗੀ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਸਿਕ ਪੂਰਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸਦੀ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਫੀਸ ਹੋਵੇਗੀ ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਜਰੂਰੀ ਹੋਵੇਗਾ।

salts HEALTHCARE

CE ® ਸਾੱਲਟ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਲਿਮਿਟਿਡ ਦੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਟ੍ਰੇਡਮਾਰਕ। © ਸਾੱਲਟ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਲਿਮਿਟਿਡ 2019. ਸਾੱਲਟ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਲਿਮਿਟਿਡ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਟ੍ਰੇਡਮਾਰਕ ਯੂਕੇ ਅਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਪੇਟੈਂਟਾਂ, ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਿਜ਼ਾਇਨਾਂ ਅਤੇ ਟ੍ਰੇਡਮਾਰਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਹੋਰ ਵੇਰਵੇ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ www.salts.co.uk ‘ਤੇ ਜਾਓ।