

# Hướng Dẫn Xuất Viên Sau Khi Cây Ghép Tế Bào Gốc Đồng Loại

Làm thế nào để gọi Bác Sĩ: 617-726-2066. Hỏi xin gặp Bác Sĩ của bạn

## Gọi Ngay Lập Tức nếu bạn có:

- Nhiệt độ cao hơn 100.4
- Ớn lạnh
- Khó thở
- Chảy máu
- Đi cầu phân đen
- Đau đầu dữ dội hoặc đau bụng dưới

## Gọi vào ngày hôm sau nếu bạn bị:

- Buồn nôn và ói mửa
- Tiêu chảy
- Sụt cân
- Bầm tím
- Ho, đau cổ họng và chảy mũi
- Có các vấn đề về da
- Cơ thể đau nhứt
- Gặp khó khăn với ống chuyên

## Rửa tay:

- Trước khi ăn và chăm sóc miệng
- Trước khi bạn đụng vào ống chuyên
- Sau khi đi vệ sinh
- Sau khi đụng bất cứ gì dơ dáy
- Sau khi bạn đi ra ngoài

Sử dụng khẩu trang khi đến bệnh viện hoặc khi tiếp xúc với người khác.

## Theo hướng dẫn bên dưới trong vòng 30 ngày bắt đầu từ ngày zero:

- Tắm vòi sen mỗi ngày
- Dùng máy cạo râu điện
- Không dùng chung khăn tắm hoặc khăn mặt
- Mặc đồ sạch mỗi ngày



- Về nhà hoặc khách sạn phải sạch sẽ và chắc chắn phải giữ cho sạch sẽ.
- Rửa miệng sau khi ăn và trước khi đi ngủ.
- Tránh tiếp xúc với ánh nắng mặt trời và sử dụng kem chống nắng nếu bạn đi ra ngoài.
- Không được làm vườn hoặc là đê cây cối trong phòng nơi bạn ở.
- Giữ thú nuôi sạch sẽ. Việc chăm sóc chải lông thú nuôi phải do người khác làm.
- Chỉ ai khoẻ mạnh mới được viếng thăm và hạn chế số người vào thăm.
- Không được thay tả hoặc chăm sóc trẻ bệnh.
- Bạn có thể mệt mỏi nhưng bạn nên tập thể dục nhẹ mỗi ngày.
- Không được uống rượu hoặc hút thuốc.
- Bạn có thể bắt đầu hoạt động tình dục khi ANC của bạn cao hơn 3000 và tiêu cầu cao hơn 50,000. Phải thực hành tình dục an toàn.
- Bạn sẽ nhận thuốc ngừa sau khi ghép tế bào.

### Hãy nói chuyện với Bác Sĩ trước khi:

- Ai sống với bạn phải chích ngừa
- Quay trở lại làm việc hoặc đi học.
- Sau 30 ngày, hỏi bác sĩ xem bạn có thể bơi trong hồ khử trùng bằng clo hay bơi ở biển. Bạn không được đi bơi nếu bạn mang ống chuyen. Bạn không thể bơi trong ao, hồ hoặc hồ bơi công cộng trong 30 ngày. Không được tắm bồn tắm nóng hoặc tắm hơi trong 30 ngày hoặc lâu hơn nếu bạn có mang ống chuyen.

Trong vòng một năm bạn phải luôn mang món đồ trang sức y tế có ghi rõ  
BMT-SẢN PHẨM MÁU CHIẾU XẠ DUY NHẤT.

# Discharge Guidelines Following Autologous Stem Cell Transplant

How to call your Doctor: 617-726-2066. Ask for your Doctor.

## Call Immediately if you have:

- Temperature greater than 100.4
- Chills
- Trouble breathing
- Bleeding
- Black, tarry bowel movements
- Sudden, severe headache or abdominal pain

## Call the next day if you have:

- Nausea and vomiting
- Diarrhea
- Weight loss
- Bruises
- Cough, sore throat or runny nose
- Skin problems
- Body aches
- Difficulty with your central line

## Wash your hands:

- Before you eat or do mouth care
- Before you touch your central line
- After you use the bathroom
- After you touch anything dirty
- After you have been outside

Use a face mask when you come to the hospital or will be exposed to other people.

## Follow the instructions below for 30 days after your day zero:

- Shower daily.
- Use an electric razor.
- Do not share towels or washcloths.
- Put on a clean set of clothes daily.
- Go home to a clean house or hotel and make sure it is kept clean.
- Clean your mouth after meals and before bed.



- Avoid sun exposure and use sunscreen if you are outside.
- Do not garden or keep live plants in the rooms where you live.
- Keep your pets clean. Pet grooming must be done by someone else.
- Have only healthy visitors and limit the amount.
- Don't change diapers or care for a sick child.
- You may be tired but you want to engage in mild exercise every day.
- No alcohol or smoking.
- You can start having sex when your ANC is greater than 3,000 and your platelets are greater than 50,000. Practice safe sex.
- You will receive vaccinations after your transplant.

### Talk to your doctor before:

- Someone you live with gets a vaccine
- Going back to work or school
- After 30 days ask your doctor if you may swim in a chlorinated pool or the ocean. You may not swim if you have a central line. You may not swim in a lake, pond or public pool for 30 days. No hot tub or sauna for 30 days or longer if you have a central line.

For one year you should wear medical jewelry that indicates  
BMT-IRRADIATED BLOOD PRODUCTS ONLY.