



# ਤੁਹਾਡੇ ਗਿੱਟੇ ਵਿੱਚ ਮੋਚ ਆ ਗਈ ਹੈ, ਹੁਣ ਕੀ?

## RICE method for injuries



### **REST/ਆਰਾਮ**

ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਤੁਰਨਾ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ।



### **ICE/ਬਰਫ਼**

ਬਰਫ਼ ਲਗਾਓ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 15 ਮਿੰਟ ਲਈ  
ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ 15 ਮਿੰਟ ਰੁਕੋ।



### **Compression/ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ**

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਜ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ  
ਸਲੀਵ, ਲਚਕੀਲੇ ਪੱਟੀ ਦੀ ਲਪੇਟ ਜਾਂ ਬਰੇਸ ਦੀ  
ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



### **Elevation/ਲੱਤ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕੋ**

ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਅਤੇ ਗਿੱਟੇ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਜਾਂ  
ਇਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ।