

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਰਹਿਣ ਨੂੰ  
ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣਾ



# ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਰਹਿਣ ਦੌਰਾਨ

## ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ

## ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ

### 8 ਸਰਲ ਕਦਮ।

#### ਗਿਰਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ



- ਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਲਾਲ ਜੁਰਾਬਾਂ, ਤਸਮਿਆਂ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਹੀ ਨਾਪ ਵਾਲੇ ਬੂਟ ਜਾਂ ਰਬੜ ਦੇ ਤਲੇ ਵਾਲੇ ਸਲੀਪਰ ਪਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਆਮ ਤੁਰਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕਾਂ (ਏਡਸ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਲਈ ਕਰੋ।

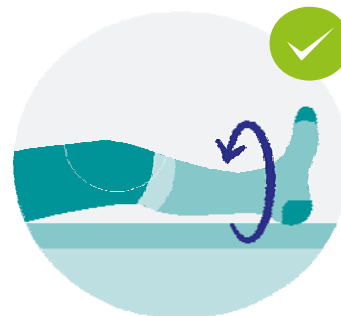
ਹ



#### ਖੂਨ ਦੇ ਥੱਕਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ



- ਆਪਣੀਆਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਸਟਾਕਿੰਗਸ ਪਹਿਣੋ ਜੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਹੋ ਸਕੇ ਮੂਵ ਕਰੋ
- ਲੱਤ ਅਤੇ ਗਿੱਟਿਆਂ ਦੀਆਂ ਆਸਾਨ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ।
- ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਖੂਨ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਟੀਕੇ ਲਓ।





## ਸੰਕ੍ਰਮਨ ਤੋਂ ਬਚਾਅ

- ਪਖਾਨੇ ਆਉਣ ਅਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੇ/ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੇ।
- ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛਣ ਵਿੱਚ ਨਾ ਝਿਜਕੋ ਕਿ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਤੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੈੱਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ
- ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ



## ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ

- ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲਰਜੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਿਸ ਲਈ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਵਿਕ੍ਰੇਤਾ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਸੰਭਾਵਿਤ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ



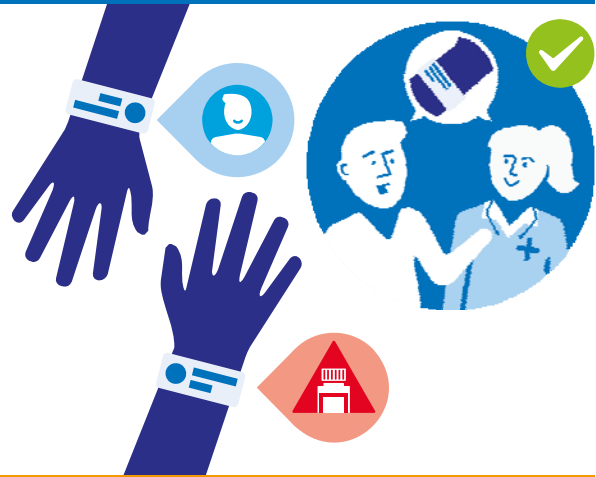
## ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਲਸਰ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਬਿਸਤਰ ਵਿੱਚ ਵੀ, ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਬੁਲਾਓ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਕਲੀਫ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੋਵਾਂਗੇ, ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਖਾਸ ਗੱਦੇ ਜਾਂ ਸਿਰਾਹਣੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।





## ਪਛਾਣ



- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਗਲਤ ਹੈ (ਆਈਡੀ ਬੈਂਡ, ਪਤਾ, ਜੀਪੀ, ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ) ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ।
- ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਲਰਜੀਆਂ ਹਨ।



## ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ



- ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਹਾਂ – ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸ਼ੰਕਾਵਾਂ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਕਿ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।



## ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਕੇ ਜਾਣਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਕੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ:

- ਆਪਣਾ ਡਿਸਚਾਰਜ (ਛੁੱਟੀ ਦਾ) ਪੱਤਰ ਹੈ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ।
- ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਦੋਂ ਹੈ।



ਹਵਾਲਾ ਨੰ.: 3865/VER2

ਸਮੀਖਿਆ ਦੀ ਤਾਰੀਖ: ਮਾਰਚ 2017

© 2014 Guy's and St Thomas' NHS Foundation Trust