

हमारे पास आपके ठहरने को सुरक्षित बनाते हुए



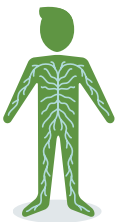
open.hqsc.govt.nz

8 साधारण कदम अस्पताल में ठहरते समय अपने आप को सुरक्षित रखने हेतु



गिरने से बचने के लिए

- अच्छी प्रकार से फिट, न फिसलने वाले जूते पहनें (न फिसलने वाली जुराबों सहित, यदि उपयुक्त हो)।
- स्नानागार में अत्यधिक ध्यान रखें।
- कुछ दवाएँ आपको अस्थिर अनुभव करा सकती हैं।
- यदि आवश्यकता हो तो, चलते समय सहायता (वॉकिंग एड) का प्रयोग करें।
- यदि आपको सहायता की आवश्यकता है, तो हमें बताएं।



रक्त के थक्के बनने की रोकथाम के लिए

- अपने अस्पताल वाले लम्बे मोजे पहनें, यदि ऐसी सलाह दी गई हो तथा आप जितना चल सकते हैं, उतना चलें।
- टाँग एवं टखने की साधारण कसरतें करने का प्रयत्न करें।
- सलाह के अनुसार पेय पदार्थ पीएं।
- रक्त पतला करने वाली दवाई सलाह के अनुसार लें।

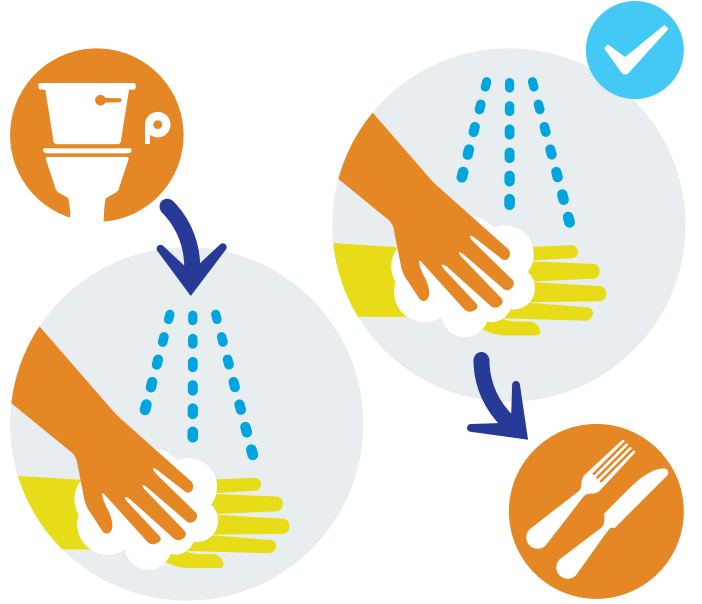


कृपया हमसे बात करें यदि आपके कोई प्रश्न, चिंताएं अथवा समस्याएं हों।



संक्रमण की रोकथाम के लिए

- शौचालय जाने के उपरान्त, यदि छींक अथवा खांसी आए तथा प्रत्येक खाने से पूर्व अपने हाथ धोएं अथवा प्रदत्त हैंडजैल का उपयोग करें।
- यदि आपको चिंता है कि स्टाफ़ का कोई सदस्य अपने हाथ धोने भूल गया है, तो आप या आपका परिवार/ वाहन उन्हें इस संबंधी स्मरण करवा सकते हैं।
- यदि आपको दस्त या उल्टियां हैं तो हमें बताएँ।



आपकी दवाइयाँ

- हमें बताएं यदि आपको कोई एलर्जी है, पहले किसी दवाई की कोई गंभीर प्रतिक्रिया हो चुकी हो या आपको समझ नहीं आ रहा कि आपकी दवाइयाँ किस लिए हैं।
- अपने चिकित्सक, नर्स अथवा फ़ार्मासिस्ट से बात करें, यदि आपको अपनी दवाइयों से संबंधित कोई प्रश्न या समस्याएं हों।
- संभावी दुष्प्रभावों के बारे में पूछें।
- आप जो भी दवाएं ले रहे हैं, उसकी ताज़ा सूची अपने पास रखें।



दबाव वाली चोटें

- यदि आप ऐसा कर सकते हैं, तो मोबाइल फ़ोन को बिस्तर में भी अपने पास रखें, तथा किसी भी प्रकार की असुविधा की स्थिति में आप हमें कॉल करें।
- हमें आपकी स्थिति बदलने में सहायता करने में अत्यंत प्रसन्नता होगी, तथा आपके दबाव को कम करने हेतु आपके साथ काम कर सकते हैं।

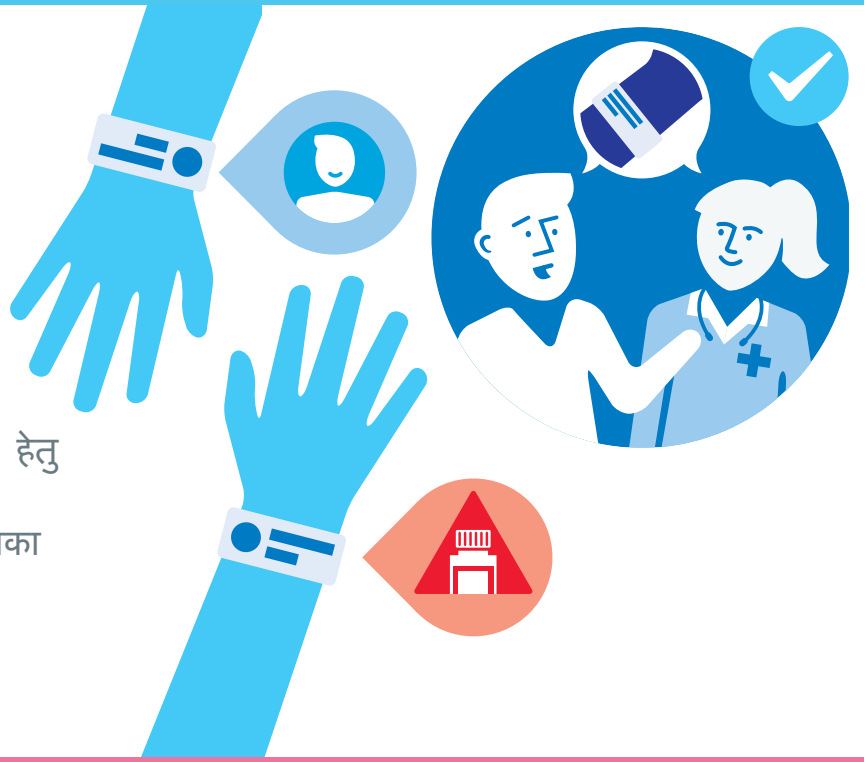


कृपया हमसे बात करें यदि आपके कोई प्रश्न, चिंताएं अथवा समस्याएं हों।



पहचान

- हमें बताएं यदि आपकी कोई निजी जानकारी ग़लत है (आईडी बैंड, पता, जी पी, परिवारजन संबंधी)
- यदि आपको कोई एलर्जी हो तो हमें बतायें। यदि ऐसा है, तो कुछ अस्पताल आपको कलाई पर बांधने हेतु रंगीन पट्टी दे सकते हैं।
- आपको कोई दवाई देने से पूर्व आपका आईडी बैंड चेक किया जाएगा।



अस्पताल से जाते हुए

जाने से पूर्व, यह सुनिश्चित करें:

- आपके पास घर में सुरक्षित रहने हेतु सारी जानकारी है।
- आपको आपकी दवाओं संबंधी विस्तारपूर्वक बता दिया गया है, विशेषतया यदि उनमें कोई परिवर्तन हुआ हो।
- आपको मालूम है यदि आपके कोई प्रश्न या समस्याएं हैं तो आपने किससे संपर्क करना है।
- आपको मालूम है कि आपका अगला अपायंटमेंट कब है।



कोई समस्याएं

- हम यहाँ आपकी सहायता के लिए हैं - हमसे बात करें यदि आपके उपचार संबंधी आपकी कोई चिंताएं या समस्याएं हों या आप सोचते हों कि अस्पताल से जाने के पश्चात क्या होगा।

