Staying Safe

Hindi / हिन्दी

CANBERRA HEALTH LITERACY

HealthCare Consumers

Supported by ACT Government Health

8 सामान्य कदम अपने अस्पताल में बिताए समय के दौरान अपने आप को सुरक्षित रखने के लि ए

आपको ऐसी स्वास्थ्य देखरेख प्राप्त करने का अधि कार है जो:

- सम्मान पूर् हो
- प्रतिक्रिय ाशील हो
- सुरक्षित हो

1 आपके बारे में

- यदि आपकी कोई निजी जानकारी गलत है तो अस्पताल कर्मचारी को बताएँ
- (पेहचान बैंड, निवासस्थानीय पता, GP या निकटतम परिजन)
- यदि आपको कोई एलर्जी है तो अस्पताल कर्मचारी को बताएँ और हम आपको लाल पहचान बैंड देंगे।

2 आपकी दवाईयाँ

- यदि आप यह नहीं समझ पा रहे हैं कि आपकी दवाई किसलिए है या दवा से आपको बुरी प्रतिक्रिया हुई हो तो अस्पताल कर्मचारी को बतायें।
- यदि आपकी कोई चिंताएँ हैं तो अपने डॉक्टर, अपनी नर्स या फॉर्मासिस्ट से बात करें।
- किन्हीं संभावित दुष्प्रभावों के बारे में बात करें।
- यदि आपकी दवा बदलती है उदाहरणत: इसका आकार, रंग तो इसके कारण जानने के लिए अपनी स्वास्थ्य देखरेख टीम से बात करें।

3 संक्रमण की रोकथाम करना

- शौचालय जाने से पहले और इसके बाद, तथा हर बार भोजन खान से पहले अपने हाथ धोयें।
- अपने स्वास्थ्य देखरेख कर्मचारी से यह पूछने में संकोच न करें कि क्या आपके संपर्क करने से पहले उन्होंने अपने हाथ धो लि ए हैं।
- यदि आपको दस्त या उल्टियाँ लगी हैं तो अस्पताल कर्मचारी को बतायें।

4 गिरने से बचाव करना

- फीते वाले जूते या चि पट जाने वाले जूते, या रबर की सोल वाले स्लि पर पहनें।
- अपनी वॉकिंग एड का प्रयोग दि गइ सलाह के अनुसार करें।
- यदि आपको मदद चाहि ए, तो हमारे किसी मि त्रवत कर्मचारी को कहें।

5 खून का जमना रोकना

- यदि सलाह दी गई हो तो अस्प ताल में आपको दी गई स्टॉ किंग्स पहन कर रखें।
- जितना हो सके चलने-फि रने का प्रयास करें।
- आपको कोइ असुविधा हो तो अस्पताल कर्मचारी को बताऐं।
- सुझाव दि ए गए तरीके के अनुसार तरल पदार्थ पीयें।
- अपने डॉक्ट र दी सलाह के अनुसार खून को पतला करने वाली गोलिय ाँ लें या इंजेक्श न लगवाएँ

6 प्रेशर सोर

- यदि हो सके, तो सक्रिय बने रहने का प्रयास करें, बिस्तर में भी। यदि आपको कोइ असुविधा हो तो अस्पताल कर्मचारी को बताऐं।
- अस्पताल कर्मचारी आपको पासा बदलने मे मदद कर सकते हैं और आपकी सुवीधा के लिए विशेष गद्दे एवं तकिये का भी प्रबंध कर सकते हैं।

7 कोई चिंताएँ?

- अस्पताल कर्मचारी यहाँ आपकी मदद करने के लि ए हैं – यदि अपने इलाज को लेकर आपकी कोई चिंताएँ या शंकाएँ हैं तो अस्पताल कर्मचारी से बात करें।
- आप खुद आकर या पत्र द्वा रा या ऑनलाइन तरीके से अस्प ताल में अपने रहने के दौरान या इसके बाद फीडबैक प्र दान कर सकते हैं।

8 अस्प ताल छोड़कर जाना

जाने से पहले, यह सुनिश्चित करें कि:

- आपके पास अपनी डि स्चार्ज लेटर है
- आपके पास अपनी दवाई/प्रिस्क्रि प्श न है और आपको इसका विव रण दिय ा गया है
- आपको यह पता है कि यदि आपके कोई सवाल या चिंताएँ हैं तो किसे संपर्क करना है
- आपको यह पता है कि आपकी अगली अपॉइंटमेंट कब है।

Used with permission of Guy's St Thomas NHS Foundation.