T44558Arabic_Pneumonia UTI Poster for Print.pdf 1 21/11/2014 11:01:08 AM

الوقاية من الإلتهاب الرئوي وإلتهاب المسالك البولية

حافظ على بقاء رأس السرير بزاوية 30 درجة وبقاء أسفل السرير بزاوية 15 درجة

إلا إذا طلب منك عدم القيام بذلك.

عليك التنفس بعمق والسعال 10 مرات في الأقل كل ساعة.

إستخدم مقياس التنفس التحفيزي إذا تم إعطاؤه إليك.

اجلس على حافة السرير حالما يكون بإمكانك القيام بذلك.

اجلس على كرسي لتناول وجبة طعامك أو انتصب في سريرك.

بادر بالمشي مرة واحدة إلى 3 مرات كل يوم.

إذا كان الألم يمنعك من النهوض، أطلب الحصول على أدوية تخفيف الألم.

أطلب منهم إزالة قثطار المسالك البولية إن وجد.

قم بتنظيف فمك وأسنانك مرتين إلى 4 مرات كل يوم.

أطلب من أحد أفراد أسرتك أن يجلب لك مستلزمات رعاية الفم والأسنان.

www.fraserhealth.ca

المعلومات الواردة في هذه الوثيقة مُوجهة فقط للشخص الذي أعطيت له من قبل فريق الرعاية الصحية.

Print Shop #264384 (November 2014) Arabic

Prevent Pneumonia and Urinary Tract Infections