

1
保持清洁



2
认识您的药物



3
动起来



安全由我开始

Safety Starts With Me

在医院内保持安全的
5个步骤

5
计划出院回家



4
提出问题



安全由我开始

在您住院期间，您的护理和安全是我们的首要任务。您、您的家人和朋友在保持安全方面起着重要作用。

以下是5个简单的步骤，可使您的住院是尽可能安全和愉快的：



1 进食前后以及使用洗手间之后都要洗手。每天刷牙两次。

- 用普通肥皂和水或者酒精洗手液来洗手。
- 如需要协助，可请您的护理员或家人帮忙。
- 请家人把口腔护理用品带给您。
- 如看见患者袍或床单是脏的，要请工作人员换上干净的。



2 您一抵达医院，就要向您的护理员出示您服用的全部药物名单，包括维他命、草药及非处方产品。

- 如果未向您的医生、护士或药剂师咨询过，则不要服用您的家庭药物。
- 若有过敏症或药物有副作用，请告诉我们。
- 确保您的护理员每次提供护理时都有查核您的姓名、出生日期并要求检查您的腕带。
- 索取关于您收到的任何新药物的信息。



活动是很重要的：保持活跃是您恢复健康的一个好方法。活动可以包括步行、坐在椅子上或床边吃饭、坐起来阅读、穿衣服，以及在床上或椅子上做的运动。

- 保持活跃的好处包括有更好的睡眠、食欲、呼吸和心情。保持活跃也可减低出现以下问题的机会：感染、褥疮、虚弱、疼痛及跌倒。
- 穿着合适的鞋子或防滑袜子。
- 如有需要，应使用步行辅助器、戴眼镜和助听器。我们可能会建议穿着髌关节保护裤。
- 如需任何帮助，可向您的护理员求助。我们会与您一起努力，使您能得到支持并以安全的方式进行活动。



我们随时为您提供协助。如有任何关于治疗或者出院程序方面的问题或忧虑，请向我们咨询。

- 如果护理方面有改变，而这些改变对您来说是不合情理的，或者看来是不寻常的，则要提出问题。
- 如果您在医院里得到的药物与您在家中所服用的不一样，不妨问问原因。
- 如用导管，请每天都询问一下这是否是必要的。
- 询问一下您白板上的信息是否已经更新，并把要向您的医生、护士或护理员提出的问题写在白板上。

5

计划出院回家



在家干日好。尽快开始计划回家，好让您能在最熟悉的地方恢复健康。

- 查看白板，了解一下您会在何时回家。
- 确保院方有嘱咐准备好安全设备（诸如助行器之类），让您有必要时在家中可以使用。
- 要求院方为您写下关于您的活动、药物、食物、跟进检查及复诊的信息。

我们的工作表现如何？

我们致力为您提供优质的护理体验。
如有关于护理方面的投诉、问题或忧虑，
请找您的护理员或经理谈谈。



www.fraserhealth.ca

这些信息并不取代医护人员给您的意见。