

1

ਸਫਾਈ ਰੱਖੋ



2

ਆਪਣੀਆਂ
ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ



3

ਹਿਲਜ਼ਲ ਕਰਦੇ ਰਹੋ



ਸੇਫਟੀ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
Safety Starts With Me

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ
ਲਈ 5 ਕਦਮ

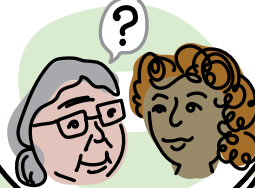
5

ਘਰ ਜਾਣ ਲਈ
ਪਲੈਨ ਬਣਾਉ



4

ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ



ਸੇਫਟੀ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਸੇਫਟੀ ਸਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਤਰਜੀਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ, ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਰੱਖਣ ਲਈ 5 ਸੌਖੇ ਕਦਮ ਇਹ ਹਨ:



ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ।

- ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੋਅਰਗਿਵਰ (ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ) ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਸਪਲਾਈਆਂ ਲਿਆਵੇ।
- ਸਾਫ ਗਾਊਨ ਜਾਂ ਬੈਂਡ ਦੀਆਂ ਚਾਦਰਾਂ ਮੰਗੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਇਹ ਗੀਦੇ ਹਨ।



ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਕੋਅਰਗਿਵਰ (ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ) ਨੂੰ ਦਿਖਾਉ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਹਰਬਲ, ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ, ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਬਿਨਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਲਿਆਂਦੀ ਹੋਈ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਨਾ ਲਉ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਲਰਜੀ ਜਾਂ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ।
- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਅਰਗਿਵਰ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਂ, ਜਨਮ ਦੀ ਤਾਰੀਕ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਉਪਰਲੀ ਬੈਂਡ ਚੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੁੱਛੋ।



ਹਿਲਜੁੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਹੈ: ਹਿਲਜੁੱਲ ਕਰਨਾ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਲਈ ਇਕ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਤੁਰਨਾ, ਖਾਣਿਆਂ ਲਈ ਕੁਰਸੀ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੈੱਡ ਦੇ ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਬਹਿਣਾ, ਪੜ੍ਹਨ ਵੇਲੇ ਬਹਿਣਾ, ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਬੈੱਡ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਵਿਚ ਬਿਹਤਰ ਨੀਂਦ, ਬਿਹਤਰ ਭੁੱਖ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਮੂਡ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ, ਬੈੱਡ 'ਤੇ ਪਏ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਖਮਾਂ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਦਰਦ, ਅਤੇ ਡਿਗਣ ਨੂੰ ਵੀ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਸਹੀ ਜੁੱਤੀ ਜਾਂ ਤਿਲਕਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਜੁਰਾਬਾਂ ਪਾਉ।
- ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਵਰਤੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਅਤੇ ਹੀਅਰਿੰਗ ਏਡਜ਼ (ਸੁਣਨ-ਯੰਤਰ) ਲਗਾਉ। ਅਸੀਂ ਹਿੱਪ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟਰਜ਼ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚੱਲਦੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਾਂਗੇ।



ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹਾਂ। ਜੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ, ਜਾਂ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੋਵੇ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਤੁੱਕ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ ਜਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੀਬ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਪੁੱਛਣਾ ਓਕੇ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲੀ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿੱਟੇ ਬੋਰਡ 'ਤੇ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਲਈ ਸਵਾਲ ਲਿਖਣ ਲਈ ਕਰੋ।



ਘਰ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਨੂੰ ਵਾਪਸੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਵੋ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣੀ-ਪਛਾਣੀ ਹੈ।

- ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਚਿੱਟਾ ਬੋਰਡ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਘਰ ਜਾਉਗੇ।
- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਸੇਫਟੀ ਦਾ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਕਰ ਆਦਿ) ਆਰਡਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਇਹ ਮੰਗ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਗਰਮੀ, ਦਵਾਈਆਂ, ਖਾਣੇ, ਪੈਰਵੀ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਟੈੱਸਟਾਂ, ਅਤੇ ਵਿਜ਼ਟਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਿਖ ਕੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਹਾਂ?

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ, ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਜਾਂ ਮੈਨੇਜਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

Catalogue #265968 (May2018) Punjabi. To order: patienteduc.fraserhealth.ca