

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਫ਼ਿਕਰ ਹੈ ਤਾਂ?

ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਸਟਾਫ਼ ਜਾਂ ਪੈਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਰਟੀਨੇਟਰ (ਪੀ.ਸੀ.ਸੀ.) ਜਾਂ ਮੈਨੇਜਰ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਪੀ.ਸੀ.ਸੀ. ਜਾਂ ਮੈਨੇਜਰ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਪੈਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਆਫਿਸ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



1-877-880-8823



pcqoffice@fraserhealth.ca



11762 ਲੈਟੀ ਸਟਰੀਟ ਚੌਥੀ ਮੰਜਲ
ਮੈਪਲ ਰਿਜ, ਬੀ.ਸੀ., V2X 5A3



ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ
8:30 ਸੁਭਾ ਤੋਂ 4:30 ਸ਼ਾਮ
ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅਖੀਰ ਅਤੇ ਛੁੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ

ਸੁਰੱਖਿਆ ਹਰ ਇੱਕ ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ

ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਨਿਭਾਓ।

ਆਪਣੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਬਾਰੇ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛੋ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਰੋ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਫ਼ਿਕਰ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਲਾਇਸੈਂਸਡ ਸੁਵਿਧਾ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਫ਼ਿਕਰ ਹੈ ਤਾਂ?

ਲਾਇਸੈਂਸ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦਫ਼ਤਰ/ ਉਸ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਲਾਇਸੈਂਸ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਮੈਡੀਕਲ ਹੈਲਥ ਅਫ਼ਸਰ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

| ਸੁਵਿਧਾ | ਲਾਇਸੈਂਸ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਦਫ਼ਤਰ |
|--|--|
| ਹੋਮਬਰਗ ਹਾਊਸ Holmberg House | 604-870-6000 #102-34194 ਮਾਰਸ਼ਲ ਰੋਡ ਐਬਸਫੋਰਡ |
| ਕੈਸਕੇਡ ਹਾਸਪਿਕ Cascades Hospice | 604-702-4950 45470 Menholm Road ਚਿਲੀਵਾਕ |
| ਲਾਉਰਲ ਪਲੇਸ ਹਾਸਪਿਕ Laurel Place Hospice | 604-930-5405 #100 (ਸੈਂਟਰਲ ਸਿਟੀ ਟਾਵਰ) 13450 - 102 nd ਐਵਿਨਿਊ ਸਰੀ |
| ਆਈਰੀਨ ਥਾਮਸ ਹਾਸਪਿਕ Irene Thomas Hospice | 604-507-5478 11245-84th ਐਵਿਨਿਊ ਡੈਲਟਾ |
| ਕਰਾਸਰੋਡਜ਼ ਇੰਲੈੱਟ ਸੈਂਟਰ ਹਾਸਪਿਕ Crossroads Inlet Centre Hospice | 604-949-7700 #300-205 ਨਿਊ ਪੋਰਟ ਡਰਾਈਵ ਪੋਰਟ ਮੂਡੀ |

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ।

Catalogue #266092 (April 2017) Punjabi
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

Punjabi

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? Staying Safe How can I be involved?

ਪੈਲਿਏਟਿਵ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
Palliative Care Program



 **fraserhealth** Better health.
Best in health care.

ਸੁਰੱਖਿਆ ਹਰ ਇੱਕ ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ।

ਦੇਖਭਾਲ ਹੇਠ ਲੋਕ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਰਵਾਰ, ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਸਟਾਫ਼ ਸਾਰੇ ਮਿਲ ਕੇ ਤਕਲੀਫ਼ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਵਿਚ ਡਿੱਗਣ ਕਾਰਨ ਚੋਟਾਂ ਦੇ ਚਾਂਸ, ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ, ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ, ਅੱਗ ਅਤੇ ਚੋਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕੋ

ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।



ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਦੋਖ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਹਨ ਕਿ ਨਹੀਂ।

ਦਵਾਈ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਦੇਸੀ (ਹਰਬਲ) ਦਵਾਈਆਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਸਮੇਤ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।



ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁੱਟ ਦੁਆਲੇ ਲੱਗੇ ਬੈਂਡ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਚਾਣ ਬਾਰੇ ਲਿਖੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਆਪਣੇ ਗੁੱਟ ਵਾਲੇ ਬੈਂਡ ਨੂੰ ਪਹਿਨੋ।

ਅਸੀਂ ਜੋ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ।

ਤਿਲਕਣ, ਲੜਖੜਾਉਣ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚੋ

ਚੱਲਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਜੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘੰਟੀ ਵਜਾਓ।

ਜਦੋਂ ਉੱਠੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਲਗਾਓ।

ਐਸੇ ਬੂਟ ਜਾਂ ਸਲੀਪਰ ਜਾਂ ਜੁਰਾਬਾਂ ਪਾਓ ਜੋ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾ ਹੋਣ।

ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਚੂਕਣਾ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪੈਡ ਵਰਤੋ।

ਬੇਸ਼ੱਕ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੀ ਚੱਲਣਾ ਹੋਵੇ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ (ਸੋਟੀ, ਕਰੱਚ ਜਾਂ ਵਾਕਰ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੀ ਉਚਾਈ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਤੱਕ ਰੱਖੋ।

ਬੇਸ਼ੱਕ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਲਗਦੀ ਹੋਵੇ ਪਰ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਹੋਰ ਜੋ ਕੁੱਝ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯੂਨਿਟ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਬਿਜਲੀ ਵਾਲਾ ਸ਼ੇਵਰ, ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਵਰਗਾ ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਸਾਮਾਨ ਲਿਆਏ ਹੋ ਤਾਂ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਮੇਰਾ ਪਰਵਾਰ ਜਾਂ ਮਿਲਨ ਵਾਲੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੰਢ ਜਾਂ ਫਲੂ ਹੈ ਤਾਂ ਮਿਲਨ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਪੁੱਛ ਲੈਣ।

ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਚੱਲਣ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਖਾਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਚੈੱਕ ਕਰ ਲੈਣ।

ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਵਾਸਤੇ 'ਸਿਰਫ਼ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ' ਰਾਖਵੀਂ ਥਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨ। ਮਿਲਨ ਵਾਲੇ ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ।