Government of **Western Australia**
Department of **Health**

PatientFirst

Hindi / हिन्दी

8 **सामान्य कदम** अपने अस्पताल में बिताए समय के दौरान अपने आप को सुरक्षित रखने के लिए

आपको ऐसी स्वास्थ्य देखरेख प्राप्त करने का अधिकार है जो:

- सम्मानजनक हो
- प्रतिक्रियाशील हो
- सुरक्षित हो

1 आपके बारे में

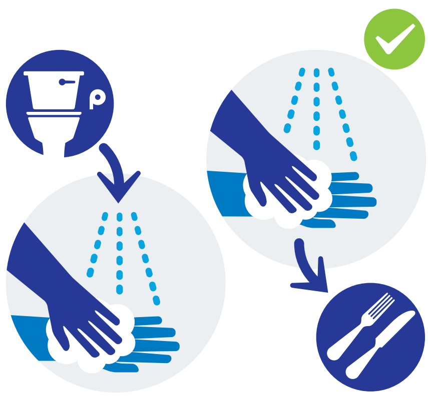
- यदि आपकी कोई निजी जानकारी गलत है तो हमें बताएँ (ID बैंड, रिहायशी पता, GP या निकटतम परिजन)
- यदि आपको कोई एलर्जी है तो हमें बताएँ और हम आपको लाल पहचान बैंड देंगे।

2 आपकी दवाईयाँ

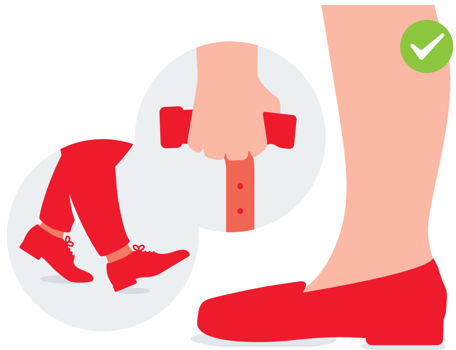
- यदि आप यह नहीं समझ पा रहे हैं कि आपकी दवाई किस लिए है या दवा से आपको बुरी प्रतिक्रिया हुई हो तो हमें बतायें।
- यदि आपकी कोई चिंताएँ हैं तो अपने डॉक्टर, अपनी नर्स या फॉर्मासिस्ट से बात करें।
- किन्हीं संभावित दुष्प्रभावों के बारे में बात करें।
- यदि आपकी दवा बदलती है उदाहरणत: इसका आकार, रंग तो इसके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

3 संक्रमण की रोकथाम करना

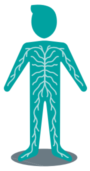
- शौचालय जाने से पहले और इसके बाद, तथा हर बार भोजन खाने से पहले अपने हाथ धोयें।
- अपने स्वास्थ्य देखरेख कर्मचारी से यह पूछने में संकोच न करें कि क्या आपके संपर्क करने से पहले उन्होंने अपने हाथ धो लिए हैं।
- यदि आपको दस्त या उल्टियाँ लगी हैं तो हमें बतायें।

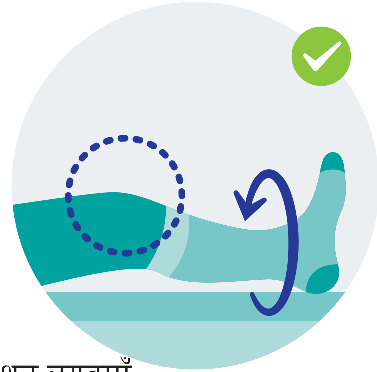


4 गिरने से बचाव करना



- फीते वाले जूते या चिपट जाने वाले जूते, या रबर की सोल वाले स्लिपर पहनें।
- सलाह दिए तरीके के अनुसार अपनी वॉकिंग एड का प्रयोग करें।
- यदि आपको मदद चाहिए, तो हमारे किसी मित्रवत कर्मचारी को कहें।

5  खून का जमना रोकना



- यदि सलाह दी गई हो तो अस्पताल में आपको दी गई स्टॉकिंग्स पहन कर रखें।
- जितना हो सके चलने-फिरने की कोशिश करें।
- टाँगों और टखनों के सामान्य व्यायाम करने की कोशिश करें।
- सुझाव दिए गए तरीके के अनुसार तरल पदार्थ पीयें।
- अपने डॉक्टर दी सलाह के अनुसार खून को पतला करने वाली गोलियाँ लें या इंजेक्शन लगवाएँ

6 प्रेशर सोर

- यदि हो सके, तो सक्रिय बने रहने का प्रयास करें, बिस्तर में भी। यदि आप असुखद महसूस करें तो हमें फोन करें।
- हम पासा बदलने में आपकी मदद कर सकते हैं और समर्थन के लिए खास गद्दा और तकिया प्रदान कर सकते हैं।

7 कोई चिंताएँ?

- हम यहाँ आपकी मदद करने के लिए हैं – यदि अपने इलाज को लेकर आपकी कोई चिंताएँ या शंकाएँ हैं तो हमसे बात करें।
- आप खुद आकर या पत्र द्वारा या ऑनलाइन तरीके से अस्पताल में अपने रहने के दौरान या इसके बाद फीडबैक प्रदान कर सकते हैं।

8 अस्पताल छोड़कर जाना

जाने से पहले, यह सुनिश्चित करें कि:

- आपके पास अपनी डिस्चार्ज लेटर है
- आपके पास अपनी दवाई/प्रिस्क्रिप्शन है और आपको इसका विवरण दिया 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.