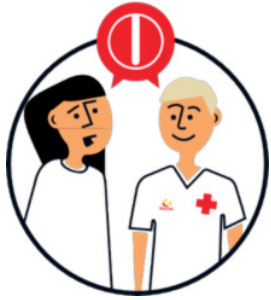


مشارکت در تدایو شما

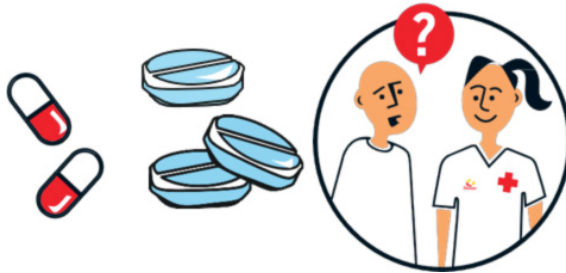
آنچه برای شما مهم است - برای ما مهم است! درگیر شدن در مراقبت از شما، صحبت کردن در مورد وضعیت خود و پرسیدن سوالات به مراقبت ایمن تر کمک میکند. همچنین اگر به هر چیزی مانند دواها یا غذاها حساسیت دارید و یا هم آلرژی دارید، به ما شریک سازید. برای جلوگیری از معاینات یا تدایوهای که برای شما غیر ضروری هستند، میتوانید بپرسید:

- آیا من نیاز به اقدام دارم؟
- آیا گزینه‌های دیگری وجود دارد؟
- کدام خطرات موجو است؟
- چه اتفاقی میافتد اگر من تصمیم بگیرم که از بررسی/تدایو صرف نظر کنم؟



ادویه شما

شما بگویید که چی دواهایی را مصرف می کنید و چرا. اگر شما نه دانید که یک دوا رابرای چی میخورید، لطفاً بگویید. هر گاه شما در باره دواهای خود پرسشهایی داشته باشید آنها را با یک دکتور، پرستار یا دواساز در میان بگذارید.



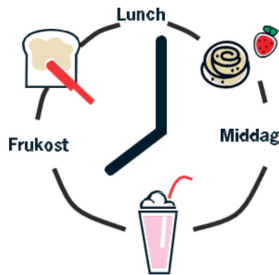
خود و دیگران را از سرایت مصون نگه دارید

پیش از اینکه شما چیزی بخورید دستهای خود را بشویید و از الکل دست استفاده کنید. تنها از تشنابی که برای شما نشان داده شده است استفاده نمایید. پس از تشناب، دستهای خود را بشویید و الکل دست بزنید. هرگاه شما اسهال داشته بوده باشید یا استفراق کرده باشید به کارکنان بگویید. در هنگام سرفه کردن یا عطسه زدن، چین بازوی خود را نزدیک دهن خود بگیرید. هنگامی که بینی خود را پاک می کنید از دستمال کاغذی کار بگیرید و پس از آن دستهای خود را الکل دست بزنید. شکی نه کنید در پرسیدن این که کارکنان پیش از این که شما را دست بزنند آیا دستهای شان پاک می باشد.



چیز مهمی در باره غذا

اگر که شما غذای به خصوصی می خورید، در این باره از کارکنان درخواست مشورت نمایید. در هنگام بیماری، انسان به سادگی وزن و جسامت ماهیچه های خود را از دست میدهد. در این صورت، خطر به زمین افتادن وی بیشتر میشود و به آسانی دچار عفونت می گردد. شما کوشش کنید که غذای پر از پروتین بخورید. شما می توانید که مثلاً روی ساندویچ خود دو چند کالباس بگذارید و صبحانه تخم مرغ بخورید. از تولیدات پر چربی شیر استفاده کنید و بخواهید که روی ساندویچ شما مسکهء اضافی بزنند. بیشتر اوقات بخورید و نم چاشتی و عصرانه را فراموش نه کنید.



از اتفاقات به زمین خوردن جلوگیری نمایید



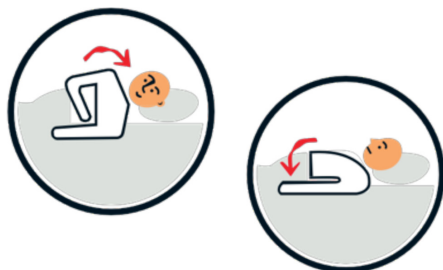
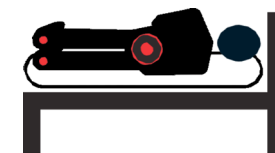
از کفشهای استوار استفاده کنید که پاهای شما در آنها خوب جا بگیرد و جرابهای لشم نه پوشید. هرگاه شما احساس سرچرخی می کنید و یا در هنگام ایستاد شدن و راه رفتن حالت عدم موازنه به شما دست میدهد، شما از کارکنان درخواست کمک نمایید. اگر که شما به راحتی سرچرخ می شوید، برای لحظه ای به کنار تخت خواب خود بشنید، پاهای خود را تکان دهید و پیش از اینکه از جای خود بلند شوید اندکی آب بنوشید.

از تشکیل علقه های خون (ترومبوزها) جلوگیری نمایید.



شما تا حدی که میتوانید حرکت داشته باشید. اگر شما جرابهای چسب کمکی داشته باشید از آنها استفاده نمایید. کوشش کنید که حرکات ساده ی پا و مچ پا را انجام دهید. پس از اینکه کارکنان به شما توصیه کردند، شما مایعات بنوشید.

از زخمها ناشی از در بستر بودن جلوگیری نمایید



اگر شما بتوانید، کوشش کنید که بیشتر اوقات خود را در بستر تان از این پهلو به آن پهلو نمایید. حتی حرکات کوچک تغییر دادن حالت دراز کشیدن برای شما فایده های فراوان دارد. اگر شما به گونه نآرام دراز کشیده اید یا درد دارید، مثلاً در کُری های پاهای خود، لطفاً بگویید. کارکنان با کمال میل شما را در از این پهلو به آن پهلو کردن و در حالت نشستن شما بر روی چوکی کمک می کنند.

هنگام مرخص شدن از شفاخانه



پیش از این که شما از شفاخانه مرخص شوید متوجه باشید که شما:
 • در باره درمان و ادویه خود معلومات به دست آورده باشید.
 • بدانید که در صورت پرسش داشتن، شما با چی کسی تماس بگیرید.
 • در باره پیگیری احتمالی مراقبت و درمان خود معلومات به دست بیاورید.