Din säkerhet - version 2.0 VGR14437

سەلامەتی تۆ لە نەخۆشخانە

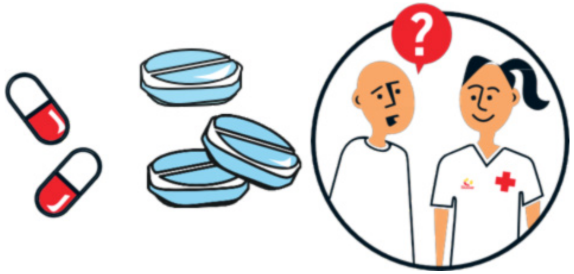
VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

بەشداریکردن لەو چارەسەریانەدا کە وەریاندەگریت

ئەوەی بۆ تۆ گرنگە – بۆ ئێمەش گرنگە! کە بەشداری لە چاودێریکردنتدا بکەیت، باسی دۆخی خۆت بکەیت، هەڵبەتە پرسیارکردن یاریدەی چاودێریکردنی سەلامەتتر دەدات. تەنانەت پێشمان بڵێ ئەگەر هەستیارێتی یان حەساسیەتت دژ بە شتێک هەیە، بۆ نموونە دەرمان یان خواردن.

بۆ خۆبەدوورگرتن لە پشکنین یان ئەو چارەسەرانەی کە بۆ تۆ پێویست نین، دەتوابیت بپرسیت:

- ئایا پێویستم بە چارەسەریەکە هەیە؟
- ئایا بەدیلی تر هەیە؟
- مەترسییەکان کامانەن؟
- چی ڕوودەدات ئەگەر ئەوە هەڵبژێرم کە نەمەوێت پشکنین / چارەسەریم بۆ بکرێت؟



دەرمانەکانت

باسی بکە کامانەن ئەو دەرمانانەی وەریاندەگریت وە بۆچی.
تکایە قسە بکە ئەگەر نەتزانی دەرمانێکی تایبەت بۆ چی وەردەگریت.
ئەگەر پرسیارت لەسەر دەرمانەکانت هەبوو تکایە لەگەڵ دکتۆرێک، پەرستارێک یان دەرمانسازێکدا قسەی لەسەر بکە.

خۆت و کەسانی تر لە نەخۆشیە درمەکان بپارێزە

دەستەکانت بشۆ و پاکژکەری پیابپرژێنە پێش ئەوەی نان بخۆیت.
تەنها ئەو تەوالێتە بەکار بهێنە کە پێیان ڕاگەیاندویت.
دەستەکانت بشۆ و پاکژکەری پیابپرژێنە پاش چوون بۆ تەوالێت.
تکایە قسە بکە ئەگەر ڕشایتەوە یان سکچوونت تووش بوو بە دیوی ناوەوەی ئانیشکتدا بکۆکە و بپژمە کاتێک لووتت پاک دەکەیتەوە دەسڕی کاغەز بەکاربهێنە و پاشان دەستەکانت پاکژکەری پیابپرژێنە.
سڵ مەکەرەوە لەوەی پرسیار لە کارمەندان بکەیت ئایا دەستیان پاکە بەر لەوەی دەستت بەر دەستیان کەوێت.

خواردنە گرنگەکە

داوای ڕێنمایی لە کارمەندان بکە ئەگەر خۆراکی تایبەتی دەخۆیت.
لە حاڵەتی نەخۆشیدا ئاسانە کێشی لەش و تەنی ماسولکەیی لەدەست بدەیت. لەو حاڵەتەدا مەترسی کەوتنت زۆر لەسەر دەبێت وە ئاسانتر نەخۆشیەکانی چڵککردنت تووش دەبن. خواردنی پڕۆتیندار زیاتر بخۆ. بۆ نموونە داوای پۆلێگی دەبڵ بکە وە بۆ بەرچایی هێلکە بخۆ. ئەو بەرهەمی شیرەمەنیانە بەکاربهێنە کە چەورن وە داوابکە زیاتر کەرە لە سەندویجەکەت بدەیت. زووزوو نانبخۆ وە نێوانە ژەم لەبیر نەکەیت. تەنها دێسێرتی پاش خواردن یان کێک هەندی ووزەی زیاترت پێدەبەخشێت.

بچۆ بۆ ئەودیو

سەلامەتی تۆ لە نەخۆشخانە

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

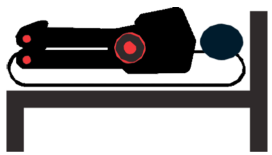
خۆت لە کەوتن بپارێزە

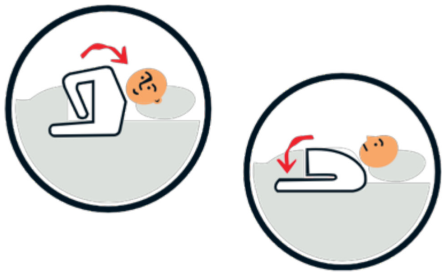
پێڵاوی جێگیر بەکاربهێنە کە باش لە پێدا ڕادەوەستێت یان یان گۆرەوی ژێرزبری دژ بە خلیسکاندن لە پێکە. داوای یارمەتی لە کارمەندان بکە ئەگەر هەستت بە گێژی یان ناهاوتایی کرد کاتێک هەڵدەستیت و دەڕۆیت. ئەگەر بە ئاسانی گێژ بوویت، قەدەرێک لەسەر قەراغی سیسەمەکە دانیشە، بە قاچ پایدەر لێدە و کەمێک ئاو بخۆرەوە بەر لەوەی هەستیتە سەرپێ.

ڕێبگرە لە گیرانی بۆری خوێن

چەند بکرێت بەردەوام بجوڵێ. گۆرەوی پشتگیری پوز بەکاربهێنە ئەگەر لەو جۆرەت هەیە.
هەوڵدە ڕاهێنانی سادە بە قاچ و ڕەقەڵەی پێت بکەیت.
شلەمەنی بخۆرەوە بە پێی ڕێنماییەکانی کارمەندان.

ڕێبگرە لە برینی فشارکەوتنەسەر





ئەگەر دەتوانیت، لە ناو سیسەمەکەتدا بجوڵێ و زوو زوو ئەمدیو و ئەودیو بکە.
تەنانەت ئەمدوئەودیوکردنی بچووکیش سوودی زۆری هەیە.
قسە بکە، ئەگەر بە ناڕەحەتی پاڵکەویت یان ئازارت هەبێت، بۆ نموونە لە پاژنەی پێدا.
کارمەندان بە خۆشیەوە یارمەتیت دەدەن کە لە سیسەمەکەتدا خۆت هەڵگێڕیتەوە یان ئەگەر ویستت لە کورسیەکەتدا ئەمدیوئەودیو بکەیت.

کە کاتی ئەوە هات نەخۆشخانە بەجێهێڵیت

بەر لەوەی نەخۆشخانە بەجێهێڵیت هەوڵبدە ئەم شتانەت دەست کەوتبێت:

- چاودێری تەندروستی تایبەت بە خۆت باسکردنی دەرمانەکانت
- بزانیت بە کێوە پەیوەندی دەکەیت کاتێک پرسیارت دەبێت
- زانیاری لەسەر ئەگەری بەدواداچوونی چاودێری تەندروستیت و چارەسەریەکانت.

بچۆ بۆ ئەودیو

Framtaget av Sahlgrenska Universitetssjukhuset med tillstånd av Guy´s and St. Thomas NHS Foundation Trust och Region Skåne