

# ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਧਾਰਨ ਕਦਮ



ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਵੀਡੀਓ  
ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਲਈ  
QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।



ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਟਾਫ ਦੀ ਤਰਜੀਹ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੌਰਾਨ ਖੁਦ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਧਾਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਤਾਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਵੀ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੋ।



### ਆਪਣੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਗੁੱਟ-ਬੈਂਡ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

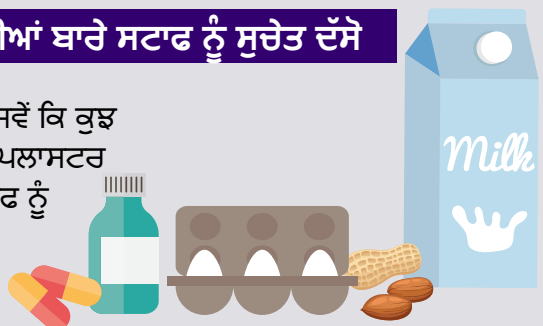
ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਟਾਫ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੇਣ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁੱਟ-ਬੈਂਡ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਮਰੀਜ਼ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਗੁੱਟ-ਬੈਂਡ 'ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਗਲਤ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਦੱਸੋ।



### ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਐਲਰਜੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਸੂਚੇਤ ਦੱਸੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਐਲਰਜੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ, ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਲੈਟੈਕਸ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਤੋਂ, ਤਾਂ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।





## ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ, ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼ ਜਾਂ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਸਮੇਤ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦੀ ਗਈ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਟਾਫ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕਈ ਵਾਰ ਨਵੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਅਲਰਟ ਕਾਰਡ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਡਿਵਾਈਸ, ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਇਨਸੂਲਿਨ ਪੰਪ, ਵਰਤਦੇ ਹੋ।

## ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਤਾਂ ਪੁੱਛੋ

### ਸਟਾਫ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ:

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਕਿ ਨਵੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਿਸ ਲਈ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛਣੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।





## ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਤਾਂ ਛੋਟੀ ਸੈਰ ਕਰੋ।
- ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਗਿੱਟਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਧਾਰਨ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਟਾਫ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਦਬਾਅ ਵਾਲੇ ਫੇੜਿਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨਾ

- ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਲੇਟਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਦਲੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹਿੱਲਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਕਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਟਾਫ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੱਦਾ ਜਾਂ ਸਿਰਹਾਣਾ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।



## ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਫਿਸਲਣ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ

### ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦੇ ਸਮੇਂ:

- ਸਹੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਜੁੱਤੀ ਪਹਿਨੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਬੜ ਦੇ ਤਲੇ ਵਾਲੇ ਬੂਟ ਜਾਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲੇ ਸਲਿੱਪਰਜ਼, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫ੍ਰੈਨਰਜ਼ ਜੁੱਤੀਆਂ।
- ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਦੇ ਸਹਾਇਕ ਸਾਧਨ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਨੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਸਟਾਫ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।





## ਲਾਗਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ

- ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਤੇ ਜਾਂ ਰੇਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕੀਤੇ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਦੱਸੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਕੋਈ ਟਿਊਬਾਂ ਜਾਂ ਸੂਈਆਂ ਬੇਆਰਾਮੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

## ...ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਘਰ ਜਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ

### ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ:

- ਇਹ ਸਮਝੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਦਾ ਪੱਤਰ ਅਤੇ ਕੋਈ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਗੀਆਂ
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਲੈਣ ਲਈ ਕੋਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ; ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਲਈ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ
- ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਟਾਫ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਭਾਈਵਾਲ ਬਣੋ, ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ, ਫਿਕਰ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਬੱਸ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ।



ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ  
ਵੱਖਰੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਨ  
ਲਈ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ  
ਕਰੋ।

**ਇਹ ਪਰਚਾ NHS ਇੰਗਲੈਂਡ ਨੈਸ਼ਨਲ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਸੇਫਟੀ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ  
ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ**

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਹਵਾਲਗੀ: B1288\_i  
ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੀ ਮਿਤੀ: ਅਕਤੂਬਰ 2022