

ہسپتال میں قیام کے دوران آپ کو محفوظ رکھنے کے لیے آسان اقدامات



ان معلومات کو بطور ویڈیو
دیکھنے کے لیے QR کوڈ
اسکین کریں۔



ہسپتال میں رہتے ہوئے آپ کی دیکھ بھال کرنے والے عملے کے لیے ایک
ترجیح یہ ہے آپ کو محفوظ اور اچھی طرح سے رکھا جائے۔

کچھ آسان چیزیں بھی ہیں جو آپ ہسپتال میں قیام کے دوران اپنے آپ کو
محفوظ رکھنے میں مدد دینے کے لیے کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کو سمجھ نہیں آتی
ہے تو مدد طلب کریں۔

اگر آپ کو بات چیت کرنے کے لیے
اضافی مدد کی ضرورت ہو، یا کسی
دوست، دیکھ بھال کرنے والے یا خاندان
کے رکن کی مدد کی ضرورت ہو تو
عملے کو آگاہ کریں۔

نیز عملے کو بتائیں
اگر آپ کو کوئی مدد
چاہیے، کوئی ضرورت
ہے، یا کوئی سوال یا
خداشات ہوں۔



اپنے ہسپتال کے کلائی بند کو
چیک کریں۔

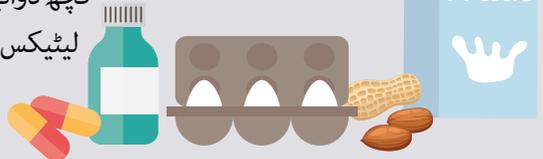
یہ ضروری ہے کیونکہ عملہ آپ کو
دوائی دینے یا ٹیسٹ کرنے سے پہلے
آپ کے کلائی بند کی جانچ کرے گا
تاکہ اس بات کی تصدیق کی جا سکے
کہ آپ صحیح مریض ہیں۔

اگر آپ کے ہسپتال
کی کلائی بند پر
کوئی بھی غلط
معلومات درج ہیں
ہے تو فوراً انہیں
بتائیں۔



عملے کو کسی بھی الرجی سے آگاہ کریں۔

عملے کو بتائیں اگر آپ کو کوئی الرجی ہے، جیسا کہ
کچھ دوائیوں، کھانے کی اشیاء یا مواد جیسے
لیٹیکس یا پلاسٹر سے۔





عملے کو اپنی ادویات کے بارے میں بتائیں

اگر آپ کو اپنی دوائیوں کی سمجھ نہیں آتی ہیں تو پوچھیں -

اپنے ساتھ ہسپتال میں لائی گئی کوئی بھی دوا لینے سے پہلے عملے کے کسی رکن کو بتائیں، بشمول درد سے نجات، وٹامنز یا سپلیمنٹس کے۔

یہ بات اہم ہے کیونکہ یہ بعض اوقات نئی ادویات یا علاج کے ساتھ رد عمل ظاہر کر سکتی ہیں جو آپ کو ہسپتال میں دی جا سکتی ہیں۔

عملے کو یہ بھی بتائیں کہ کیا آپ کے پاس کوئی میڈیکل الرٹ کارڈ ہیں یا آپ کوئی ڈیوائس استعمال کرتے ہیں، مثال کے طور پر، انسولین پمپ۔

عملے کے کسی رکن سے پوچھیں:

- اگر آپ یہ نہیں سمجھتے ہیں کہ کوئی نئی دوائیاں کس لیے ہیں اور آپ کو انہیں لینے کی کیوں ضرورت ہے۔
- اگر ممکنہ ضمنی اثرات کے بارے میں آپ کے سوالات ہیں۔





خون کے جمنے کو روکنے کے لیے اقدامات کریں۔

- اگر آپ کر سکتے ہیں تو مختصر سیر کریں۔
- ٹانگوں اور ٹخنوں کی سادہ مشقیں کریں۔
- کافی مقدار میں پانی، یا دیگر سیال پئیں، جب تک کہ عملے نے آپ کو اس سے روکا نہ ہو۔
- آپ کو اپنے خون کو پتلا کرنے کے لیے انجیکشن لگانے کی بھی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

پریشہر السر کی روک تھام

- بستر پر باقاعدگی سے پوزیشن تبدیل کریں۔
- اگر آپ کو مشکل محسوس ہو تو عملے سے اپنی نقل و حرکت کرنے میں مدد دینے کا کہیں۔
- عملہ آپ کو ایک خاص گدا یا کشن بھی مہیا کر سکتا ہے اگر آپ کو ان کی ضرورت ہو تو۔



اپنے آپ کو پھسلنے اور گرنے سے بچائیں۔

- استعمال کریں جو آپ عام طور پر استعمال کرتے ہیں۔
- اگر آپ کے پاس عینک اور سماعت کے آلات ہیں تو انہیں پہنیں۔
- اگر آپ کو کسی مدد کی ضرورت ہو تو عملے کے کسی رکن سے مدد کے لیے کہیں۔

ہسپتال کے ارد گرد چلتے وقت:

- صحیح قسم کے جوتے پہنیں، جیسے اسنگ فٹنگ چپل یا ربڑ کے تلووں والے جوتے، جیسے ٹرینرز
- چلنے میں مدد کے لیے وہ چیزیں





انفیکشن کو روکنے میں مدد کریں۔

- بیت الخلا جانے کے بعد اور تمام کھانے سے پہلے ہمیشہ اپنے ہاتھ دھوئیں۔
- عملے اور ملاقاتیوں سے پوچھیں کہ کیا انہوں نے آپ سے رابطہ کرنے سے پہلے اپنے ہاتھ دھوئے ہیں یا انہیں سینٹائزر سے صاف کیا ہے۔
- اگر آپ کو دست لگے ہوں یا الٹی آرہی ہو تو فوراً عملے کو بتائیں۔
- عملے کو بتائیں کہ اگر آپ کو لگی ہوئی کوئی نلیاں یا سوئیاں غیر آرام دہ بوجاتی ہیں۔

... اور جب گھر جانے کا وقت آجائے تو

- یقینی بنائیں کہ آپ: سمجھتے ہیں کہ آپ کو ہسپتال سے ڈسچارج لیٹر اور کوئی فالو اپ اپائنٹمنٹس کب ملیں گے۔
- کوگھر پر لینے کے لیے کوئی دوائی دی گئی ہے؛ اور آپ جانتے ہیں کہ وہ کس لیے دی گئی ہیں اور انہیں کیسے لینا ہے۔
- جانتے ہیں کہ کس سے رابطہ کرنا ہے اگر آپ کے اپنی دیکھ بھال یا پیروی کے انتظامات کے بارے میں کوئی سوالات ہیں تو۔

یاد رکھیں، ہسپتال میں آپ کی دیکھ بھال کرنے والا عملہ آپ کی مدد کرنے اور آپ کو محفوظ رکھنے کے لیے موجود ہے۔

ہم چاہتے ہیں کہ آپ اپنی دیکھ بھال میں شراکت دار بنیں، اس لیے اگر آپ کے کوئی سوالات، خدشات یا تفکرات ہیں تو فوراً پوچھیں۔

ان معلومات کو کسی اور
زبان میں پڑھنے کے لیے
QR کوڈ اسکین کریں۔



یہ کتابچہ NHS انگلینڈ کی نیشنل پیشنٹ سیفٹی ٹیم نے تیار کیا تھا۔

اشاعت کی منظوری کا حوالہ: B1288_i
اشاعت کی تاریخ: اکتوبر 2022