

مارتھا دا اصول: جے تھانوں فکر اے کہ کسے دی حالت خراب ہو رہی اے تے ساڈے نال گل کرو۔

تسین اپنے آپ نوو تے اوہناں لوکاں نوں کسے وی ہور بندے توں بہتر
جاندے او جیہناں دی تسین دیکھ بھال کردے او۔ ہو سکدا اے تسین
دیکھ بھال کرن والی ٹیم توں پہلاں ای چھوٹیاں تبدیلیاں نوں ویکھ لوو۔
ایہ تبدیلیاں حالت خراب ہون دیاں پہلیاں علامتاں ہو سکدیاں نیں۔

مارتھا دا اصول (Martha's Rule) کی اے؟

اسان مارتھا دا اصول (Martha's Rule) ایس لئی متعارف کرایا اے تاکہ حالت
خراب ہون دیاں کسے وی غیر متوقع علامتاں دا چھیتی پتہ لگان وچ مدد مل
سکے۔ مارتھا دا اصول (Martha's Rule) تھانوں ایہ حق دیندا اے کہ جے تھانوں
فکر اے کہ کسے دی حالت خراب ہو رہی اے تے تسین فوری جائزے لئی آکھ
سکدے او۔

اسیں مریضان دی نگرانی کیوں کردے آن

جدوں کوئی ہسپتال وچ ہوندا اے، تے اسیں باقاعدگی نال اوہناں دا بلڈ پریشر،
درجہ حرارت تے دوجیاں اہم صحت دے اقدامات دی جانچ کردے آن۔
اسیں ایہ جانچ کئی وار کرن آں ایہدا انحصار اوہناں دی انفرادی حالت تے
ضرورتاں اُتے اے۔ کدی کدار سانوں ایہ چیک کرن لئی مریضان نوں جگانا وی
پے سکدا اے۔ اس دے نال نال، اسی روزانہ کم از کم ایہہ وی پُچھاوے کہ
اوہنوں اپنی طبیعت بہتر لگ رہی اے یا خراب۔ ایہ سبھ اوہناں دی حالت
وچ کسے وی غیر متوقع تبدیلی دی نگرانی لئی کیتا جاندا اے۔



تھاڈا کردار بہت اہم اے

حالت خراب ہون دیاں پہلیاں علامتاں دا پتہ لگان وچ ساڈی مدد کرن لئی، مہربانی کرکے سانوں دسو جے تہانوں ایہناں بارے فکر اے:

- درجہ حرارت وچ تبدیلی - زیادہ گرمی یا ٹھنڈ لگنا
- جلد (چمڑی) وچ کوئی تبدیلی، مثال دے طور اُتے اوہ پیلے لگدے نیں یا چمڑی اُتے دانے نکلے نیں (کالی یا سانولی جلد اُتے ایہ ویکھنا مشکل ہو سکدا اے)، یا زخم یا چھال
- درد دا ودھ جانا
- گھٹ توانائی یا غیر معمولی نیندر
- پیاس لگنا یا گھٹ پیشاب آونا
- ساه لین وچ تبدیلی
- غیر معمولی الجھن
- کوئی وی ہور گل جیہڑی تہانوں پریشان کردی اے

ساڈے عملے نوں ایہناں تبدیلیاں بارے دسن نال سانوں حالت خراب ہون دا چھیتی پتہ لگان وچ مدد مل سکدی اے تاکہ اسیں صحت دے ہور سنگین مسئلیاں نوں روکن لئی کارروائی کر سکیے۔

ساڈا عزم

اسیں باقاعدگی نال تھاڈی رائے پچھاں گرتے تھاڈے خدشیاں نوں سنجیدگی نال لواں گے۔ اسیں تہانوں اوس دیکھ بھال وچ اک شراکت دار دے طور اُتے ویکھدے آن جیہڑی اسیں دیندے آن تے چاہندے آن کہ تسیں اپنیاں ساریاں فکراں تے خدشیاں بارے گل کرو۔

جے تہانوں فکر ہووے تے کی کرنا اے

- 1 اپنی دیکھ بھال کرن آلی ٹیم یا اوس بندے نال گل کرو جہدی تسی دیکھ بھال کردے او۔
- 2 جے تہانوں حالے وی فکر اے تے تسیں محسوس کردے او کہ دیکھ بھال کرن والی ٹیم تھاڈے خدشیاں اُتے دھیان نئیں دے رہی، تے فوری جائزے لئی کال کرو۔ عملے دے کسے وی رکن توں پچھو کہ ایہ کیویں کرنا اے یا ساڈے مارتھا (Martha) دے اصول دے پوسٹراں نوں ویکھو جہناں تے فون نمبر اے۔

تھاڈی درخواست ساڈے ہسپتال وچ اک وکھری ٹیم نوں جاوے گی، جیہڑی بہت بیمار مریض دی دیکھ بھال وچ مہارت رکھدی اے۔ اوہ تھاڈے تے تھاڈی دیکھ بھال کرن آلی ٹیم دے نال مل کے کسے وی علاج دی لوڑ یا ہور جائزے دا بندوبست کرن لئی کم کرن گے۔ ایہ سروس دن وچ 24 گھنٹے، ہفتے دے 7 دن دستیاب اے۔

مارتھا دے اصول
(Martha's Rule) بارے
ہور جانن لئی ایتھے
سکین کرو۔



تسیں سانوں تنگ نئیں کر رہے - اسیں تھاڈی گل سُننا
چاہندے آن۔

