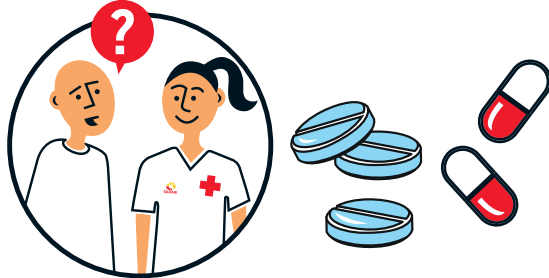




## اطلاعات صحیح

اگر به چیزی آرزوی یا حساسیت دارید، به یکی از کارکنان خدمات درمانی اطلاع دهید.  
اگر در مورد مراقبت یا درمان خود سوالی دارید، به کارکنان خدمات درمانی مراجعه کنید.



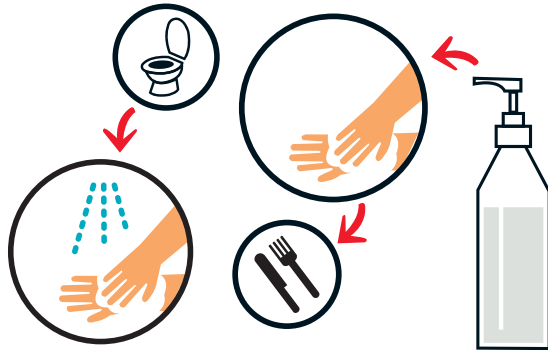
## داروی شما

به ما بگویید چه داروهایی مصرف می‌کنید و چرا.  
بهتر است یک فهرست به‌روزشده از تمام داروهایی که مصرف می‌کنید را همراه خود بیاورید.  
اگر مطمئن نیستید که چرا یک داروی خاص را مصرف می‌کنید، به ما اطلاع دهید.  
اگر در مورد هر یک از داروهایی که مصرف می‌کنید نگران هستید، با یک پزشک یا داروساز صحبت کنید.



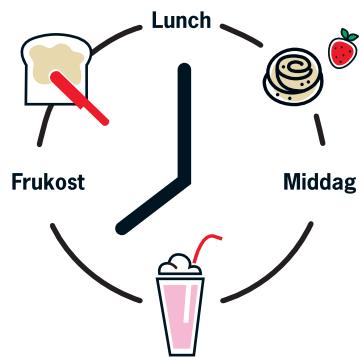
## محافظت از خودتان و دیگران در برابر عفونت

می‌توانید از کارکنان بپرسید که آیا دست‌های خود را پیش از درمان شما شسته‌اند یا خیر.  
قبل از خوردن غذا، از ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.  
فقط از توالتی استفاده کنید که به شما اختصاص داده شده است.  
پس از رفتن به دستشویی، دست‌های خود را بشویید.  
اگر بالا آورده‌اید یا شکم‌روش دارید، به یکی از کارکنان خدمات درمانی اطلاع دهید.  
هنگام عطسه یا سرفه، با آرنج جلوی دهان و بینی خود را بگیرید.  
بینی خود را با دستمال کاغذی بگیرید و پس از آن، از ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.



## جلوگیری از کاهش وزن

وقتی بیمار می‌شوید ممکن است اشتهای خود را از دست بدهید. اگر کاهش وزن ناخواسته داشته‌اید، به یکی از کارکنان خدمات درمانی اطلاع دهید.  
می‌توان با انتخاب مواد غذایی و نوشیدنی‌های مناسب از کاهش وزن جلوگیری کرد.  
– اغلب غذا بخورید و تنقلات را قبول/درخواست کنید.  
– محصولات لبنی چرب را انتخاب کنید و محصولات چرب را به ساندویچ‌های خود اضافه کنید. به منظور دریافت پروتئین اضافی، برای صبحانه تخم‌مرغ بخورید و همراه وعده‌های غذایی‌تان شیر بنوشید.  
– اگر در جویدن یا بلعیدن دچار مشکل شده‌اید، به یکی از کارکنان خدمات درمانی اطلاع دهید.  
برخی بیماری‌ها ممکن است نیاز به رژیم خاصی داشته باشند. از کارکنان مشاوره بگیرید.



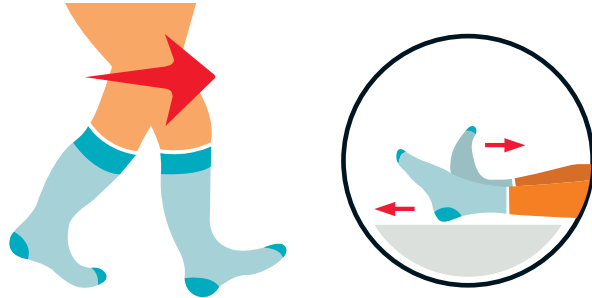
## اجتناب از افتادن

همیشه کفش‌های مناسبی بپوشید که اندازه پاهای شما باشند یا جوراب‌های ترمزدار به پا کنید. اگر هنگام برخاستن برای راه رفتن احساس سرگیجه یا عدم تعادل دارید، از کارکنان درخواست کمک کنید. اگر اغلب دچار سرگیجه می‌شوید، یک لحظه روی لبه تخت بنشینید، پاهای خود را به زمین فشار دهید و قبل از برخاستن کمی آب بنوشید.



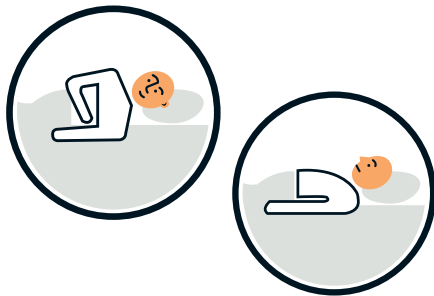
## اجتناب از لخته شدن خون

تا جایی که می‌توانید، در اطراف تخت خود حرکت کنید. جوراب‌های کشی طبی به پا کنید. سعی کنید تمرین‌های ساده پا و مچ پا را انجام دهید.



## اجتناب از زخم بستر

اگر می‌توانید، سعی کنید در اطراف تخت خود حرکت کنید و موقعیت خود را اغلب تغییر دهید. حتی تغییرات کوچک در موقعیت می‌تواند بسیار مفید باشد. اگر ناراحت هستید یا درد دارید، برای مثال در قسمت پاشنه‌ها، به یکی از کارکنان خدمات درمانی اطلاع دهید. کارکنان با خوشحالی به شما کمک می‌کنند تا در تخت خود به پهلو برگردید یا موقعیت نشستن خود را تغییر دهید.



## زمان ترخیص از بیمارستان

قبل از ترخیص، اطمینان حاصل کنید که:

- اطلاعات ترخیص خود از جمله لیست داروها و اطلاعات مربوط به دلیل و نحوه مصرف آنها را دریافت کرده‌اید.
- به شما گفته‌اند اگر سوالی داشتید، با چه کسی تماس بگیرید.
- اطلاعات مربوط به هرگونه پیگیری برای مراقبت و درمان به شما ارائه شده است.

