



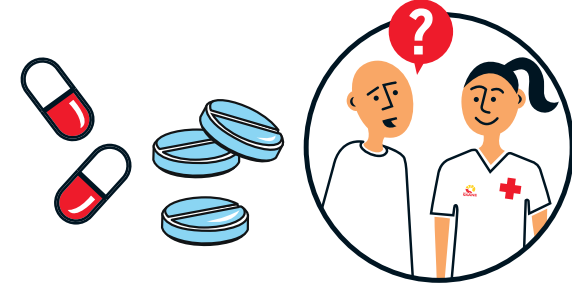
### ข้อมูลเกี่ยวกับสิทธิ

แจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบหากคุณมีภาวะภูมิแพ้หรือมีอาการแพ้อะไร  
ติดต่อเจ้าหน้าที่ดูแลสุขภาพหากคุณมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการดูแลหรือการรักษาของคุณ



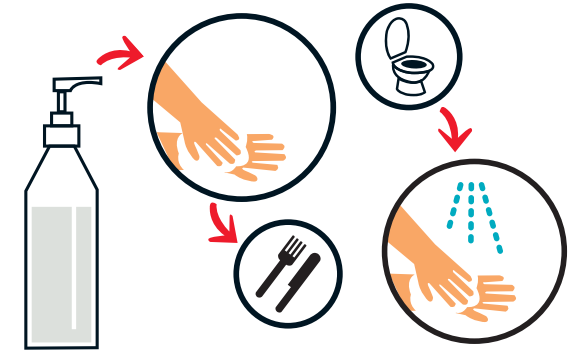
### การรับประทานยาของคุณ

แจ้งให้เราทราบว่า คุณกำลังใช้ยาอะไรและเหตุผล  
ถือเป็นแนวคิดที่ดีที่จะจัดหาข้อมูลรายชื่อยาทั้งหมดที่คุณกำลังใช้ในปัจจุบัน  
แจ้งให้เราทราบหากคุณไม่แน่ใจว่าทำไมคุณถึงใช้ยาหรือเวชภัณฑ์บางอย่าง  
แจ้งแพทย์หรือเภสัชกรหากคุณมีความกังวลเกี่ยวกับยาที่คุณกำลังใช้



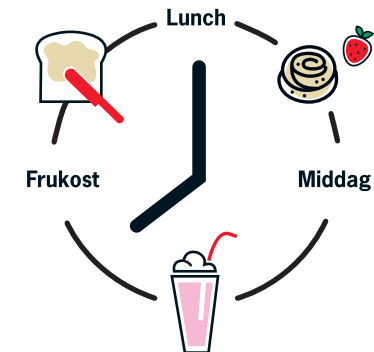
### ป้องกันตัวคุณเองและคนอื่นจากการติดเชื้อ

อย่าลังเลที่จะถามเจ้าหน้าที่ว่าพวกเขาล้างมือแล้วหรือยังก่อนที่จะรักษาคุณ  
ใช้เจลทำความสะอาดมือก่อนรับประทานอาหาร  
ใช้เฉพาะห้องน้ำที่กำหนดไว้สำหรับคุณเท่านั้น  
ล้างมือทุกครั้งหลังจากเข้าห้องน้ำ  
แจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบหากคุณอาเจียนหรือมีอาการท้องร่วง  
จามหรือไอโดยใช้ข้อศอกปิดปาก  
ล้างน้ำมูกลงในกระดาษชำระและใช้เจลทำความสะอาดมือหลังจากนั้น



### ป้องกันน้ำหนักลด

คุณอาจรู้สึกเบื่ออาหารเมื่อป่วย แจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบหากคุณรู้สึกว่ามีน้ำหนักลดลงโดยไม่ได้ตั้งใจ  
น้ำหนักลดลงสามารถป้องกันได้โดยการเลือกอาหารและเครื่องดื่มที่เหมาะสม  
- รับประทานอาหารบ่อย ๆ และรับ/ขออาหารว่าง  
- เลือกผลิตภัณฑ์นมที่อุดมไปด้วยไขมันและเพิ่มผลิตภัณฑ์ไขมันในแซนวิชของคุณ รับประทานอาหารเช้าและดื่มนม  
หลังจากมื้ออาหารของคุณเพื่อเพิ่มโปรตีนพิเศษ  
- แจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบหากคุณมีปัญหาในการเคี้ยวหรือการกลืน  
โรคบางอย่างอาจทำให้คุณต้องรับประทานอาหารที่พิเศษ สอบถามเจ้าหน้าที่เพื่อขอคำแนะนำ





### ป้องกันการล้ม

สวมรองเท้าที่มั่นคงมีขนาดพอดีหรือสวมถุงเท้ากันลื่น  
 ขอความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่หากคุณมีอาการวงเวียนหรือโอนเอนเมื่อลุกขึ้นเดิน  
 ถ้าคุณมักจะมีอาการวิงเวียน นั่งที่ปลายเตียงสักครู่ เหยียบเท้าของคุณและตีมน้ำก่อนที่จะลุกขึ้น



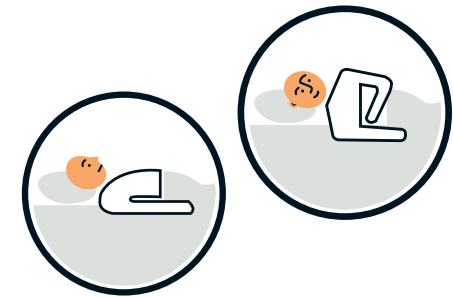
### ป้องกันภาวะเลือดอุดตัน

เคลื่อนไหวไปรอบ ๆ ให้บ่อยที่สุดเท่าที่คุณสามารถทำได้  
 สวมถุงน่องแรงกด  
 ลองและฝึกการออกกำลังกายแบบง่าย ๆ ทั้งขาและข้อเท้า



### ป้องกันการแผลกดทับ

หากคุณสามารถทำได้ ให้เคลื่อนไหวไปรอบ ๆ เพียง และเปลี่ยนท่าบ่อย ๆ  
 แม้การเปลี่ยนท่าอาจดูเล็กน้อยแต่สามารถช่วยได้มาก  
 แจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบหากคุณรู้สึกไม่สบายหรือมีอาการปวด เช่น ปวดสันเท้า  
 เจ้าหน้าที่ยินดีช่วยคุณพลิกตัวหรือเปลี่ยนท่านั่งของคุณ



### ช่วงเวลาที่จะออกจากโรงพยาบาล

ก่อนที่จะออกจากโรงพยาบาล ต้องให้แน่ใจว่าคุณ:

- ได้รับข้อมูลการอนุญาตให้กลับบ้าน รวมถึงรายชื่อยาและข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการใช้และเหตุผลที่คุณต้องช้ยาเหล่านี้
- ได้รับแจ้งรายชื่อบุคคลติดต่อหากคุณมีข้อสงสัย
- ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการติดตามการดูแลและการรักษาของคุณ

