

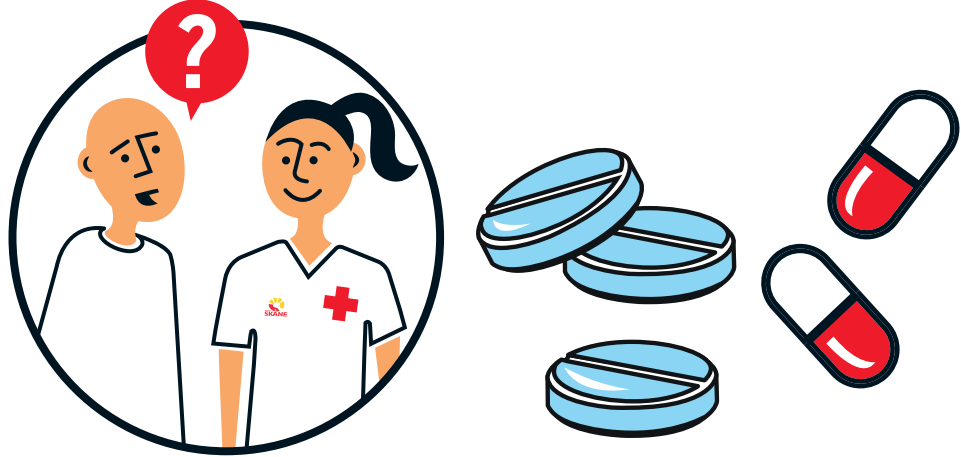
معلومات درست



در صورت داشتن احساس فوالمعاده و یا حساسیت به چیزی، خبر بدهید.
در صورت داشتن سوال در باره مراقبت و تداوی خویش با کارمندان مرکز خدمات صحتی به تماس شوید.



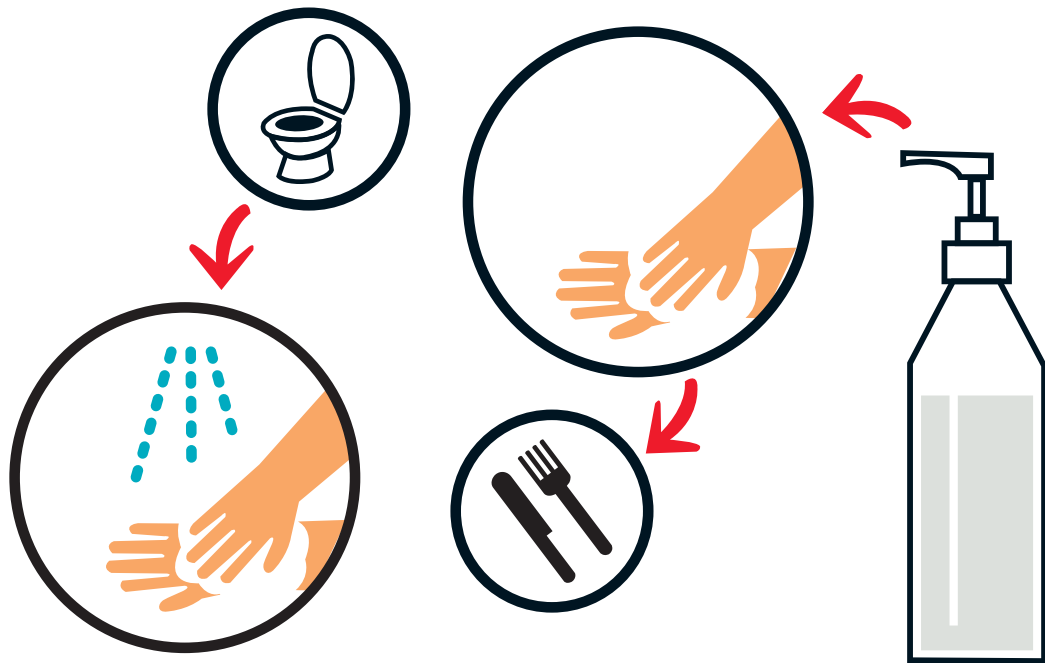
دوا های شما



توضیح دهید که چی دوا ها را می خورید و چرا.
لطفاً لیست دواهای را که فعلاً می خورید با خود بیاورید.
اگر نمی دانید چرا بعضی دواها را استفاده کنید، بگویید.
در صورتیکه در مورد دواهای خویش احساس تشویش می کنید با داکتر و داواساز صحبت کنید.



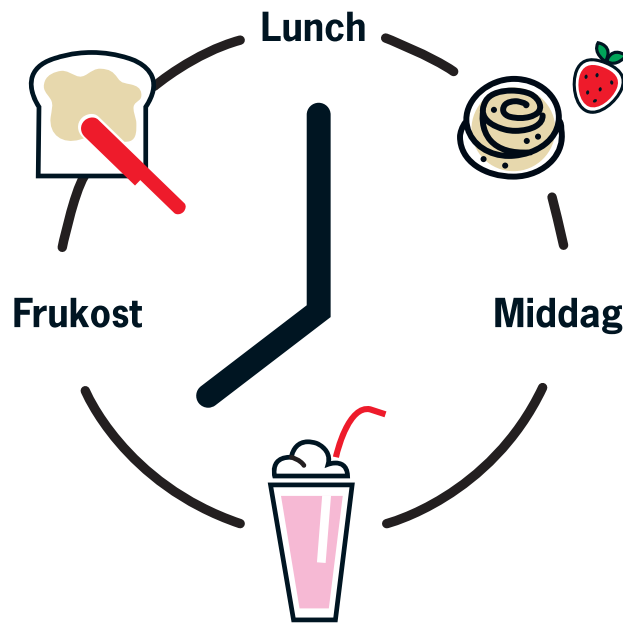
در مقابل مریضی های ساری از خود و دیگران محافظت کنید



از پرسیدن اینکه آیا کارمندان قبل از دست زدن به شما دست های خود را شسته اند، شک نکنید.
پیش از غذا خوردن دست های خود را با مایع دست شویی بشویید.
از تشناب که برای شما تعیین شده، استفاده کنید.
بعد از تشناب رفتن دست های خود را بشویید.
اگر اسهال استید و یا استفراغ می کنید، خبر بدهید.
هنگام عطسه و سرفه قسمت آرنج دست تان را پیش دهن بگیرید.
بینی خود را با دستمال کاغذی پاک کنید و بعداً از مایع ضد عفونت دست استفاده کنید.



از کم شدن وزن جلوگیری نمایید



مریضی می تواند باعث بدتر شدن اشتها گردد. اگر ناخواسته وزن شما کم شده است، به ما بگویید.
با خوردن غذای مناسب و نوشیدن، می توان از کم شدن وزن جلوگیری کرد.
- اغلب اوقات غذا بخورید و وعده غذایی اضافی درخواست کنید.
- لبنایات چرب را انتخاب کرده و از چربی بیشتر در ساندویچ استفاده کنید. خوردن تخم مرغ در صبحانه و نوشیدن شیر، به شما پروتئین اضافی می دهد.
- اگر شما در جویدن و یا قورت دادن مشکل دارید به ما بگویید.
داشتن بعضی بیماری ها به رژیم غذایی مخصوص ضرورت دارد، در این مورد از کارمندان سوال کنید.



از دصادف افتادن جلوگیری کنید



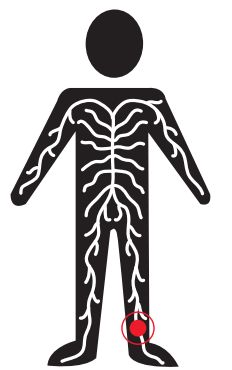
از بوت های ثابت استفاده کنید که درست به پا بشینند یا جراب های ضد لغزندگی به پا کنید.
در صورتیکه هنگام بلند شدن و راه رفتن احساس گیجی و بی ثباتی می کنید، از کارمندان کمک بخواهید.
اگر متواتر سرگیج می شوید، قبل از برخاستن، یک لحظه در گوشه ی تخت بشینید، پاها خود در حالت آویزان تکان دهید و کمی آب بنوشید.



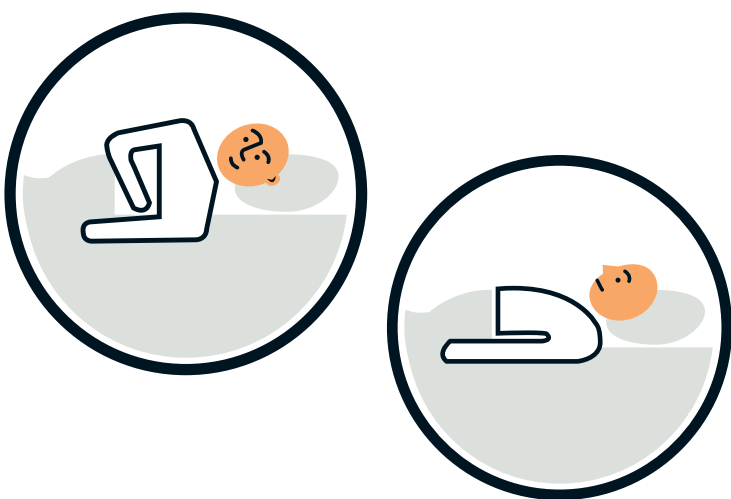
جلوگیری از لخته شدن خون



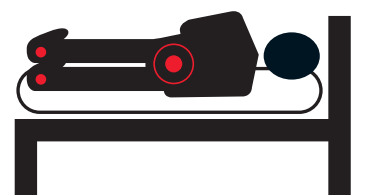
هر قدر بیشتر می توانید، تحرک داشته باشید.
جراب های دراز خود را بپوشید.
کوشش کنید تمرینات پا و مچ پا انجام دهید.



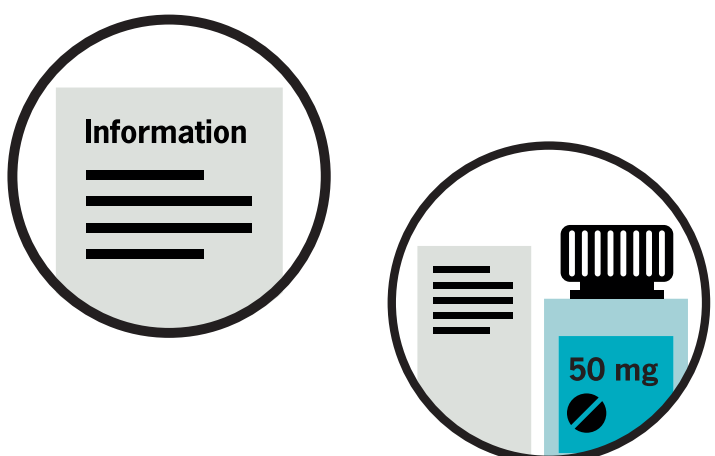
زخم بستر



اگر می توانید، کوشش کنید در تخت خود را بیشتر حرکت داده و موقیعت خود را تغییر دهید.
حتی تغیر دادن کوچک موقیعت، بسیار فایده دارد.
اگر شما در موقیعت نامناسب قرار دارید یا درد دارید، به گونه مثال درد کوری پای، به ما بگویید.
کارمندان به شما کمک می کنند تا شما خود را روی تخت برگردانید یا موقیعت خود را در چوکی تغیر دهید.



زمان ترک شفاخانه



پیش از اینکه شفاخانه را ترک نمایید، توجه کنید که در باره موارد زیر معلومات دریافت کرده اید:
- معلومات مرخصی تان همراه با لیست دواهای تان، معلومات در باره چطور و چرا باید آنها را استفاده کنید
- در صورتیکه سوال داشته باشید با کی باید به تماس شوید
- معلومات در صورت پیگیری مراقبت و تداوی شما.

