

# 齐心协力提高安全

## 预防跌倒 (Prevent Falls)

跌倒可能造成严重伤害，但是大多数跌倒是可以预防的。当您感觉不舒服或身处陌生的环境中时，您将面临较高的跌倒风险。减少跌倒是每个人的责任；病人、家人、朋友和医护人员。

## 降低跌倒风险的方法 (To Reduce your Risks of Falling)

- 环顾四周、放缓脚步、扶着些东西、寻求帮助、等待帮助并小心谨慎。不要冒着跌倒的风险。
- 如果您站不稳或者曾经跌倒过，请告知医护人员和看护。
- 不要着急；使用必要的支撑物，例如拐杖、助行器或双拐，特别是在下床或从椅子上站起来的时候。
- 将常用的物品放在伸手可及的位置；使用您的呼叫铃寻求帮助。
- 如有液体溢出，请立即报告。湿滑的地板可能会造成事故。如果您所在区域的地板湿滑，请告知医护人员，如果您看到“小心地滑”的标志，请多加小心。
- 避免穿着过松或过长的衣服。
- 穿着大小合适且鞋底摩擦力较大的鞋子。低跟胶底室内鞋为尚佳之选。



## 齐心协力让医疗服务更加安全 (Making Health Care Safer, Together)

每个人都希望医疗服务尽可能安全 – 病人、病人的家属和朋友、医护人员、医生、工作人员和医疗服务主管。

我们邀请您与我们携手共同确保医疗的安全性。提高认识、全面了解、积极参与。

如果您生病了，请不要探访医院或护理机构的任何人。

## 健康咨询信息 (Health Advice Information)

Health Link Alberta 热线是一个全天候健康咨询和健康信息服务热线，注册护士负责接听所有来电。

### Health Link Alberta

免费咨询热线：

1-866-408-5465 (LINK)

埃德蒙顿：780-408-5465 (LINK)

卡尔加里 403-943-5465 (LINK)

感谢病人及其家属在制定此手册过程中所给予的协助。  
要订购该手册，请将包含订购数量的邮件发送至 [patient.engagement@albertahealthservices.ca](mailto:patient.engagement@albertahealthservices.ca)  
或拨打 1-877-735-1102。



面向病人、病人  
家属和朋友的  
安全指南



Alberta 医疗保健服务致力于与您携手提供医疗保健体系中各个环节的安全、高质量的医疗服务。

病人可以在营造安全医疗环境中发挥重要作用，可通过提高认识、全面了解并积极参与医疗团队中的各项事务来实现上述目标。



## 咨询；倾听；交流 (Ask. Listen. Talk)

安全从良好的沟通交流开始。开展良好的沟通交流有助于我们保证您的安全：

- **咨询** 医护人员关于您医疗计划的事宜。找到使您感觉舒适并能够促进身体健康的方法。
- 仔细**倾听**并咨询更多信息，特别是当您不理解的时候。做记录并邀请朋友或家人为您提供帮助。
- 就您的担忧、需求和优先考虑的事项与医护人员**交流**。探讨您的医疗计划及其含义和您的期待。

如果您不讲或不懂英语，请告知您的医疗团队，他们将为您指派翻译帮助交流。

## 核实您的个人信息 (Verify Your Personal Identification)

- 核实病人的身份是提供安全的医疗服务的重要因素。
- 为您的安全着想，我们将在您的旅途中的多个时间点定期检查并确认您的身份。例如，病人登记时、程序开始前或接受医疗服务时。
- 身份确认可能包括陈述您的姓名和出生日期，或提供您的医疗保健卡或其他身份证件。
- 如果您更改了姓名、住址、电话号码或紧急联系方式，请通知我们。

## 洗手 (Clean Your Hands)

- 洗手是预防感染传播的最佳方式。咳嗽或打喷嚏时用袖子遮挡，或用纸巾盖住口鼻。
- 使用医疗机构各处提供的含酒精的洗手液可帮助防止细菌传播，或使用肥皂彻底清洗双手 20 秒。如果您需要协助，请寻求帮助。
- 如果您不确定您的医护人员在与您接触之前是否清洗了双手，您可以随时询问。
- 提醒他人洗手，例如，您的家庭成员、朋友或医护人员。

## 了解您所用的药物 (Know Your Medicine)

- 您应该非常了解您所服用的药物及服用方法。随时更新您所服用的所有药物的清单（药品清单），并随身携带，当您无法说出或不记得您所服用的所有药物时，此清单会非常有用。



- 药物不仅仅是处方药。还包括非处方药、补充剂、维他命或从医生处得到的草药、吸入器、贴剂、药膏、滴眼液和样本。包括产品名、服用剂量和服用时间。
- 如果您的药物发生了变化，请询问原因。了解您所用药物的用途和服用方法（例如，是否可与食物同服）。请牢记更新您的用药清单。每次都与医护人员共同查看用药清单。
- 您是否曾对某种药物和食物产生反应？如果有，请告知医护人员。

了解如何制作用药清单或更多信息，请访问下方的 Alberta 医疗服务网站：

### 了解您所用的药物 (Know Your Medications)

[www.albertahealthservices.ca/9515.asp](http://www.albertahealthservices.ca/9515.asp)