

ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ

ਡਿੱਗਣਾ ਰੋਕੋ (Prevent Falls)

ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਡਿੱਗਣ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਅਣਜਾਣ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਡਿੱਗਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ; ਮਰੀਜ਼, ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਸਟਾਫ਼।

ਤੁਹਾਡੇ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ (To Reduce your Risks of Falling)

- ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇਖੋ, ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਓ, ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਫੜੋ, ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗੋ, ਮਦਦ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨ ਬਣੋ। ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਨਾ ਉਠਾਉ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਡਿੱਗੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।
- ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਲਵੋ, ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਟੀ; ਵਾਲਕਰ ਜਾਂ ਬੇਸਾਖੀਆਂ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਉਠਦੇ ਸਮੇਂ।
- ਅਕਸਰ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ; ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕਾਲ ਬੈਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਡੁੱਲ੍ਹ ਗਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ। ਗਿੱਲੇ ਫਰਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਫਰਸ਼ ਗਿੱਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਟਾਫ਼ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ “wet floor” (ਗਿੱਲਾ ਫਰਸ਼) ਚਿੰਨ੍ਹ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ।
- ਅਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਹੋਣ।
- ਅਜਿਹੇ ਜੁੱਤੇ ਪਹਿਨੋ ਜੋ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਘਰਸ਼ਣ ਹੋਵੇ। ਛੋਟੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਰਬੜ ਦੇ ਸੋਲਾਂ ਵਾਲੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜੁੱਤੇ ਬਿਹਤਰੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਮਿਲ ਕੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣਾ (Making Health Care Safer, Together)

ਹਰ ਕੋਈ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ - ਮਰੀਜ਼, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ, ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਡਾਕਟਰ, ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਲੀਡਰ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਕਰਨ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਜਾਣਕਾਰ ਬਣੋ, ਸੂਚਿਤ ਬਣੋ, ਅਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਨਾ ਜਾਓ।

ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ (Health Advice Information)

ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਅਲਬਰਟਾ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ ਟੈਲੀਫੋਨ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਅਲਬਰਟਾ

ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ:

1-866-408-5465 (LINK)

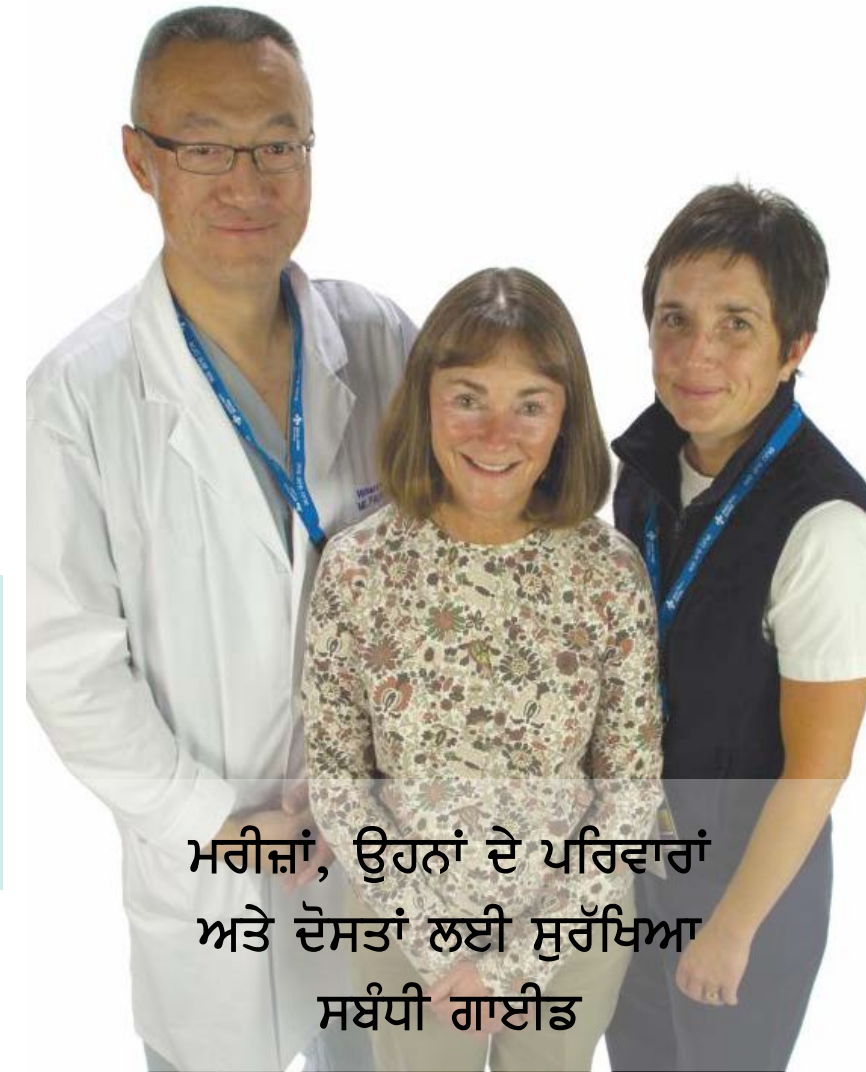
ਐਡਮੰਟਨ: 780-408-5465 (LINK)

ਕੈਲਗਰੀ: 403-943-5465 (LINK)

ਇਹ ਬ੍ਰਾਉਜ਼ਰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ। ਬ੍ਰਾਉਜ਼ਰ ਮੰਗਵਾਉਣ ਲਈ, ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਨਾਲ

patient.engagement@albertahealthservices.ca 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ,

ਜਾਂ 1-877-735-1102 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।



ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ
ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ
ਸਬੰਧੀ ਗਾਈਡ



ਅਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ ਪੂਰੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਉੱਚ ਕੁਆਲਿਟੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ।

ਜਾਣਕਾਰ ਅਤੇ ਸੂਚਿਤ ਬਣ ਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਕੇ ਮਰੀਜ਼ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਪਛਾਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ (Verify Your Personal Identification)

- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਦੇਣ ਲਈ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਕ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਿੰਦੂਆਂ 'ਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ 'ਤੇ, ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ।
- ਪੁਸ਼ਟੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਜਨਮ ਮਿਤੀ ਦੱਸਣੀ, ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਪਛਾਣ ਦੇ ਹੋਰ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨਾਂ, ਪਤਾ, ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਜਾਂ ਸੰਕਟਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ (Clean Your Hands)

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੇ ਉਹ ਬਿਹਤਰੀਨ ਕੰਮ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਖੰਘੇ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।
- ਪੂਰੀ ਸਹੂਲਤ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਰਬ (ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਮੱਲਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਕੇ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਪੁੱਛਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹਰਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਦਿਲਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ, ਦੋਸਤ, ਜਾਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ।

ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ (Know Your Medicine)

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਨਵੀਨਤਮ ਸੂਚੀ (MedList) ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆਓ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬੋਲਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ।



- ਦਵਾਈਆਂ ਭਰੇ ਹੋਏ ਨੁਸਖੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਓਵਰ-ਦਿ-ਕਾਉਂਟਰ (ਡਾਕਟਰੀ ਦੀ ਪਰਚੀ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ), ਕੋਈ ਵੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਇਨਹੇਲਰ, ਪੈਚ, ਮਲੂਮਾਂ, ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਨਮੂਨੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਤਪਾਦ ਦਾ ਨਾਮ, ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਏ ਜਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਕਰਨ ਪੁੱਛੋ। ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਿਸ ਲਈ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ)। ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ।
- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਉਤਪਾਦ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੋਈ ਹੈ? ਜੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਕਿ MedList ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣੀ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਅਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ:

ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ
(Know Your Medications)
www.albertahealthservices.ca/9515.asp



ਪੁੱਛੋ। ਸੁਣੋ। ਗੱਲ ਕਰੋ (Ask. Listen. Talk)

ਸੁਰੱਖਿਆ ਚੰਗੇ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਸੰਚਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੋ:

- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ **ਪੁੱਛੋ**। ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਧਿਆਨ ਨਾਲ **ਸੁਣੋ** ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੰਗੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਨੋਟ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲਿਆਓ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ **ਗੱਲ ਕਰੋ**। ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਇਸਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਦੇ ਜਾਂ ਸਮਝਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੁਬਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।