



# 8

## நீங்கள் மருத்துவமனையில் தங்கியிருக்கும் போது உங்களைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க 8 எளிய நடவடிக்கைகள்.

உடல்நலத்தைப் பேணுவதற்கான உரிமை உங்களுக்கு உள்ளது

- மரியாதைக்குரிய
- பதிலளிக்கக்கூடிய
- பாதுகாப்பான

### 1



#### உங்களைப் பற்றி

- உங்களுடைய தனிப்பட்ட தகவல்கள் ஏதேனும் தவறாக இருந்தால் எங்களிடம் கூறுங்கள் (அடையாளப் பட்டை, முகவரி, பொது மருத்துவர் அல்லது நெருக்கமான உறவினர்).
- உங்களுக்கு ஏதேனும் ஒவ்வாமைகள் இருந்தால் எங்களுக்குச் சொல்லுங்கள், நாங்கள் உங்களுக்கு சிவப்பு அடையாளப் பட்டை கொடுப்போம்.



### 2



#### உங்களுடைய மருந்துகள்

- உங்களுக்கு ஒவ்வாமை இருந்தால் அல்லது உங்களுடைய மருந்து என்ன நோக்கத்திற்காக என்று உங்களுக்குப் புரியவில்லை என்றால் எங்களிடம் கூறுங்கள்.
- உங்களுக்கு ஏதேனும் கவலைகள் இருந்தால் உங்களுடைய மருத்துவருடன், செவிலியருடன் அல்லது மருந்து தயாரிப்பாளருடன் பேசுங்கள்.
- நிகழக்கூடிய பக்க விளைவுகள் பற்றிக் கேளுங்கள்.
- உங்களுடைய மருந்து மாறினால், எ.கா. அதன் வடிவம், நிறம், மாறினால் அதற்கான காரணங்களைப் பற்றி உங்களுடைய சுகாதாரக் குழுவுடன் பேசுங்கள்.



### 3



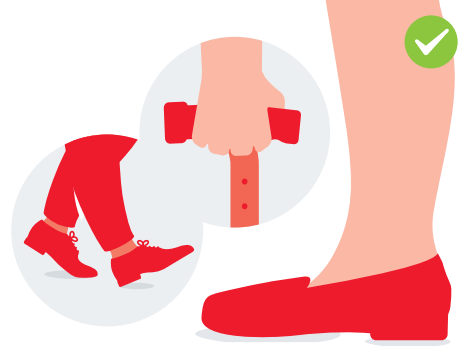
#### நோய்த் தொற்றலைத் தடுத்தல்

- கழிப்பறைக்குச் செல்ல முன்பும் சென்ற பின்பும், எல்லா உணவிற்கு முன்பும் உங்களுடைய கைகளைக் கழுவித் துப்புரவு செய்யுங்கள்.
- உங்களுடன் தொடர்பு கொள்வதற்கு முன்பு எங்களுடைய ஊழியர்கள் தங்களுடைய கைகளைக் கழுவிருக்கிறார்களா என்று கேட்கத் தயங்க வேண்டாம்.
- உங்களுக்கு வயிற்றுப்போக்கு அல்லது வாந்தி இருந்தால் சொல்லுங்கள்.



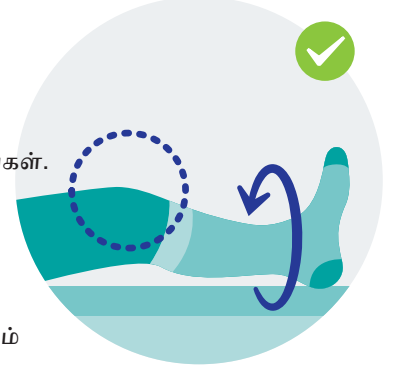
## 4 விழுதலைத் தடுத்தல்

- நாடாவினால் கட்டப்பட்ட அல்லது பொருத்தமான அளவுடைய காலணிகளை அல்லது ரப்பர் அடிப்பாகம் கொண்ட செருப்புகளை அணியுங்கள்.
- அறிவுறுத்தப்பட்டபடி உங்களுடைய நடைத் துணைக் கருவி / களைப் பயன்படுத்தவும்.
- உங்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டால், எங்களுடைய அன்பு செலுத்துகிற ஊழியர்களில் ஒருவரிடம் கேளுங்கள்.



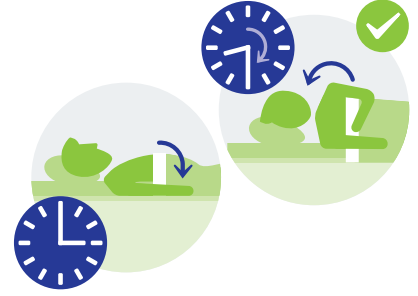
## 5 இரத்த உறைகட்டிகளைத் தடுத்தல்

- அறிவுறுத்தப்பட்டால் உங்களுடைய மருத்துவமனை காலுறைகளை அணியுங்கள்.
- உங்களால் முடிந்தவரை அடிக்கடி நகர முயற்சி செய்யுங்கள்.
- எளிய கால் மற்றும் கணுக்கால் பயிற்சிகள் செய்ய முயற்சி செய்யுங்கள்.
- பரிந்துரைக்கப்பட்டபடி திரவங்களைக் குடியுங்கள்.
- உங்களுடைய மருத்துவரின் ஆலோசனையின் படி இரத்தத்தை மெலிதாக்கும் மாத்திரைகள் அல்லது ஊசி மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.



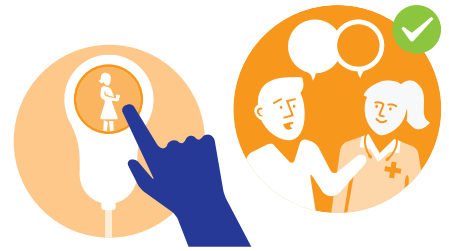
## 6 அழுத்தப் புண்கள்

- படுக்கையில் கூட- உங்களால் முடிந்தால், அசையக்கூடியதாக வைக்க முயற்சி செய்யுங்கள். உங்களுக்குச் சங்கடமான உணர்வு இருந்தால் எங்களை அழையுங்கள்.
- நிலையை மாற்ற உங்களுக்கு உதவுவதில் நாங்கள் மகிழ்ச்சியடைகிறோம், மேலும் ஆதரவுக்காக ஒரு சிறப்பு மெத்தை அல்லது மெல்லணை வழங்க முடியும்.



## 7 ஏதேனும் கவலைகள் உள்ளதா?

- உங்களுக்கு உதவ நாங்கள் இங்கு உள்ளோம் - உங்களுடைய சிகிச்சையைப் பற்றி உங்களுக்கு ஏதேனும் கவலைகள் அல்லது அக்கறைகள் இருந்தால் எங்களுடன் பேசுங்கள்.
- உங்களுடைய சிகிச்சையின் போதும் அதற்குப் பிறகும், நேரில், காகிதத்தில் அல்லது நிகழ்நிலையில் நீங்கள் பின்னூட்டத்தை வழங்க முடியும்.



## 8 மருத்துவமனையை விட்டு வெளியேறுதல்

நீங்கள் வெளியேறுவதற்கு முன்பு, பின்வருவனவற்றை நீங்கள் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்:

- உங்களுடைய விடுவிப்புக் கடிதத்தைப் பெற்றிருப்பது
- உங்களுடைய மருந்து / மருந்துச் சீட்டை வைத்திருப்பது, அத்துடன் அது பற்றி உங்களுக்கு விளக்கப்பட்டுள்ளது
- உங்களுக்கு ஏதேனும் கேள்விகள் அல்லது கவலைகள் இருந்தால் யாரைத் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும் என்று அறிந்திருப்பது
- உங்களுடைய அடுத்த சந்திப்பு எப்போது என்று தெரிந்திருப்பது.

