

# ۸ اقدام ساده برای حفظ ایمنی بیمار هنگام اقامت در بیمارستان

## پیشگیری از سقوط



- جوراب مخصوص، دمپایی و کفش مناسب و اندازه بپوشید
- از عصای مخصوص خودتان استفاده کنید
- اگر نیاز به کمک داشتید به ما بگویید

## پیشگیری از لخته شدن خون



- جوراب ویژه به پا کنید و تا حد امکان پیاده روی کنید
- نرمش های سبک پا و زانو را انجام دهید
- به اندازه کافی مایعات بنوشید
- با نظر پزشک داروهای مناسب مصرف کنید

## پیشگیری از عفونت



- قبل و بعد از رفتن به دستشویی و خوردن غذا دست های خود را بشویید
- اگر لازم است که کارکنان دستان خودشان را پیش از تماس با شما بشویند بدون خجالت به آن ها بگویید
- اگر اسهال و استفراغ دارید به ما بگویید

## داروهای شما



- اگر حساسیت دارویی دارید یا نمی دانید داروی شما برای چه درمانی است به ما بگویید
- اگر درباره داروهای خودتان نگرانی دارید با پزشک یا پرستار در میان بگذارید
- درباره اثرات جانبی داروها بپرسید

## زخم بستر



- سعی کنید فعالیت داشته باشید و روی تخت خودتان جابجا شوید و اگر راحت نیستید به ما بگویید
- ما خوشحال می شویم که بتوانیم به شما در تغییر حالت روی تختتان کمک کنیم

## شناسایی درست



- اگر در اطلاعات شخصی شما (نام، نام پزشک، نوع بیماری) اشتباه وجود دارد به ما اطلاع دهید
- اگر حساسیت خاصی دارید یا ما در میان بگذارید تا بتوانیم نشانه ای برای شما در نظر بگیریم

## سوالات و نگرانی ها



- ما برای کمک به شما در کنارتان هستیم اگر نگرانی درباره درمان یا روند بهبودی خودتان دارید یا ما در میان بگذارید

## خروج از بیمارستان



- قبل از ترك کردن بیمارستان مطمئن شوید که:
- نامه ترخیص خودتان را گرفته اید
- داروهای خودتان را تحویل گرفته اید و توضیحات مصرف آنها را می دانید
- بدانید در صورت نیاز به کمک و راهنمایی با چه کسی باید تماس بگیرید
- بدانید که قرار ویزیت بعدی شما چه موقع است