

# ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਵੋ



ਇਸ ਪ੍ਰਯੋਕਟ ਲਈ ਧੈਸਾ ਓਨਟਾਰੀਓ ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਹੈਲਥ  
ਐਂਡ ਲਾਗ-ਟਰਮ ਕੇਅਰ ਵੈਲੋਂ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ

[www.oha.com](http://www.oha.com)

 Patient Safety  
Support Service



1

## ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਵੋ। ਜੇ ਕਰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋਣ, ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਕਰੋ।

ਮਥ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਸਰਗਰਮ ਮੈਂਬਰ ਬਣੋ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਬਾਰੇ ਹਰ ਫੈਸਲੇ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣਾ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਲੈਣਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁਝ ਵਾਲੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰ ਸਕੋ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਕੇ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਗਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਕਿ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣਾ।

### ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋਂ ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲਿਆਉਣਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਇੰਟਰਪ੍ਰੈਟਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਇੰਟਰਪ੍ਰੈਟਰ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਆਉ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤਰਜਮਾ ਕਰ ਦੇਵੇ।

### ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ, ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਵਿਗਾੜ (ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ)
- ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਜੋ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

### ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਮਿਲੋਂ, ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਲਿਖ ਲਵੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਜਵਾਬ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਸਮਝ ਨਾ ਆਉਣਾ। ਦੁਬਾਰਾ ਪੁੱਛਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹਰਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ “ਮੈਨੂੰ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸਮਝ ਲਈ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲ ਮੈਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਮਝਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?” ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਵੀ ਪੁੱਛ ਲਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

### ਹੇਠਾਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦੇ ਕੁੱਝ ਤਰੀਕੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

#### ਕੋਈ ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ:

- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- ਇਸ ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝਾ ਸਕਦੇ ਹੋ? (ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਚਿਤਰ ਵਾਹ ਕੇ)
- ਇਹ ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦਾ ਮਕਸਦ ਕੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਰਾਸਤਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ?
- ਇਸ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ?

#### ਘਰ ਜਾਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਵੇਲੇ:

- ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਆਪਣੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਬਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕੀ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਉਹੋ ਹੀ ਖਾਣੇ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਂਦਾ ਸੀ?
- ਮੈਂ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਕਦੋਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

#### ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਪਰਚੀ ਲਿਖ ਕੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ:

- ਇਹ ਕਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਹੈ?
- ਇਹ ਦਵਾਈ ਕੀ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ?
- ਇਸ ਦੇ ਮਾਤ੍ਰੇ ਪੁੱਛਾਵ ਕੀ ਹਨ? ਇਹ ਕਦੋਂ ਜਾਹਿਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
- ਮੈਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਣੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ-ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ?



## 2. ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਅੱਜ-ਕੱਲ ਦੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਪਤਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੀ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਦੱਸ ਦਿਉ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਤਾ ਹਨ ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਕੋਈ ਖਾਸ ਨਹੀਂ ਹਨ।

### ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਉ ਜੇ ਕਰ:

- ਇਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਬੀਅਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਏ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਗਏ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਗਰ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਚਲਦੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਨਦਾਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਖੂਨ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਦੌਰਾ, ਦਮਾ, ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ, ਨਸੇ (ਡਰੱਗਜ਼) ਕਰਨ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ ਹੈ



# 3



## ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਦੀ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਵੋਂ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵੋ।

ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ-ਦੂਜੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਮਾਤਾ ਅਸਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬਚਾਅ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਖਾਧੀ ਜਾਂਦੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ:

- ਵਿਟਾਮਿਨ
- ਜਤੀਆਂ-ਬੁਟੀਆਂ ਅਤੇ ਜਤੀਆਂ-ਬੁਟੀਆਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ
- ਖੁਰਾਕੀ ਪੂਰਕ ਤੱਤ (ਫੂਡ ਸਪਲੀਮੈਂਟ)
- ਡਰੋਗਸਟੋਰ ਵਿਖੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਖਰੀਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ‘ਓਵਰ ਦ ਕਾਊਂਟਰ’ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਮੈਡੀਕਲ ਐਪ੍ਯੂਆਏਂ-ਟਾਈਂਟ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਇੱਕ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਵੋ। ਆਪਣ-ਆਪਣ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸੇ ਹੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ।

ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਸਕਦੇ, ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਖਾਧੀ ਜਾਂਦੀ ਹਰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾ ਲੈਣਾ। ਇਸ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਹਰ ਨਵੀਂ ਚੀਜ਼ ਲਿਖਦੇ ਰਹੋ, ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਐਪ੍ਯੂਆਏਂਟ ਲਈ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਇਸ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਇਹ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਖਵਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸਣਾ। ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ਾ ਹਾਲਤ ਮੁਤਾਬਕ ਬਣਵਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਜਿਸ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਤੁਸੀਂ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕੋ।





## ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਵੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਫੌਰੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਵਾਈ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਕੋਈ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਕਦੀ ਵੀ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਵਿੱਚ ਧੱਢਤ ਹੋਣਾ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂ ਕਿ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣੇ ਦੇ ਤੱਤ ਸਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਵਿੱਚ ਅੰਡਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ), ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰ ਲਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸਣਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ, ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਦਿਓ। ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਲਰਜੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਐਨਸਬੈਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ - ਜੋ ਆਪਰੇਸ਼ਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੋਹੋਸ਼ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦਰਦ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ - ਦੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਕੋਈ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਮੁੜ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਦਿਓ।

ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਐਲਰਜੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਉਦੋਂ ਤਕ ਨਾ ਉਡੀਕੇ ਜਦੋਂ ਤਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਮੈਡਿਕਾਲਰਟ (Medicalert™) ਵਰਗਾ ਇੱਕ ਕੜਾ ਵੀ ਪਹਿਨਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਐਲਰਜੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਚੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ।



# 5



ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਮੈਡੀਕਲ ਐਪ੍ਰਾਈਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਕੇ ਘਰ ਵਾਪਿਸ ਜਾਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਮਝਣ ਲਈ ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕੋਂ, ਪੁੱਛ ਲਵੋ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਇਲਾਜ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਕੀ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਖਰੀਦਣੀ ਪਵੇਗੀ
- ਘਰ ਜਾਣ ਲਈ ਆਵਾਜ਼ਾਈ ਦੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਧਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ
- ਘਰ ਵਿਖੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਅਤੇ ਕੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੇ ਨਿਗਾਹ ਰੱਖਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਕਰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਠੀਕ ਨਾ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਹੈ
- ਕੀ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ‘ਹੋਮ-ਕੇਅਰ’ (ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਲਈ) ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਵੇਗਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਜ਼ਰੂਰ ਲੈਣੀ ਪਵੇਗੀ, ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਕੋਈ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਖਾਣੇ ਖਾਣੇ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਨਹੀਂ
- ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕੰਮ, ਸਕੂਲ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਰਵਾਈ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਐਪ੍ਰਾਈਟਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਅਤੇ ਇਹ ਕੌਣ ਬਣਾਵੇਗਾ

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਜੀਅ ਜਾਂ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਵੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਸ ਬਾਰੇ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਲਿਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਫਾਰਮ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਖੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖਣ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।



## ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

ਡਾਕਟਰ  
ਨਰਸਾਂ  
ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ  
ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪਿਸਟ  
ਐਕ੍ਰੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰਾਪਿਸਟ  
ਡਾਈਟੀਸ਼ਨੀਅਨ  
ਹੈਸਪੈਰੋਟੋਰੀ ਥੈਰਾਪਿਸਟ  
ਸ਼ੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ  
ਸਪੀਚ ਲੈਂਗੁਏਜ ਪੈਬਾਲੋਜਿਸਟ  
ਆਡੀਆਲੋਜਿਸਟ  
ਮੈਡੀਕਲ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਟੈਕਨਾਲੋਜਿਸਟ  
ਮੈਡੀਕਲ ਲੈਬਾਰੋਟੋਰੀ ਟੈਕਨਾਲੋਜਿਸਟ  
ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ  
ਦਾਈਆਂ (ਮਿਡਵਾਈਫ਼)  
ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ  
ਐਂਧਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ  
ਆਪਟੀਸ਼ਨੀਅਨ

ਕਾਇਰੋਪਾਡਿਸਟ  
ਮਸਾਜ ਥੈਰਾਪਿਸਟ  
ਕਾਇਰੋਪੈਕਟਰ  
ਦੰਦ-ਸਾਜ਼  
ਡੈਂਟਲ ਹਾਈਜਿਨਿਸਟ  
ਡੈਂਟਲ ਟੈਕਨਾਲੋਜਿਸਟ



