

ਇਕੱਠੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ (Safer Together)

ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣਾ

(Making your healthcare safer together)

Alberta Health Services ਵਿਖੇ, ਅਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਉੱਚ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਡਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਵਜੋਂ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੁਝਾਅ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੇਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ

(Confirm your identity)

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਿੰਦੂਆਂ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।
- ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਨਾਮ, ਜਨਮ ਮਿਤੀ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪਛਾਣ ਪੱਤਰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਕੋਣ ਹੋ, ਇਸਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁੱਟ ਨੂੰ ਵੀ ਸਕੈਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ

(Clean your hands)

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

- ਆਪਣੀ ਬਾਹ ਵਿੱਚ ਖੰਘੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਟਿਸੂ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣਾ ਠੀਕ ਹੈ।



ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਜਾਣੋ

(Know your medication)

ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਦਵਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹਨ:

- ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਨਵੀਨਤਮ ਸੂਚੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਉਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਲੈਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਇਸਨੂੰ ਮੈਡਲਿਸਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਾਊਂਟਰ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਸਪਲੀਮੈਂਟ, ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਉਪਚਾਰ, ਇਨਹੇਲਰ, ਪੈਚ, ਮਲਮ, ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਤੁਪਕੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਨਮੂਨੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ।
- ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਬਦਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕਿਉਂ।

ahs.ca 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਅਤੇ "Medication List" ("ਦਵਾਈ ਸੂਚੀ") ਖੋਜ ਕੇ ਮੈਡਲਿਸਟ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

ਪੁੱਛੋ, ਸੁਣੋ, ਗੱਲ ਕਰੋ

(Ask, listen, talk)

ਚੰਗਾ ਸੰਚਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਹ ਚਾਰ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੋ:



ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਗ੍ਰੀਨ ਸਲੀਵ ਹੈ — ਇੱਕ ਫੇਲਡਰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉੱਨਤ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹਨ — ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆਓ।



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ। ਨੋਟਸ ਲਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲਿਆਓ।



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਜੇਬ ਟਾਕਰ, ਅਨੁਵਾਦਕ ਜਾਂ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।



ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਓ

(Reduce your risk of falling)

ਡਿੱਗਣ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਡਿੱਗਣ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ(ਵਾਂ) ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਸਥਿਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਿੱਗ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।
- ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਓ, ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇਖੋ, ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਫੜੋ, ਮਦਦ ਮੰਗੋ ਅਤੇ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੋਟੀ ਜਾਂ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਨਾਨ-ਫਿਸਲ ਜੁੱਤੇ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕਾਲ ਘੰਟੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਬੈਠ ਜਾਓ।
- ਜੇਕਰ ਫਰਸ਼ ਗਿੱਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।



ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਲਓ

(Get health advice)

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਅੱਪ ਟੂ ਡੇਟ ਰੱਖਣ ਲਈ [MyChart](#) ਲਈ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰੋ। ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

- ਆਪਣੇ ਫੋਨ 'ਤੇ 811 ਡਾਇਲ ਕਰਕੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ, 24 ਘੰਟੇ Health Link ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- myhealth.alberta.ca 'ਤੇ ਜਾਓ

ਆਪਣਾ ਫੀਡਬੈਕ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ

(Share your feedback)



ਤੁਹਾਡਾ ਫੀਡਬੈਕ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਫੀਡਬੈਕ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕਣ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜੇ ਵੀ ਫੀਡਬੈਕ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਰੀਜ਼ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਫੋਨ: 1-855-550-2555
- ਵੈੱਬ: ahs.ca/patientfeedback

