

共築安全 (Safer Together)

攜手共築更安全的醫療護理 (Making your healthcare safer together)

Alberta Health Services 竭力提供安全且優質的護理，以促進您的健康與福祉。我們很歡迎您本人以及您選擇的陪護人員成為護理夥伴。本文件包含一些重要建議，旨在協助您在接受護理期間確保自身安全。

確認您的身分 (Confirm your identity)

與醫療護理團隊確認您的身分，是安全優質醫療護理中的重要環節。以下是一些您可以協助的事項：

- 在醫療護理流程的不同階段確認您的身分。例如，掛號時、接受診療前。
- 與護理團隊分享您的姓名、出生日期、出示醫療保健卡或其他身分證明文件。
- 工作人員也可能掃描您的手環以確認您的身分。

清潔雙手 (Clean your hands)

保持雙手清潔是預防感染傳播的最佳方法。

- 咳嗽或打噴嚏時用袖子遮擋或用紙巾捂住口鼻。
- 勤用肥皂與清水或乾洗手液清潔雙手。
- 您也可以提醒您的家人、朋友和醫療保健提供者清潔雙手。



瞭解您的藥物 (Know your medication)

以下是一些與護理團隊共同管理藥物的建議：

- 隨身攜帶最新的藥物清單。記錄您的用藥原因、藥物劑量及用藥時間。此清單稱為用藥清單。

- 記錄非處方藥、維生素、補充劑、草藥、吸入劑、貼片、軟膏、眼藥水，以及醫生提供的試用藥。
- 如果您對任何藥物或食物過敏或有不良反應，請告知我們。
- 如果藥物有所調整，主動詢問原因。

如需瞭解用藥清單的更多相關資訊，請造訪 [ahs.ca](https://www.ahs.ca) 並搜尋「Medication List」（「藥物清單」）。

詢問、聆聽、溝通

(Ask, listen, talk)

良好溝通是保障護理安全的關鍵。請做好以下四件事，加強我們之間的溝通：



分享您的目標，並主動詢問您如何參與自身護理。



如果您持有綠色資料袋（內含事前護理規劃資料的文件夾），請隨身攜帶。



如果您有任何不懂的問題或疑慮，請隨時提問。您可以做筆記或邀請陪護人員一同前來。



如需溝通協助，請告知您的醫療護理團隊。例如，如果您需要擴聽器、翻譯或口譯服務。

降低跌倒風險

(Reduce your risk of falling)

跌倒可能會造成嚴重傷害。同心協力，我們可預防大多數跌倒狀況。在接受護理期間，請遵循以下建議，並在必要時向醫療保健提供者尋求協助。

- 如果您感到步履不穩或曾經跌倒過，請告知您的護理團隊。
- 在您起身之前，請放慢動作、環顧四周、抓握支撐物，尋求協助並耐心等待。
- 必要時請使用手杖或助行器。
- 穿防滑鞋和合身的衣服。



- 將常用物品放在伸手可及的地方，或使用呼叫鈴尋求協助。
- 站立時若感到頭暈，請立刻坐下。
- 如果地板潮濕，請告知醫療保健提供者或工作人員。

尋求健康建議

(Get health advice)

請註冊 [MyChart](#) 帳戶，以查看並及時更新您的健康資訊。如需可靠的健康建議與資訊：

- 請用手機撥打每週七天每天 24 小時服務的 Health Link 專線 811
- 請造訪 myhealth.alberta.ca

分享您的回饋意見

(Share your feedback)

您的回饋意見至關重要，且能協助我們持續改善護理與服務。如果您有回饋意見或疑慮，我們鼓勵您直接向醫療護理團隊反映，以便其立即處理問題。

在此之後，如果您仍有回饋意見或疑慮，您可以與患者關係部 (Patient Relations) 聯絡：

- 電話號碼：1-855-550-2555
- 網站：ahs.ca/patientfeedback

