

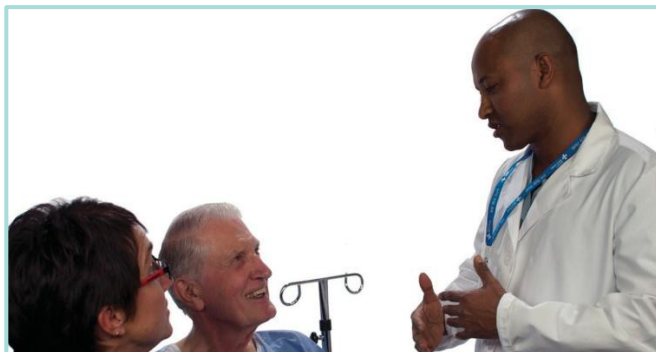
# Cùng Nhau An Toàn Hơn

## Tránh Ngã (Prevent Falls)

Ngã có thể dẫn đến thương tích nghiêm trọng nhưng hầu hết các trường hợp ngã đều có thể tránh được. Quý vị có nhiều nguy cơ bị ngã hơn khi quý vị cảm thấy không khỏe hoặc ở môi trường lạ. Giảm nguy cơ bị ngã là trách nhiệm của mọi người: bệnh nhân, gia đình, bạn bè và nhân viên chăm sóc sức khỏe.

### Để Giảm Nguy Cơ Bị Ngã (To Reduce Your Risks of Falling)

- Nhìn xung quanh, đi chậm lại, bám vào vật gì đó, đề nghị giúp đỡ, chờ giúp đỡ và cẩn thận. Đừng mạo hiểm để tránh bị ngã.
- Cho nhân viên và người chăm sóc biết nếu quý vị đứng không vững hoặc nếu quý vị đã từng bị ngã.
- Hãy bình tĩnh; dùng các hỗ trợ cần thiết như gậy, khung tập đi hoặc nạng, đặc biệt khi ra khỏi giường hoặc ghế.
- Giữ các vật hay dùng trong tầm với; dùng chuông bấm để yêu cầu trợ giúp.
- Báo ngay nếu có nước tràn. Sàn nhà ướt có thể gây tai nạn. Cho nhân viên biết nếu sàn ở khu vực của quý vị ướt và cẩn thận nếu quý vị nhìn thấy biển báo "sàn ướt".
- Tránh mặc quần áo quá rộng hoặc quá dài.
- Đi giày dép vừa vặn và có độ bám tốt. Giày đi trong nhà phải có gót thấp và đế cao su tốt.



## Cùng Nhau Thực Hiện Chăm Sóc Sức Khỏe An Toàn Hơn (Making Health Care Safer, Together)

Mọi người đều muốn việc chăm sóc sức khỏe an toàn nhất có thể – bệnh nhân, gia đình và bạn bè, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, bác sĩ, nhân viên và trưởng nhóm chăm sóc sức khỏe.

Chúng tôi mời quý vị hợp tác với chúng tôi nhằm giúp đảm bảo việc chăm sóc sức khỏe cho quý vị an toàn nhất. Hãy tìm hiểu, nhận thức và tham gia.

Nếu quý vị bị ốm, vui lòng không đi thăm bất cứ ai ở bệnh viện hoặc cơ sở chăm sóc.

## Thông Tin Tư Vấn Sức Khỏe (Health Advice Information)

Health Link Alberta là dịch vụ thông tin về sức khỏe và tư vấn sức khỏe qua điện thoại 24 giờ một ngày, bảy ngày một tuần do các chuyên viên y tá trả lời.

**Health Link Alberta**  
Số điện thoại miễn cước:  
1-866-408-5465 (LINK)  
Edmonton: 780-408-5465 (LINK)  
Calgary: 403-943-5465 (LINK)

Cảm ơn các bệnh nhân của chúng tôi và gia đình các bệnh nhân đã giúp chúng tôi tạo tờ hướng dẫn này. Để yêu cầu tờ hướng dẫn này, hãy gửi email đến [patient.engagement@albertahealthservices.ca](mailto:patient.engagement@albertahealthservices.ca) với số lượng yêu cầu hoặc gọi 1-877-735-1102.



**Hướng Dẫn An Toàn dành  
cho Bệnh Nhân, Gia Đình và  
Bạn bè của bệnh nhân**

Alberta Health Services cam kết hợp tác với quý vị trong việc cung cấp dịch vụ chăm sóc chất lượng, an toàn trong toàn bộ hệ thống chăm sóc sức khỏe.

Bệnh nhân có thể đóng vai trò quan trọng trong việc thực hiện chăm sóc an toàn bằng cách tìm hiểu, nhận thức và chủ động tham gia như một thành viên của nhóm chăm sóc sức khỏe của họ.



## Hỏi. Nghe. Nói (Ask. Listen. Talk)

An toàn bắt đầu từ việc giao tiếp tốt. Giúp chúng tôi đảm bảo quý vị được an toàn bằng cách thực hiện giao tiếp tốt:

- **HỎI** nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị về chương trình chăm sóc sức khỏe. Tìm ra những điều quý vị có thể làm để cảm thấy khỏe hơn và cải thiện sức khỏe của mình.
- **NGHE** cẩn thận và hỏi thêm thông tin, đặc biệt nếu quý vị không hiểu. Ghi lại và đưa một người bạn hoặc thành viên gia đình đi cùng quý vị để được hỗ trợ.
- **NÓI** về lo ngại, nhu cầu và ưu tiên của quý vị với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Nói về chương trình chăm sóc của quý vị, mục tiêu của chương trình và những điều quý vị mong muốn.

**Nếu quý vị không nói hoặc không hiểu tiếng Anh, vui lòng cho nhóm chăm sóc của quý vị biết và họ có thể liên hệ với thông dịch viên.**

## Xác Minh Nhận Dạng Cá Nhân của Quý Vị (Verify Your Personal Identification)

- Xác minh nhận dạng bệnh nhân là yếu tố quan trọng trong việc cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe an toàn.
- Vì sự an toàn của quý vị, chúng tôi thường xuyên kiểm tra và xác nhận nhận dạng của quý vị tại những thời điểm khác nhau trong lộ trình. Ví dụ, tại thời điểm Đăng Ký Bệnh Nhân, trước khi bắt đầu thủ thuật hoặc trong khi nhận chăm sóc.
- Xác nhận có thể gồm nêu tên và ngày sinh hoặc cung cấp thẻ chăm sóc sức khỏe hoặc các tài liệu nhận dạng khác.
- Vui lòng để chúng tôi biết nếu quý vị thay đổi tên, địa chỉ, số điện thoại hoặc người liên hệ khẩn cấp của quý vị.

## Rửa Tay (Clean Your Hands)

- Giữ tay luôn sạch sẽ là điều tốt nhất quý vị có thể làm để tránh nhiễm khuẩn. Ho hoặc hắt hơi vào tay áo hoặc che miệng và mũi bằng khăn giấy.
- Giúp diệt vi trùng bằng cách rửa tay bằng cách sử dụng nước rửa tay có cồn tại cơ sở y tế hoặc rửa tay kỹ bằng xà phòng và nước trong 20 giây. Nếu quý vị cần trợ giúp, hãy yêu cầu trợ giúp.
- Nếu quý vị không chắc chắn liệu nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị đã rửa tay trước khi tiếp xúc với quý vị hay chưa, quý vị có thể hỏi họ.
- Nhắc người khác rửa tay, như các thành viên gia đình, bạn bè hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị.

## Hiểu Về Thuốc của Quý Vị (Know Your Medicine)

- Quý vị biết rõ nhất quý vị dùng những thuốc nào và cách uống thuốc ra sao. Giữ một danh sách cập nhật tất cả các loại thuốc (MedList) và luôn mang theo bên mình vì danh sách này sẽ cho quý vị biết phòng khi quý vị không thể hoặc nếu quý vị luôn không nhớ tất cả những loại thuốc mà quý vị dùng.



- Thuốc nhiều hơn toa thuốc được kê. Bao gồm thuốc mua không cần toa, bất kỳ loại thuốc bổ, vitamin hoặc thảo dược, thuốc hít, miếng dán, thuốc mỡ, thuốc nhỏ mắt và các mẫu từ bác sĩ của quý vị. Bao gồm tên sản phẩm, liều dùng và thời gian quý vị sử dụng sản phẩm.
- Nếu có thay đổi về thuốc của quý vị, hãy hỏi lý do. Hiểu tác dụng của thuốc của quý vị và cách sử dụng thuốc (ví dụ: dùng với thức ăn). Nhớ cập nhật danh sách của quý vị. Chia sẻ danh sách này mỗi khi quý vị gặp nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.
- Quý vị đã từng có phản ứng với bất kỳ loại thuốc hoặc thực phẩm nào chưa? Nếu có, hãy cho thành viên trong nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị biết.

Để tìm hiểu cách tạo MedList hoặc để biết thêm thông tin, hãy truy cập trang web của Alberta Health Services ở bên dưới:

**Hiểu Về Thuốc của Quý Vị  
(Know Your Medications)**  
[www.albertahealthservices.ca/9515.asp](http://www.albertahealthservices.ca/9515.asp)