

معًا لضمان سلامتنا



دليل السلامة للمرضى
وعائلاتهم وأصدقائهم

معًا لنجعل الرعاية الصحية أكثر أمانًا (Making Health Care Safer, Together)

يود الجميع أن تتمتع مرافق الرعاية الصحية بأقصى قدر ممكن من الأمان - بما في ذلك المرضى وعائلاتهم وأصدقائهم ومقدمي الرعاية الصحية والأطباء وطواقم عمل الرعاية الصحية والمسؤولين عنها.

ونحن ندعوك لتشاركنا في التأكد من أن رعايتك تتم بكل سلامة وأمان. فكن يقظًا ومطلعًا وشارك بفعالية.

إذا كنت مريضًا، يُرجى ألا تقوم بزيارة أي شخص في المستشفى أو إحدى منشآت الرعاية.

معلومات واستشارات صحية (Health Advice Information)

إن خدمة هيلث لينك ألبرتا هي خدمة هاتفية متاحة 24 ساعة باليوم، جميع أيام الأسبوع، حيث تقدم معلومات واستشارات صحية وتقوم بالرد على المكالمات ممرضات معتمدات.

هيلث لينك ألبرتا

اتصل بالرقم المجاني:

1-866-408-5465 (LINK)

إدمنتون: 780-408-5465 (LINK)

كالجاري: 403-943-5465 (LINK)

نتقدم بالشكر لجميع مرضانا وعائلاتهم لمساعدتنا في إعداد هذه النشرة. لطلب إحدى النشرات،

أرسل بريدًا إلكترونيًا بالكمية المطلوبة على العنوان

patient.engagement@albertahealthservices.ca

أو اتصل بالرقم 1-877-735-1102.

الوقاية من التعثر والسقوط (Prevent Falls)

يمكن للسقوط أن يتسبب في إصابات خطيرة، إلا أنه يمكن الوقاية من معظم السقوطات. تزداد مخاطر تعرضك للسقوط عندما تكون متوعدًا أو في بيئة محيطة غير مألوفة بالنسبة لك. إن الحد من خطر السقوط هو مسؤولية الجميع؛ المرضى وعائلاتهم وأصدقائهم وفريق الرعاية الصحية.

للحد من خطر تعرضك للسقوط (To Reduce Your Risks of Falling)

- تفقد ما حولك وأبطئ سرعتك واستند إلى شيء ما واطلب المساعدة وانتظر قدوم المساعدة والتزم الحذر. لا تخاطر بالأمر التي يمكن أن تؤدي بك إلى السقوط.
- أخبر فريق العمل ومقدمي الرعاية إذا ما كنت تشعر بعدم الاتزان وأنت واقف أو إذا ما تعرضت مسبقاً للسقوط.
- خذ ما تحتاجه من الوقت؛ استعن بدعائم للاستناد عليها خاصة أثناء النهوض من الفراش أو من الكرسي، كعصا أو أداة مساعدة للمشي أو عكازات.
- ابق على الأغراض التي تستخدمها كثيرًا في المتناول؛ استخدم جرس النداء للحصول على المساعدة.
- أبلغ عن الانسكابات على الفور. فقد تتسبب الأرضيات المبللة في الحوادث. أخبر أحد أعضاء فريق العمل إذا ما كانت الأرضية في منطقتك مبللة والتزم الحذر إذا رأيت علامة "wet floor" (الأرضية مبللة).
- تجنب ارتداء الملابس شديدة الاتساع أو الطول.
- ارتد أحذية ذات حجم مناسب، وقوة احتكاك ملائمة. والخيار الأمثل هي الأحذية المنزلية ذات الكعب المنخفض والنعل المطاطي.





- لا تتوقف الأدوية عند مجرد تلك التي تُصرف من خلال وصفات طبية. فهي تشمل الأدوية التي تُصرف بدون وصفة طبية وأي مكملات أو فيتامينات أو علاجات عشبية وأجهزة الاستنشاق واللصقات والمراهم وقطرات العين والعينات التي تحصل عليها من طبيبك. ضمن اسم المنتج الدوائي والجرعة التي تتناولها والوقت الذي تتناولها فيه.
- إذا ما تم تغيير أي من أدويةك، فاسأل عن السبب. اعرف ما الغرض من تناول أدويةك وكيفية تناولها (كان تتناولها مع وجبات الطعام مثلاً). تذكر أن تقوم بتحديث قائمتك. قم بمشاركة قائمتك في كل مرة تقوم فيها برؤية أحد مقدمي الرعاية الصحية.
- هل سبق أن أصبت بتفاعل جراء تناولك لأي من الأدوية أو المنتجات الغذائية؟ إذا حدث ذلك، فأخبر أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية خاصتك.

لمعرفة كيفية عمل قائمة الأدوية (MedList) الخاصة بك أو للتعرف على المزيد من المعلومات، اذهب إلى الموقع الإلكتروني لخدمات ألبرتا الصحية المُدرج أدناه:

تعرف على أدويةك

(Know Your Medications)

www.albertahealthservices.ca/9515.asp

التحقق من هويتك الشخصية (Verify Your Personal Identification)

- إن التحقق من هوية المرضى هو عامل أساسي لضمان توفير رعاية صحية آمنة.
- ومن أجل سلامتك، نقوم بالتحقق بشكل روتيني من هويتك ونتأكد منها في مراحل مختلفة من رحلة تلقيك للرعاية الصحية. على سبيل المثال، عند مرحلة تسجيل المرضى أو قبل القيام بأحد الإجراءات أو أثناء تلقيك للرعاية.
- قد تشمل عملية التحقق من هويتك إخبارنا باسمك وتاريخ ميلادك، أو تقديم بطاقة الرعاية الصحية الخاصة بك، أو أي وثائق تعريفية أخرى.
- يُرجى إعلامنا إذا غيرت اسمك أو عنوانك أو رقم هاتفك أو الجهة التي يتم الاتصال بها في حالات الطوارئ.

تنظيف يديك

(Clean Your Hands)

- إن الحفاظ على نظافة اليدين هو أفضل ما يمكن فعله للوقاية من انتشار العدوى. اسعل أو اعطس في كمنك أو غط فمك وأنفك بأحد المناديل.
- ساعدنا في القضاء على الجراثيم باستخدام غسول الأيدي الكحولي الموجود في جميع أنحاء المنشأة أو بغسل يديك جيدًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية. إذا احتجت إلى المساعدة، فلا تتردد في طلبها.
- إذا لم تكن واثقًا من أن مقدم الرعاية الصحية خاصتك قد قام بتنظيف يديه قبل أن يلامسك، فلا حرج عليك أن تسأله لتطمئن.
- ذكّر الآخرين كأفراد عائلتك أو أصدقائك أو مقدمي الرعاية الصحية خاصتك بأن يغسلوا أيديهم.

تعرف على أدويةك

(Know Your Medicine)

- أنت أفضل من يعرف ما هي الأدوية التي تتناولها وكيفية تناولها. احتفظ بقائمة محدثة بجميع الأدوية (MedList) واحملها معك طوال الوقت حيث أنها تعبر عن حالتك الصحية في حالة إذا كنت غير قادر على التعبير عنها أو إذا كنت لا تتذكر دائمًا جميع الأدوية التي تتناولها.



اسأل. أنصت. تحدث (Ask. Listen. Talk)

- إن أولى خطوات السلامة هي القدرة على التواصل جيدًا. ساعدنا في المحافظة على سلامتك بتواصلك بالشكل الجيد:
- **اسأل** مقدمي الرعاية الصحية خاصتك عن خطة الرعاية الصحية المخصصة لك. اكتشف ما يمكنك فعله لتصبح أفضل حالًا ولتحسين حالتك الصحية.
- **أنصت** جيدًا لما يُقال لك واطلب معرفة المزيد من المعلومات خاصة إذا لم تستوعب ما قيل.
- قم بأخذ الملاحظات وأحضر معك صديقًا أو أحد أفراد عائلتك ليدعمك.
- **تحدث** مع مقدمي الرعاية الصحية خاصتك عن مخاوفك واحتياجاتك وأولوياتك. تحدث عن خطة الرعاية المخصصة لك وما تتطوي عليه وما عليك توقع حدوثه.

إذا كنت لا تتحدث الإنجليزية أو لا تفهمها، يُرجى إخبار فريق الرعاية خاصتك ويُمكن حينها الاتصال بأحد المترجمين الفوريين.