



4.

यदि आपको कभी कोई एलर्जी हुई है या किसी दवा अथवा किसी भोजन का कोई दुष्प्रभाव हुआ है तो अपनी स्वास्थ्य संभाल टीम के किसी सदस्य को उसके बारे में बताएं।

यदि आप बीमार पड़ जाते हैं, तो आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम को तीव्रता से कार्य करना पड़ता है। आपको यदि कोई दुष्प्रभाव हुआ है तो इस टीम को कोई दवा देने से पूर्व, इसके बारे में मालूम होना चाहिए। यही कारण है कि यदि आपको किसी दवा या भोजन से कोई एलर्जी या कोई दुष्प्रभाव हुआ हो तो उन्हें पहले उसके बारे में बताया जाना चाहिए।

दुष्प्रभावों में चकत्ते, सरदर्द, साँस लेने में तकलीफ, एवं बीमार महसूस करना शामिल है। क्योंकि कुछ दवाओं में भोजन होता है (जैसे कि फलू शाट में अण्डों का प्रयोग होता है), अपने भोजन की एलर्जी संबंधी अवश्य बताएं। यदि कोई नई दवा से आप ठीक महसूस नहीं करते हैं तो तुरंत उसके बारे में अपनी टीम के सदस्य को बताएं। यदि आपको यह मालूम नहीं कि आपको कोई एलर्जी है या नहीं, तो आप उसका टैस्ट करवा सकते हैं।

लोगों को अपनी एलर्जी के बारे में बताने के लिए आप अपने बीमार होने की प्रतीक्षा मत कीजिए। कुछ लोग एक आई डी ब्रेसलैट जैसे कि MedicAlert™ पहनते हैं। यदि आप अपनी एलर्जी के बारे में बता नहीं सकते तो इस ब्रेसलैट से स्वास्थ्य संभाल टीम को आपकी एलर्जी के बारे में पता चल जाता है।

5.

यह सुनिश्चित करें कि आपको मालूम हो कि जब आप अस्पताल से या डाक्टर के पास से घर जाएं तो आपको क्या करना है।

जब आप अस्पताल से या डाक्टर से मिलने के उपरान्त घर जाने के लिए तैयार हो रहे हों, तो आप जितने चाहें उतने प्रश्न पूछें ताकि निश्चित तौर पर आपको समझ आ सके कि घर पहुंच कर आपको क्या करने की आवश्यकता है। आप यह जानकारी लिख सकते हैं अथवा आप इसे लिखने में अपने पारिवारिक सदस्य या किसी मित्र की सहायता ले सकते हैं।

इस परियोजना के लिए प्रारंभ में वित्तीय सहायता  
Ontario Ministry of Health and Long-Term  
Care ने प्रदान की थी

यह विवरणिका यहाँ दर्ज विषय-वस्तु पर सामान्य जानकारी एवं संदर्भ निर्देश-पुस्तिका के तौर पर तैयार की गई है। यह न तो यहाँ पर दर्ज विषय-वस्तु पर कोई सर्वपक्षीय या पारिभाषिक वक्तव्य या समीक्षा है एवं इसको ऐसा बनाने की कोई इच्छा भी नहीं है, तथा न ही इसके द्वारा कोई कानूनी या वैदिकल सलाह देना चाहते हैं। आपको अपने डाक्टर की सलाह के बिना कोई भी वैदिकल इलाज या अभ्यास अपनाने या बदलने की आवश्यकता नहीं है। कापीराइट 2006 The Ontario Hospital Association. सर्वाधिकार सुरक्षित। OHA की लिखित अग्रिम अनुमति के बिना इस विवरणिका में किसी प्रकार का संशोधन नहीं किया जा सकता, न ही इसको अपनाया, प्रकाशित किया या इसकी संपूर्ण रूप में या आंशिक रूप में विक्री भी नहीं की जा सकती। तथापि, इस विवरणिका को बिना OHA की अग्रिम अनुमति के किसी गैर-व्यावसायिक निजी उपयोग हेतु डाउनलोड, वितरित, पुनःप्रकाशित एवं प्रदर्शित किया जा सकता है या ऑनटारियो के अस्पतालों के द्वारा इनका ऐसे प्रयोग किया जा सकता है।



## आपके स्वास्थ्य की देखभाल अपना ध्यान रखें



**OHA** Patient Safety  
Support Service

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

1.



अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें। हम से बात करें यदि आपके अपने स्वास्थ्य संबंधी कोई प्रश्न या कोई चिंता है।

सर्वश्रेष्ठ स्वास्थ्य देखभाल प्राप्त करने का एक भेद यह भी है कि आप अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम के सक्रिय सदस्य बने रहें। इसका अर्थ यह है कि आप अपनी स्वास्थ्य देखभाल संबंधी लिए जाने वाले प्रत्येक निर्णय में शामिल रहें। इसका अर्थ यह भी है कि आप अपनी स्वास्थ्य देखभाल वाली टीम के किसी सदस्य से पूछते रहें, ताकि आप जानकार विकल्पों का चयन कर सकें। अर्थात् आप अपने मैडिकल उपचार संबंधी तैयार होकर आएँ और आपको मालूम हो कि क्या करना है व आपने घर कब जाना है।

### आपको क्या मालूम होना चाहिए

निम्नलिखित में से किसी के भी बारे में जितना संभव हो उतना ही आपको मालूम होना चाहिए:

- मैडिकल समस्या जो आपको हो (आपका रोग-निदान)
- उपचार या कार्य-विधि, जो आप प्राप्त करेंगे
- दवा जो आपको लेनी चाहिए और उसे कैसे लेना है

### यहाँ प्रश्न पूछने के कुछ अच्छे ढंग दिए जा रहे हैं:

- “घर जाकर मुझे क्या करना चाहिए?”
- “मुझे अपने स्वास्थ्य की देखभाल संबंधी अपने परिवार को क्या बताना चाहिए?”
- “क्या आप मेरी मैडिकल समस्या संबंधी कुछ और बता सकते हैं?”
- “इस टेस्ट अथवा इलाज में क्या-क्या शामिल होता है?”
- “इस टेस्ट अथवा इलाज का क्या उद्देश्य है?”
- “क्या इसके कोई अन्य विकल्प हैं?”
- “मुझे तैयार रहने के लिए क्या करना चाहिए?”

2.



अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम के किसी सदस्य को अपने पिछले रोगों एवं अपनी वर्तमान स्वास्थ्य परिस्थितियों के बारे में बताएं।

केवल आप ही है जो अपने स्वास्थ्य के बारे में सबसे अधिक जानते हैं। अपनी स्वास्थ्य संभाल टीम के सदस्यों को वह हर बात बताएं जो आप बता सकते हैं, चाहे आपको लगता हो कि वे पहले ही उस बात को जानते हैं, एवं चाहे आपको लगता हो कि यह बात तो महत्त्वपूर्ण नहीं है।

### उन्हें बताएं यदि:

- आप इस समय ठीक महसूस नहीं कर रहे हैं अथवा बाद में बीमार हो गए हैं
- आप कोई दवा ले रहे हैं
- आपने आप्रेशन करवाया है अथवा हाल ही में अस्पताल गए हैं
- आपने किसी अन्य डाक्टर से चेक करवाया है या अपनी स्वास्थ्य देखभाल के लिए आप कहीं और गए हैं
- आपको कोई इस समय चल रहा रोग जैसे मधुमेह या दिल का रोग है
- कोई ऐसा रोग है जो आपके परिवार में चलता हो, जैसे कि उच्च रक्तचाप, दमा, अथवा कैंसर
- आप तमाकू, नशा, या अकोहल लेते रहे हैं

3.



जब आप अस्पताल जाएं या किसी डाक्टर से मिलने जाएं तो अपने साथ अपनी सभी दवाएं भी लेकर जाएं।

कुछ दवाएं आपके शरीर में एक दूसरे से मिलकर दुष्प्रभाव उत्पन्न करती हैं। स्वयं को सुरक्षित रखने के लिए, आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम को जो भी आप लेते हैं उसके बारे में अवश्य मालूम होना चाहिए। इनमें वे दवाएं भी शामिल हैं जो आप अपने डाक्टर की सलाह से लेते हैं। इनमें वे अन्य दवाएं भी शामिल हैं जो आप खरीदते हैं, जैसे कि:

- विटामिन्स
- जड़ी बूटियां एवं जड़ी बूटियों से बनी दवाएं
- भोजन परिशिष्ट
- “काउंटर पर” अथवा जो दवा आप ड्रग-स्टोर से बिना डाक्टर की पर्ची के लेते हैं

जब आप किसी अस्पताल जा रहे हों या किसी डाक्टर से मिलने जा रहे हों, तो आप अपनी सभी दवाएं अपने बैग में रखकर अपने साथ लेकर जाएं। अपनी दवा सदैव उसी बोतल में ही रखें जिसमें वह लाई गई थी।

यदि आप अपने साथ दवाएं नहीं ला सकते, तो अच्छी बात यह है कि आप जो भी लेते हैं उसकी एक सूची अपने साथ रखें। इस सूची में सभी वस्तुएं शामिल होनी चाहिएं और जब आप अस्पताल जाएं या किसी डाक्टर से मिलने जाएं तो उस सूची को भी अपने साथ लेकर जाएं। इस सूची को बनाने में आपके डाक्टर एवं फार्मासिस्ट आपकी सहायता कर सकते हैं।