

# تاسو تر ټولو مهمه برخه يې خپلې روغتيايي پاملرنه كښي ځان ته توجه وكړي

روغتيايي پاملرنې ملاقات نه وروستو تاسو اوتر يا پريشان وي؟ دا يو شمير نكتي كمك كولي شي

## مرېض په توگه ستا عمل

خپل روغتيايي ټيم په ملگرتيا خپلې روغتيايي پاملرنه كښي فعال برخه ولري. دې معنه چې خپل روغتيايي پاملرنې لپاره لېدنه پلانو، علاج په اړه خبرې كول او ځان پوښل، باخبره پرېكړه كول، گډه پرېكړه كښي برخه لرل، او نور هم

„څومره چې مرېض روغتيايي پاملرنه كښي بوخت وي، دومره اغېزمن او دقيق علاج تر لاسه كړي.“

طبيب. دهلبوال، د كېلگري فېمل طبيب



## خپل روغتيايي ټيم كتنې سره زباتره استفاده وكړي

خپل روغتيايي ټيم سره كتنه كښي څو نكتي پام كښي لري، په شمول طبيبان، نرسې، ارواپوه، فېزېوټراپېسټان، درمل جوړونكي، او نور هم

## ستا ليدني له مخې:

خپلې پوښتنې، نښې نښانې، او اندېښنې ولېكي. كه ستاسو لسټ اوږد وي، نو يوازې مهم خبرې بحث كړي او يا بيرته اپوانمنټ ونېسي

**نكتي:** مخكې نه شفاخاني ته زنگ ووهئ او ورته ووايي كه چېرې تاسو اضافي وخت با بل اپوانمنټ ته اړتيا لري

□ خپل ټولو درملو او د هغې خوراك مقدار لسټ جوړ كړي. كه تاسو ډاډه نه يي، نو خپل درملتون نه د لسټ پوښتنه وكړي

□ فېمل څو نفر يا ملگري ځان سره بوځي (شفاخاني نه اوسني روغتيايي محدوديتونو په اړه پوښتنې وكړي)

## ستاسو د ليدني پرمهال:

□ ځان باوري كړئ چې تاسو د درملني بيل بيل اختيار او د هر يو په گټې او زيان پوهېږئ

□ پوښتنې څخه ډډه مه كوئ - تاسو د خپلو اندېښنو، درملو، يا د درملني انتخابونو په اړه د نورو معلوماتو يا سرچينو غوښتنه كولي شئ

□ رخصت نه مخكې در كړي شوي هدايات وليكي. روغتيايي ټيم په اجازه تاسو د ټولو خبرو اترو ريكارډنگ كولي شئ

## ليدني نه وروستو:

□ زر تر زره لېبائري يا بل دفتر سره اپوانمنټ ونيسي او تصديق وكړي چې پايلې به كله ستاسو روغتيايي ټيم ته واستول شي

□ كه څه تشويش وي يا وضعيت خراب شي يا دوا كښي ستونزه وي او يا څه وضاحت ته اړتيا وي نو بيرته زنگ وكړي

□ خپل ډاکټر، نرس یا درمل جوړونکي څخه د هر یو درملو د  
تاثیر او کارولو په اړه وپوښتئ

□ تېوس وکړي چه څه فعالیتونه، خوراگونه، ډاکټري  
درمل او حکيمي دارو خپل درملو سره نشي خوړلي

□ سمډلاسه مرسته ترلاسه کړي که تاسو فکر کوئ چي درمل  
بده اغیزه یا منفي تاثیر لري. یادښت: ۹۱۱ ته زنگ وکړي  
که ساه اغستوکښې مشکل وي یا ژوند گوانبي عالما  
وي. پرتله د دیتاسو روغتيايي اړیکه ۸۱۱ سره تماس  
اونیسي او د بدیاغیزی یا منفي تاثیر په اړه چیرته او کله  
کمک اگیستوپوښتنا وکړي



که تاسو د خپلې ژبې فیمل ډاکټر غواړئ نو  
[albertafindadoctor.ca](http://albertafindadoctor.ca) ته مراجعه وکړئ یا دا وپب پانړه  
کارولو کي د کورنئ یو نفر یا ملگري نه مرسته وغواړئ

البرټا روغتيايي خدماتو اسانتیاوې کښې > روغتون او ټولني  
روغتيايي مرکز < تاسو د خپل روغتيايي ټیم نه د مترجم  
غوښتنه کولي شئ

تاسو د اے ایچ ایس ویب پلنې څخه د چاپ شوي ژبې کارډ  
ځان سره وساتئ. دا کارډ وایي چې تاسو په کومه ژبه ژباړې ته  
اړتیا لرئ. یا تاسو د خپلې خوښې ژبې نوم (په انګلیسي کې)  
ولیکئ او ځان سره پي وساتئ

دا به ستاسو روغتیا پاملرنې ټیم سره مرسته وکړي چې ستاسو  
د ژبې په اړه پوهه شي

نور زده کړه لپاره

[albertahealthservices.ca/languages/languages.aspx](http://albertahealthservices.ca/languages/languages.aspx)

نرسي سره د روغتیا مشوري لپاره، یا خپلې ژبې معلومات په  
اړه ۲۴/۷ [هر وخت] روغتیا اړیکه ۱-۱-۸ ته زنگ ووهئ

## کورنۍ ډاکټر یا تګ راتګ کلینیک څرنگه موندلې شي

که تاسو فیمل ډاکټر ته اړتیا لري نو [albertafindadoctor.ca](http://albertafindadoctor.ca)  
ته مراجعه وکړئ یا کورنۍ یو نفر یا ملگري نه ډاکټر یا تګ  
راتګ کلینیک موندلو کښې مرسته وغواړئ

وګوري [hqca.ca/mycommunity](http://hqca.ca/mycommunity) نورو لارښوونو لپاره

خپلې ژبې کښې یو ټیوب ویډیو دلته اوګوري:  
[bit.ly/3bYDhDn](http://bit.ly/3bYDhDn)

## خپل روغتيايي ټیم باخبره کړي که په څه پوهه نه شئ

که تاسو خپل روغتيايي پاملرنې ټیم باندي نه پوهیږئ  
نو دا سمه ده چې پوښتنې وکړئ. داسي ویلي شئ ” دا  
ما لپاره نوي شي دي. اوبښه، ورو ورو تشریح وکړه، د  
پوهنې لپاره آسانه ژبه کاروه؟“ یا ”د عکس یا د ماډل په  
مرسته مي پوهولي شي؟“ طبي اصطلاح باندي پوهیدل  
سخت وي. ځان په بشپړه توګه پوهولو لا د تشریح او  
مثالونو غوښتنه وکړي

طبي اصطلاح تخنیکي او پوهیدل سخت وي. ځان په  
بشپړه توګه پوهولو لا د تشریح او مثالونو غوښتنه وکړي

روغتيايي پاملرنه په ګډه ښه کول