

अस्पताल में गिरने से बचना

Preventing Falls in the Hospital

While you are in the hospital, you may have tests, treatments or new medicines that could cause you to feel weak or dizzy. Even being in bed for just one day can make you feel weak. Be careful to avoid falling while you are in the hospital.

जब आप अस्पताल में होते हैं, तब आपके ऐसे परीक्षण और उपचार किए जा सकते हैं या ऐसी दवाएँ दी जा सकती हैं जिनसे आप कमजोरी और चक्कर आने का अनुभव कर सकते हैं। केवल एक दिन बिस्तर में पड़े रहने से भी आप खुद को कमजोर अनुभव कर सकते हैं। अस्पताल में रहने के दौरान गिरने से बचने के लिए सावधानी बरतें।

To Help Prevent Falls:

- Make sure your call light, table, telephone and anything else you need are within reach before staff leave the room.
- Ask the staff to help you as needed. Ask your nurse or doctor what activities are safe for you to do on your own.
- Ask for help **before** you get out of bed if you feel weak, lightheaded or dizzy.
- Wear slippers, socks or shoes that will not slip. Ask for a pair of slip resistant socks if needed.
- Keep the side rails on your bed up. Do not lean against the side rails.
- Take your time. Move slowly. Sit at the side of the bed for a minute before you stand up.
- Never use an IV pole or anything with wheels to support you.
- Go to the toilet often so you will not have to hurry.
- Ask someone to unplug and plug in your IV pump. Bending over can cause dizziness.

गिरने से बचने के लिए:

- स्टाफ के कमरे से जाने से पहले यह सुनिश्चित कर लें कि आपकी कॉल लाइट, मेज़, टेलीफोन और आपकी आवश्यकता की प्रत्येक चीज़ आपकी पहुँच में हो।
- आवश्यकतानुसार कर्मचारियों की मदद करने के लिए कहें। अपनी नर्स या डॉक्टर से पूछें कि आपके लिए क्या गतिविधियाँ सुरक्षित हैं।
- बिस्तर से बाहर निकलने से **पहले** मदद के लिए पूछें अगर आपको कमजोर, सिर में हल्केपन या चक्कर आ रहा है।
- ऐसे स्लिपर, जुराबें या जूते पहनें, जो फिसलते न हों। यदि ज़रूरत हो, तो फिसलने से बचाव करने वाली जुराबें माँगें।
- अपने बिस्तर की साइड रेलों को ऊँचा रखें। साइड रेलों का सहारा न लें।
- प्रत्येक काम के लिए समय लें। धीरे-धीरे चलें। उठने से पहले बिस्तर के किनारे एक मिनट बैठें।
- सहारा लेने के लिए कभी भी IV खंभे या पहिए वाली किसी भी चीज़ का उपयोग न करें।
- बार-बार शौचालय जाएँ, इससे आपको जल्दबाज़ी नहीं करनी पड़ेगी।
- किसी को अपने IV पम्प को अनप्लग या प्लग करने के लिए कहें। झुकने से चक्कर आ सकते हैं।

- Avoid wearing long nightgowns or robes.
- Keep a light on in your room—even at night.
- Ask how to use devices such as canes, walkers and wheelchairs.\

Expect that staff will:

- Check on you often.
- Respond quickly to call lights and alarms.
- Store equipment and items out of the way.
- Clean up spills or slippery spots.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

- लम्बे नाइटगाउन या पोशाक न पहनें।
- अपने कमरे में एक बत्ती जलाए रखें-यहां तक कि रात में भी।
- बैसाखियों, वॉकरों और पहिएदार कुर्सियों जैसी चीजों का उपयोग कैसे करना चाहिए इस बारे में पूछें।\

इस बात की अपेक्षा करें कि कर्मचारी निम्नलिखित काम करेंगे:

- बार-बार आपको देखना।
- बुलाए जाने पर और अलार्म बजाये जाने पर फौरन प्रतिक्रिया करना।
- उपकरण और अन्य वस्तुओं को रास्ते से दूर रखना।
- फैले हुए पदार्थों और फिसलन वाली जगहों को साफ करना।

यदि आपके कोई प्रश्न या चिंताएं हों तो अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।