

- ਸਭ ਲੋਕਾਂ ਵਾਂਗ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਕ ਤੋਂ ਵਧੀਕ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਯਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲੋਗੇ।

ਅਪਨਾ ਨਾਮ: _____

- ਜਿਹੜੀਆਂ ਦੁਆਈਆਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਵਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਓ:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

ਹੋਰ ਦੁਆਈਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਨਹੀਂ ਲਿਖ ਕੇ ਦਿੱਤੀਆਂ

-
-
-
-

ਵਿਟਾਮਿਨ ਤੇ ਹੋਰ ਦੇਸੀ ਦੁਆਈਆਂ

ਕੋਈ ਅਲਰਜੀ ਯਾਂ ਦੁਆਈਆਂ ਦਾ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਕਿਹਨੂੰ ਬੁਲਾਈਏ?

ਨਾਮ _____
ਫੋਨ _____

Partners and Friends

College of Physicians and Surgeons of Manitoba
College of Registered Nurses of Manitoba
First Nations & Inuit Health Branch
Klinic Community Health Centre
Literacy Partners of Manitoba
Manitoba Health
Manitoba Medical Association
Manitoba Pharmaceutical Association
Manitoba Society of Seniors
Mental Health Literacy Network
Regional Health Authorities of Manitoba
St. Boniface General Hospital
The Prolific Group
Winnipeg Regional Health Authority
Winnipeg School Division #1

Sponsors

AstraZeneca 
life inspiring ideas

The
Winnipeg
Foundation

Established in 1921

cpsi icsp
Canadian
Patient
Safety
Institute
Institut
canadien
pour la sécurité
des patients



MANITOBA INSTITUTE
FOR PATIENT SAFETY

www.safetoask.ca

ਇਹ ਪੁਛਣ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਕ ਹੈ

ਅਪਨੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਯਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੋਂ ਪੁਛੋ ਕਿ ...

1

ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਕੀ
ਨੁਕਸ ਹੈ?

2

ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕੀ
ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

3

ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਮੈਨੂੰ
ਕਿਓਂ ਲੋੜ ਹੈ?

ਅਪਨੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਯਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੋਂ ਪੁਛੋ:

1 ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਕੀ ਨੁਕਸ ਹੈ?

2 ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

3 ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਮੈਨੂੰ ਕਿਉਂ ਲੋੜ ਹੈ?



ਇਹ ਪੁਛਣ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਕ ਹੈ ਸਵਾਲ ਪੁਛਣ ਦੀ ਕਿਸ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ?

- ਤੁਹਾਨੂੰ! ਹਰ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਅਪਨੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਚ ਕੱਲੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਿਹਨੂੰ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਗੱਲਾਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ।
- ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਵਾਲ ਪੁਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਭਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਅਪਨੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪਰ ਜੇ ਮੈਂ ਪੁੱਛਾਂ ਤੇ ਫੇਰ ਭੀ ਮੈਨੂੰ ਸਮਝ ਨਾ ਆਵੇ ਤਦ?

- ਤਾਂ ਕਹੋ ਕਿ ਇਹ ਗਲ ਮੈਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਇਕ ਬਾਰ ਫੇਰ ਦੱਸੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੇਰ ਵੀ ਸਮਝ ਨਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਰਮ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਸਵਾਲ ਪੁਛੋ।

ਜਵਾਬ ਕੌਣ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਯਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਨਗੇ।

ਕੀ ਮੈਂ ਅਪਨੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਜੀ ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਅਪਨੇ ਨਾਲ ਅਪਨਾ ਕੋਈ ਸਬੰਧੀ, ਮਿਤਰ ਯਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੋਵੇ ਨਾਲ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਚੇਤਾ ਕਰਾ ਸਕੇ ਕਿ ਕੀ ਦਸਣਾ ਹੈ
- ਜੋ ਦਸਿਆ ਜਾਵੇ ਉਸਨੂੰ ਲਿਖ ਲਵੇ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪਨੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੌਸਲਾ ਦੇਵੇ

ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ:

ਜੇ ਭੀ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਯਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਦਸਨਾ ਹੋਵੇ ਓਹ ਲਿਖ ਕੇ ਨਾਲ ਲਜਾਓ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਸਮ ਵਿਚ ਕਿੱਥੇ ਤਕਲੀਫ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ...

...ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਕੀ ਨੁਕਸ ਹੈ

ਜਵਾਬ _____

...ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਜਵਾਬ _____

...ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ

ਜਵਾਬ _____

...ਫਿਰ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ

ਜਵਾਬ _____

...ਹੋਰ ਮਦਦ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀਹਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਾਂ

ਜਵਾਬ _____
