

NYC  
HEALTH+  
HOSPITALS

South Brooklyn Health

SOUTH BROOKLYN HEALTH

# مریض کا رہنما کتابچہ

سبھی کے لیے اعلیٰ ترین  
خدمت کی توقع کریں





## فہرست مشمولات

04..... خوش آمدید

07..... اہم ٹیلی فون نمبر

08 ..... آپ کے قیام کے دوران

09 ..... ملاقاتی کی معلومات

10 ..... مریض کی معلومات

10 ..... مریض کے ایڈوکیٹ

11 ..... مترجم کی خدمات

11 ..... پاسٹرل کیئر اور روحانی محرکات

12 ..... ہاسپٹل پولیس اور ایمرجنسی رسپانس

13 ..... TV چینلوں سے متعلق رہنما کتابچہ

14 ..... غذا اور غذائیت سے متعلق خدمات

15 ..... وائی فائی، سیل فون چارجنگ اسٹیشنز، ATM

16..... آپ کی نگہداشت صحت ٹیم

سیکشن 01

سیکشن 02

18.....	اپنی دیکھ بہال میں شامل ہوں.....	03 سیکشن
19.....	اپنے حقوق کو جانیں.....	
24.....	انفیکشن کی روک تھام کریں.....	
27.....	درد کا نظم و نسق.....	
28.....	گرنے کے واقعات کی روک تھام کریں.....	
29.....	دواؤں کے محفوظ ہونے کی حالت.....	
30.....	سرجری کے لیے تیاری کرنا.....	
32.....	ڈسچارج کی کارروائی اور فالو اپ کیئر.....	04 سیکشن
33.....	اپنے فالو اپ کیئر کی منصوبہ بندی کرنا.....	
34.....	مریض کا پورٹل.....	05 سیکشن
36.....	آپ کا باسپٹل بل.....	06 سیکشن
38.....	صحت کے وسائل و معلومات.....	07 سیکشن
38.....	امید صحتیاتی لچک داری.....	
40.....	سگریٹ نوشی ترک کرنا.....	
41.....	Press Ganey سروے.....	

NYC  
HEALTH+  
HOSPITALS

| South Brooklyn Health

NYC HEALTH + HOSPITALS/  
SOUTH BROOKLYN HEALTH

میں خوش  
آمدید



## بماری چیف ایگزیکٹو آفیسر کا پیغام

NYC Health + Hospitals/South Brooklyn Health کے عملہ کی طرف سے Ruth Bader Ginsburg Hospital میں آپ کا خیر مقدم ہے۔ ہسپتال میں آپ کے قیام کے دوران، اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ آپ کو وہ نگہداشت موصول ہو جس سے آپ کی ضرورتیں پوری ہوتی ہیں ہماری وقف شدہ ٹیم باہم مل کر کام کرے گی۔ ہمیں معلوم ہے کہ ہسپتال میں کوئی قیام انتہائی اعصاب شکن ہو سکتا ہے، اور اس بات کو یقینی بنانے کے لیے ہم ہر ممکن کوشش کریں گے کہ ہمارے ساتھ آپ کا قیام آرام دہ رہے۔

امید ہے کہ مریض کا یہ رہنما کتابچہ ہمارے ساتھ آپ کے وقت کے دوران اور اس کے بعد ایک کارآمد وسیلہ ثابت ہوگا۔ یہ کتابچہ ایک مریض کے طور پر آپ کے حقوق، جب آپ ہسپتال میں ہوں تو کن چیزوں کی توقع کریں، خدمات تک رسائی کیسے کریں، اور اگر آپ کو اضافی مدد درکار ہو تو کن سے رابطہ کریں کے بارے میں اہم معلومات فراہم کرتا ہے۔

South Brooklyn Health میں ہم لوگ اعلیٰ معیاری، ہمدردی، عزت و احترام کے ساتھ مریض پر مرکوز نگہداشت فراہم کرنے کے لیے ہر ایک مریض کے ساتھ تعامل میں اپنے مشن پر قائم رہنے کی تمنا کرتے ہیں۔

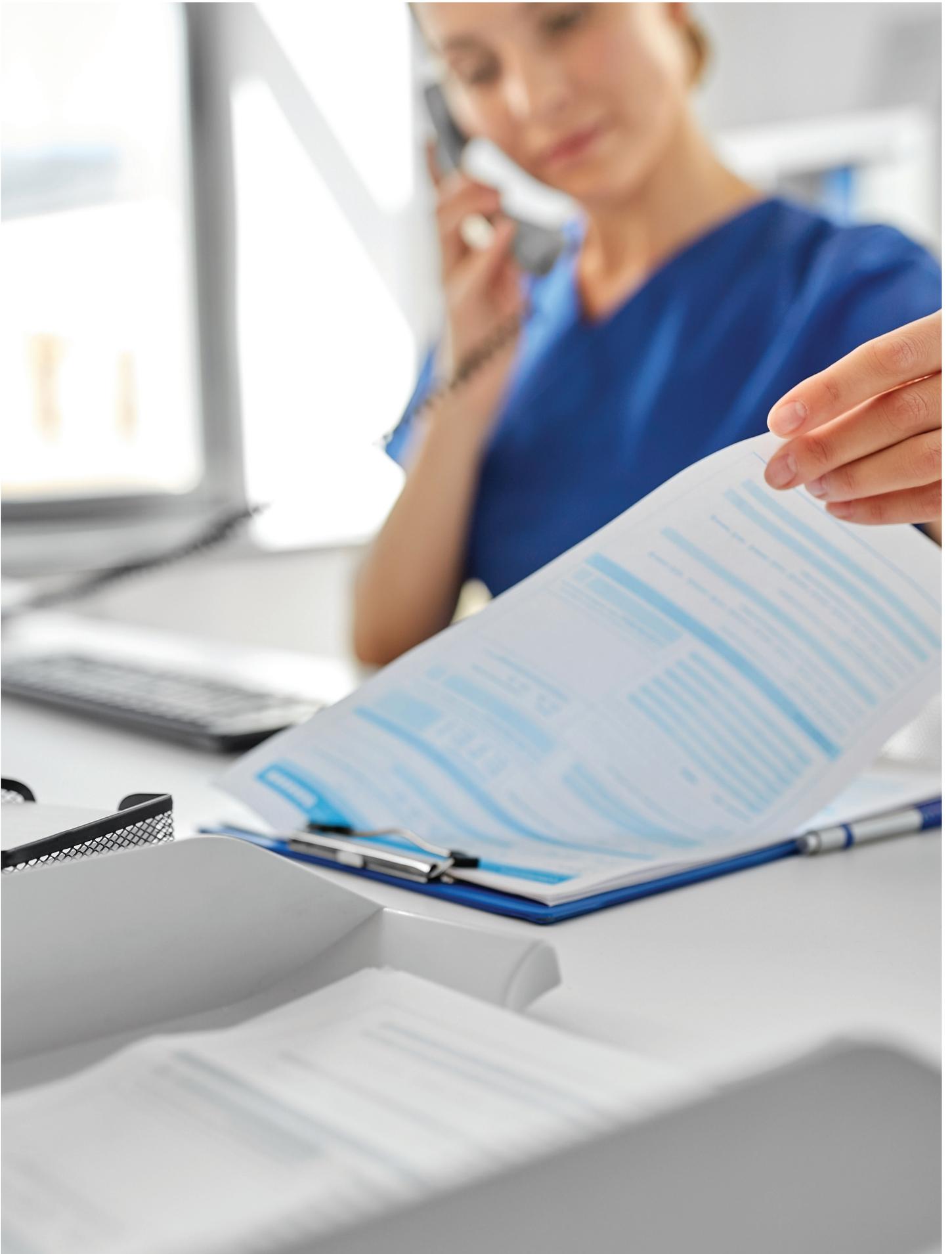
جیسے جیسے آپ کے قیام کی مدت بڑھے گی آپ دیکھیں گے کہ ہمارے عملہ کے ارکان دیانت داری، ہمدردی، جوابدہی، احترام، اور تفوق کی ہماری قدروں سے رہنمائی حاصل کرتے ہیں۔ یہ رہنما اصول آپ کی دیکھ بھال کرنے اور ہر ایک مریض کی اپنی صحت مند ترین زندگی جینے میں مدد کرنے کی ہماری کوششوں کے لیے ریڑھ کی ہڈی کی حیثیت رکھتے ہیں۔

گھر واپس ہوتے وقت آپ ایک Press Ganey سروے موصول کر سکتے ہیں جس میں آپ سے South Brooklyn Health میں آپ کے تجربات کی درجہ بندی کرنے کے لیے کہا جائے گا۔ ہماری آپ سے مؤدبانہ درخواست ہے کہ اپنی رائے فراہم کریں تاکہ ہم اپنے مریضوں کو فراہم کی جانے والی خدمات کو مسلسل بہتر کر سکیں۔

اس بنیادی کمیونٹی ہاسپٹل کی سربراہ ہونا اور آپ کی دیکھ بھال کرنا میرے لیے انتہائی شرف کی بات ہے۔ South Brooklyn Health پر غور کرنے کے لیے آپ کا شکریہ جہاں آپ سبھوں کے لیے اعلیٰ ترین خدمت کی توقع کر سکتے ہیں!

بصد خلوص و احترام،

سویتلانا لپینسکایا (Svetlana Lipyanskaya)  
چیف ایگزیکٹو آفیسر



اہم فون نمبر

(718) 616-4327	بھرتی کرنا
(718) 616-4326	مریض کی معلومات
5189 - یا (718) 616-4164	چیپلینسی
<b>ایڈلٹ ED</b>	ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ
(718) 616-4400	
<b>پیڈیاٹرک ED</b>	
(718) 616-4345	
<b>سائیکاٹرک ED</b>	
(718) 616-4375	
(718) 616-3000	عام معلومات
(718) 616-4183	غذا اور غذائیت
(718) 616-4326	گمشدگی و بازیابی
(718) 616-4196	طبی ریکارڈز
(844) 920-1227	MyChart
(718) 616-3991	نرسنگ آفس
(844) 692-4692	آؤٹ پیشنٹ اپائنٹمنٹ لائن
(718) 616-4078	آؤٹ پیشنٹ فارمیسی
(718) 616-0126	پالیٹیو کیئر
(718) 616-4288	پیشنٹ اکاؤنٹس ان-پیشنٹ
(844) 692-4692	بلنگ کسٹمر سروس
(718) 616-4327	مریض کا قیمتی سامان
(718) 616-4164	مریض تعلقات
(718) 616-4209	سوشل ورک سروسز
(718) 616-3250	زچگی اور ولادت ٹورز
(718) 616-3161	رضاکارانہ خدمات



## ملاقاتی کی معلومات

سوائے اس کے کہ آپ کے معالج نے منع کیا ہو، South Brooklyn Health ہسپتال کے بیشتر حصوں میں حتی الامکان بکثرت کھلی ملاقاتوں کی پیشکش کرتا ہے۔ مریض کی سلامتی کو یقینی بنانے کے لیے، ملاقاتیوں کو کوئی وزیٹرز پاس حاصل کرنے کے لیے لازمی طور پر شناختی دستاویز دکھانا ہوگا۔

South Brooklyn Health خاندان کے ایک فرد، دوست، یا دیگر فرد کو قیام کے دوران مریض کو جذباتی سہارا دینے کے لیے موجود رہنے کی اجازت دیتا ہے۔ مریضوں کے حقوق میں مریض کے ذریعہ نامزد ملاقاتیوں سے ملاقات کرنا شامل ہے، جن میں بلا تحدید درج ذیل شامل ہیں: میاں بیوی، کوئی ڈومیسٹک پارٹنر (بشمول ایک ہی جنس کے ڈومیسٹک پارٹنر)، خاندان کا دیگر فرد یا دوست۔

ایک مریض کو مریض کے نمائندہ یا آن ڈیوٹی ایڈمنسٹریٹر کو بتا کر ملاقاتی (ملاقاتیوں) کو منع کرنے کی بھی اجازت حاصل ہے جو کہ مریض کی درخواست کے بارے میں متعلقہ ڈیپارٹمنٹس کو مطلع کر دیں گے۔ اس میں کبھی بھی اس طرح کی منظوری منسوخ کرنے یا اس سے انکار کرنے کا بھی حق شامل ہے۔

اپنے مریض کے نمائندہ سے ایکسٹنشن 4164 پر رابطہ کریں یا اس درخواست پر عمل کے لیے شام پانچ بجے کے بعد "0" (آپرٹر) ڈائل کریں۔

## ملاقات کے اوقات

- 12 سال سے کم عمر کے بچے ملاقات کر سکتے ہیں بشرطیکہ کوئی بالغ فرد ہمہ وقت ان کے ساتھ رہے۔
- میڈیکل فلورز اور سرجیکل فلورز - 24/7
- زچگی اور ولادت - 24/7؛ دو معاون اشخاص ایک اضافی دائی کے ساتھ اگر قابل اطلاق ہو۔
- ماں بچہ یونٹ - ایک معاون رات بھر قیام کر سکتا ہے۔
- NICU - جگہ کی قلت کی وجہ سے ہم لوگ NICU میں ایک وقت میں ایک ہی ملاقاتی کی درخواست کرتے ہیں۔
- بیہیویرل ہیلتھ ان-پیشنٹ:  
دو پہر 2 بجے تا سہ پہر 3:30 بجے، شام 6:30 بجے تا شام 8 بجے
- والدین کو روزانہ مناسب آئی ڈی دکھانے پر 24 گھنٹے ملاقات کرنے کی اجازت دی جائے گی۔
- ملاقات سے مستثنی لوگوں کا خیر مقدم ہے اگر نرس اجازت دیتی ہے۔

کسی مریض کی طبی حالت سے متعلق معلومات انتہائی خفیہ ہوتی ہیں۔ تاہم احباب اور خاندان کے لوگ کسی مریض کی بھرتی کی حالت، نیز مریض کا ٹیلی فون نمبر حاصل کرنے کے لیے **4327 / 616-4326 (718) پر بھرتی آفس** سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

### مریض کی معلومات

#### مریض کے ایڈوکیٹ

مریض تعلقات کے شعبہ (Department of Patient Relations) میں، ہمارا مقصد اس بات کو یقینی بنانا ہے کہ مندرجہ ذیل کام کر کے آپ اور آپ کے اہل خانہ کو محفوظ، محترم، اور شفقت بھری دیکھ بھال اور خدمت فراہم کی جائیں:

- آپ اور آپ کے اہل خانہ کو آپ کی دیکھ بھال سے متعلق کسی بھی طرح کے سوالات یا تشویشات کے سلسلہ میں مدد کرنا۔
- آپ کی طرف سے طبی عملہ اور دیگر شعبوں سے بات کرنا۔
- ہسپتال کی پالیسیوں اور کارروائیوں سے متعلق آپ کو مزید معلومات فراہم کرنا۔
- ہیلتھ کیئر پروکسی (Health Care Proxy) فارمز کو سمجھنے اور مکمل کرنے میں آپ کی مدد کرنا۔

ہسپتال کے ایک مریض، یا کسی نا بالغ مریض کے والدین کی حیثیت سے اپنے حقوق کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، اور پیشگی ہدایات (advance directives) مکمل کرنے سے متعلق معلومات کے لیے، براہ کرم اپنی بھرتی کے فولڈر میں موجود کتابچہ ملاحظہ کریں۔

#### مریض تعلقات

ہم آپ سے ستائشی کلمات، تشویشات، تجاویز، اور شکایات سننا چاہتے ہیں۔ اگر کسی مرحلہ میں آپ کسی شخص سے بات کرنا چاہتے ہوں تو براہ کرم اس پر اپنی نگہداشت ٹیم سے بات چیت کریں۔ اس کو انجام دینے کے لیے ذیل میں کچھ اقدامات دیے گئے ہیں:

- اپنے ڈاکٹر، نرس، یا ہسپتال عملہ کے کسی رکن سے بات کریں۔
- **616-4164 (718) پر کال کریں**، Health & Wellness Institute میں روم 1N21 یا **616-3000 (718) پر کال کریں**۔ آپریٹر کے لیے تاکہ وہ کسی ایڈوکیٹ سے آپ کا رابطہ کرائے۔ **اوقات: صبح 8 بجے تا شام 5 بجے، ہفتہ کے 7 دن**
- **خارجی اوقات میں، '0' دبا کر آپریٹر کو ڈائل کریں** اور ان سے مریض نمائندہ یا آن ڈیوٹی ایڈمنسٹریٹر سے اپنی اپنی بات کرانے کو کہیں۔

### مترجم کی خدمات

ہم آپ کی زبان بولتے ہیں! سبھوں کے لیے شاندار دیکھ بھال اور مواصلت کو یقینی بنانے کے لیے، South Brooklyn Health زبان کی ترجمانی کی خدمات دن کے 24 گھنٹے، ہفتہ کے 7 دن اور امریکی اشارتی زبان کے لیے لائیو ویڈیو ریموٹ ترجمانی فراہم کرتا ہے۔

ہمارے مریضوں، نگہداروں، اور ملاقاتیوں کے ذریعہ بولی جانے والی سبھی زبانوں کے لیے ترجمانی خدمات کی دستیابی کے لیے:

**ہسپتال کے کسی بھی فون سے 25000 x ڈائل کریں یا مریض تعلقات کو 616-4164 (718) پر کال کریں**

### پاسٹرل کیئر اور روحانی محرکات

South Brooklyn Health میں پاسٹرل کیئر ڈیپارٹمنٹ (Pastoral Care Department) ہمارے مریضوں کے لیے ان کے قیام کے دوران ان کی روحانی ضرورتوں کی تکمیل کرتا ہے۔ ہم لوگ مریض کو روحانی، سماجی، جسمانی اور نفسیاتی ضرورتوں کا حامل ایک مکمل انسان مانتے ہیں۔ ٹیم مریضوں کی روحانی ضرورتوں کی شناخت کر سکتی ہے اور روحانی سپورٹ تک رسائی فراہم کر سکتی ہے۔

### کسی چیپلن کو کب بلائیں:

- جب کوئی مریض یا فیملی کا کوئی فرد کسی طرح کی اور کسی بھی مذہبی روایت کے اندر روحانی یا مذہبی خدمات کی ضرورت کا اظہار کرے۔
- اگر فیملی کا کوئی فرد گناہ، پشیمانی، مایوسی یا شدید بے چینی کا اظہار کرے تو وہ سپورٹ کا استعمال کر سکتا ہے۔
- جب کسی مریض یا خاندان کے فرد کو اخلاقی فیصلہ سازی کے مسئلہ سے نمٹنے میں مدد کی ضرورت ہو۔
- زندگی کے اخیر میں جب مذہبی یا روحانی دیکھ بھال کی ضرورت ہو۔
- جب کبھی آپ کو ایک نگہدار کی حیثیت سے مریض / فیملی سے متعلق کسی مشکل حالت سے نمٹنے میں روحانی تعاون درکار ہو۔

### رضاکارانہ خدمات

آپ کے قیام کو بہتر بنانے کے لیے رضاکارانہ خدمات رسائل، پزل بکس، اور دیگر ہلکی تفریحی چیزیں فراہم کر سکتی ہیں۔ براہ کرم اپنے مریض کے نمائندہ سے ان چیزوں کے بارے میں معلوم کریں۔

چیپلینس تک رسائی کے لیے  
یا چیپلن کی طرف سے کسی  
ملاقات کے بندوبست کے لیے  
براہ کرم عملہ کے کسی رکن سے  
بات کریں یا  
**616-4164 (718) پر**  
کال کریں۔



South Brooklyn Health  
میں رضاکاروں کے لیے متعدد  
مواقع ہیں۔

ہمارے ایک وفادار رضاکار کے  
طور پر ٹیم میں شامل ہیں۔

ہر شخص کو بہت سارے  
دلچسپ اور اہم کاموں میں  
بہت زیادہ اطمینان حاصل  
ہو سکتا ہے۔

اگر کوئی رضاکار بننے میں  
آپ کو دلچسپی ہو تو براہ  
کرم رضاکارانہ خدمات کو  
**616-3161 (718)**  
پر کال کریں۔

**کمرے کی تبدیلیاں**

آپ کی یا دیگر مریض کی ضرورتوں کے مد نظر، ہسپتال میں آپ کے قیام کے دوران کمرے تبدیل کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ آپ کے ملاقاتیوں کو جب وہ کسی وزیٹرز پاس کے لیے لابی میں آئیں گے تو نئی جگہ کے بارے میں بتا دیا جائے گا۔

**باتھوں کی صفائی ستھرائی**

ہمیں معلوم ہے کہ صاف ستھرے باتھ انفیکشن کی روک تھام کرتے ہیں اور زندگیاں بچاتے ہیں۔ South Brooklyn Health میں، آپ ہمارے کسی بھی اسٹاف سے پوچھ سکتے ہیں کہ آیا ان کے باتھ صاف ہیں۔ عملہ اور ملاقاتیوں کو بھی چاہیے کہ وہ مریض کے کمرے میں داخل ہونے اور نکلنے سے پہلے اپنے باتھوں کو دھوئیں۔

ہسپتال کی کچھ جگہوں میں، آپ ایک نئی ڈیوائس ملاحظہ کریں گے جس کا استعمال ہم اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کر رہے ہیں کہ آپ، آپ کی سلامتی کے تئیں ہماری عہد بندی کو سمجھتے ہیں۔ یہ بیجز ہر موقع پر ہمیں اپنا باتھ دھونا یاد رکھنے میں مدد کرتے ہیں۔ ہم چاہتے ہیں کہ آپ محفوظ محسوس کریں اور اپنی دیکھ بھال میں شامل رہیں۔ اگر آپ کسی بیج پر کوئی سبز باتھ دیکھیں تو یہ آپ کو ظاہر کرتا ہے کہ عملہ کے رکن کے باتھ صاف ہیں اور وہ آپ کی دیکھ بھال کرنے کے لیے تیار ہیں۔ اگر سبز باتھ کے علاوہ آپ کو کچھ اور دکھائی دیتا ہے تو براہ کرم اس بارے میں ہم سے دریافت کریں۔

**قیمتی سامان**

نقدی، زیورات، اور دیگر قیمتی سامان مریض کے کمروں میں نہیں رکھے جانے چاہئیں۔ مریضوں کو سخت تاکید کی جاتی ہے کہ وہ تمام قیمتی سامان خاندان کے کسی فرد یا تعاون کے لیے نامزد شخص کے ساتھ گھر بھیج دیں۔ اگر کوئی مریض خاندان کے کسی فرد یا تعاون کے لیے نامزد شخص کے ساتھ قیمتی سامان گھر بھیجنا نہیں چاہتا ہے تو انہیں اپنا قیمتی سامان بھرتی کے شعبہ (Admitting Department) کی تجوری میں رکھنے کا اختیار دیا جائے گا۔ اگر کوئی مریض قیمتی سامان رکھنے کے لیے مذکورہ بالا تمام تجاویز کو مسترد کر دیتا ہے تو ان سے قیمتی سامان سے متعلق ایک براءت نامہ (Valuables Waiver) مکمل کرنے کے لیے کہا جائے گا۔ وہ مریض جو اپنی پراپرٹی محفوظ رکھنے کے قابل نہیں ہیں وہ اپنی پراپرٹی اور قیمتی سامان ہسپتال کے عملہ کے ذریعہ رکھوائیں گے۔

**طبی رسپانس ٹیم**

South Brooklyn Health میں، ہم لوگ اپنے سبھی مریضوں، عملہ اور ملاقاتیوں کی صحت کو سنجیدگی سے لیتے ہیں۔ آپ کو کچھ اعلانات سنائی پڑ سکتے ہیں جن میں ضرورت مندوں کے لیے فوری مدد کی درخواست کی جاتی ہے۔ ہر شخص ایک طبی رسپانس ٹیم کو سرگرم کرنے کے قابل ہے اگر وہ ہماری کسی بھی عمارتوں میں کوئی طبی ایمرجنسی دیکھتا ہے۔

**ہسپتال کے کسی بھی فون سے 55555 (پانچ 5) پر کال کریں۔**

**ہاسپٹل پولیس**

South Brooklyn Health میں ہاسپٹل پولیس کا کام درج ذیل کے ذریعہ تحفظ، سلامتی، گمشدگی کی روک تھام، اور نظم و ضبط کی دیکھ بھال کرنا ہے:

- مریضوں اور ملاقاتیوں کی سلامتی اور تحفظ سے متعلق کسی بھی سوالوں یا تشویشات سے متعلق مدد کرنا۔
- تمام ملاقاتیوں اور مریضوں کے لیے ایک محفوظ اور پر امن ماحول فراہم کرنا۔
- مریضوں اور ملاقاتیوں کو ان کی منزل مقصود کی طرف رہنمائی کرنا۔

**ہسپتال پولیس تک**

**پہنچنے کے لیے،  
براہ کرم ڈائل کریں  
616-4422 (718)۔**

Free Form	29	CBS	2
TBS	30	NBC 4	3
TLC	31	FOX 5	4
Hallmark	32	ABC 7	5
TNT	33	MNT	6
USA	34	CW	7
Bravo	35	PBS	8
Disney	36	(WLIV) PBS	9
Food Network	37	Entertainment	10
Life Time	38	ION	11
National Geography	39	IND WJLP	12
History Channel	40	(بسپانوی) UNIVISION	13
Paramount	41	(بسپانوی) TELEMUNDO	14
TCM	42	IND WZME	15
SCI FI	43	PBS 50	16
NICK	44	WLNY 55	17
TV LAND	45	WRNN 62	18
EWNT	46	WMBC	19
TBN	47	CNN	20
Patient Education	48	FOX News	21
Patient Education	49	CNN Headline News	22
Patient Education	64	Bloomberg	23
Patient Education	65	AMC	24
Patient Education	66	Animal Planet	25
Patient Education	67	Comedy Central	26
Patient Education	68	CN	27
Patient Education	69	Discovery	28

TV چینل  
رینما کتابچہ





## غذا اور غذائیت سے متعلق خدمات

غذائیت سے متعلق خطرات کے لیے آپ کی جانچ پڑتال کی جائے گی اور ضروری ہونے کی صورت میں آپ کو کسی ماہر تغذیہ کا حوالہ دیا جا سکتا ہے۔ غذائیت سے متعلق خدمات میں بلا تحدید بیداری، مشاورت، اور صحت و غذائیت کو بہتر کرنے کے لیے مخصوص سفارشات شامل ہیں۔

آپ کو کھانوں کے ایک اختیار کی پیشکش کی جائے گی جسے آپ کی معالجاتی اور غذائی دونوں طرح کی ضرورتوں کی تکمیل کے لیے تیار کیا گیا ہے نیز کسی بھی غذائی بندشوں کے مطابق جن کے آپ پابند ہو سکتے ہیں۔

ہم لوگ مریض کی درخواست پر ویجیٹیرین، کوشیر اور حلال کھانے فراہم کرتے ہیں، اور آپ کے ڈاکٹر یا فراہم کنندہ کے ذریعہ ہدایت کردہ سفارش شدہ خوراک کے مطابق جب کبھی ممکن ہوگا ہم غذائی ترجیحات کا احترام کریں گے۔

### کھانے مندرجہ ذیل شیڈول کے مطابق فراہم کیے جاتے ہیں:

صبح 7:00 بجے تا صبح 8:30 بجے	ناشتہ
صبح 11:30 بجے تا دو پہر 1:00 بجے	لنچ
شام 4:30 بجے تا شام 6:00 بجے	ڈنر

### وائی فائی

پورے ہسپتال میں مریضوں اور ملاقاتیوں کے لیے مفت وائرلیس انٹرنیٹ دستیاب ہے۔ اپنی ڈیوائس پر "Guest Wi-Fi" سے کنیکٹ ہوں۔ ٹیلی وژن اور ٹیلی فون کی خدمت ہمارے مریضوں، مہمانوں اور ملاقاتیوں کے لیے مفت ہیں۔

### سیل فون چارجنگ اسٹیشنز

پوری عمارت میں سیل فون چارجنگ اسٹیشنز مفت دستیاب ہیں۔ درخواست کرنے پر، ہم مریضوں اور ان کے اہل خانہ کو سیل فون چارجرز بھی فراہم کر سکتے ہیں۔ براہ کرم مدد کے لیے ٹیم کے کسی رکن سے درخواست کریں۔

### ATM

آپ کی سہولت کے لیے، پہلی منزل کے پاس ایک ATM موجود ہے، Tower Lobby Elevator Bank اور Kane Auditorium کے باہر Health & Wellness Institute کی دوسری منزل پر۔

اینڈیز کیفے (Andy's Cafe) اوشن پارک وے انٹرنس کے پاس Health & Wellness Institute کی تیسری منزل پر دستیاب ہے۔

### پیر تا جمعہ

صبح 7 بجے تا شام 8 بجے ہفتہ اور اتوار صبح 7 بجے تا سہ پہر 3 بجے

عمارت میں جا بجا وینڈنگ مشینیں دستیاب ہیں۔

### کیس مینیجمنٹ اور سوشل ورک سروسز

کیس مینیجمنٹ اور سوشل ورک ٹیمیں ہر ان-پیشنٹ یونٹ میں دستیاب ہیں۔

کیس مینیجمنٹ اور سوشل ورک ٹیمیں ہر ان-پیشنٹ یونٹ میں دستیاب ہیں۔

کیس مینیجمنٹ اور سوشل ورک ٹیمیں ہر ان-پیشنٹ یونٹ میں دستیاب ہیں۔

### نگہداران

- نگہدار آپ کی زندگی میں وہ شخص ہے جو آپ کی نگہداشت صحت میں پوری طرح شامل ہے اور وہ ایک ہیلتھ کیئر سیٹنگ سے دوسرے میں آپ کی منتقلی کے دوران آپ کی دیکھ بھال میں مدد کر سکتا ہے۔
- ہمارے عملہ کو جلد از جلد اپنے نگہدار کی پہچان کروانا ضروری ہے تاکہ انہیں آپ کی دیکھ بھال کے بارے میں بات چیت میں شامل کیا جا سکے اور وہ ضروری معلومات اور ٹریننگ حاصل کر سکے۔
- براہ کرم نوٹ کر لیں کہ آپ کا نگہدار اور / یا نجی ڈاکٹر آپ کی اجازت کے تحت آپ کی صحت نگہداشت ٹیم سے بعد از ملاقات ایک خلاصہ کی درخواست کرنے کا حق رکھتا ہے۔

### اخلاقی مسائل

آپ (مریض)، آپ کا نگہدار، آپ کے خاندان کا فرد، یا آپ کے لیے اہم کوئی اور شخص اٹینڈنگ معالج، نرسنگ سپروائزر، یا مریض کے کسی نمائندہ سے اخلاقی مسائل سے متعلق سوالات پوچھ سکتا ہے۔ اخلاقی مسائل میں پیشگی ہدایات (Advance Directives)، لائف سپورٹ ہٹانا، مصنوعی تنفس استعمال نہ کریں (Do Not Resuscitate, DNR) سے متعلق سوالات، درد کی تشخیص اور علاج، بلڈ بینک میں رکھی ہوئی خون کی مصنوعات استعمال کرنے سے انکار، اور / یا کوئی بھی ایسے مسائل شامل ہیں جو مریض کی دیکھ بھال کو متاثر کرتے ہیں۔

کیس مینیجمنٹ اور سوشل ورک ٹیمیں ہر ان-پیشنٹ یونٹ میں دستیاب ہیں۔

دستیاب پیر - تا جمعہ  
صبح 8:00 بجے تا دوپہر  
12:00 بجے، اور ہفتہ کے  
آخری ایام / چھٹیوں میں  
صبح 8:00 بجے تا شام  
4:00 بجے

کیس مینیجمنٹ  
ڈیپارٹمنٹ:  
(718) 616-5369

سوشل ورک ڈیپارٹمنٹ:  
(718) 616-4209

## ذیل میں کچھ ایسے لوگوں کا ذکر ہے جو NYC Health + Hospitals/South Brooklyn Health میں صحتیاب ہونے میں آپ کی مدد کریں گے۔

### ماہرین تغذیہ - تغذیہ میں خصوصی

تربیت یافتہ۔ وہ آپ کی تغذیاتی ضرورتوں سے متعلق آپ کو مشورہ دینے اور کسی بھی ایسی خصوصی غذا کی وضاحت کے لیے دستیاب ہیں جس کی ہو سکتا ہے آپ کے ڈاکٹر نے ہدایت کی ہو۔

### فارماسسٹس اور ٹیکنیشنس /

معاونین - فارماسسٹس، جن کی فارمیسی ٹیکنیشنس اور معاونین مدد کرتے ہیں، آپ کی ان-پیشنٹ اور آؤٹ-پیشنٹ دواؤں کی ضرورتیں پوری کرتے ہیں۔

### ریڈیالوجی ٹیکنیشنس

- ایکسرے، نیوکلیائی میڈیسن، رسپائریٹری تھراپی، ایکوکارڈیوگرام اور الیکٹروکارڈیوگرام ٹیکنیشنس آپ کے ڈاکٹر کے ذریعہ ہدایت کردہ ریڈیالوجی جانچوں (جیسے ایکسریز، سونوگرامز، وغیرہ) کو مکمل کرنے کے لیے تربیت یافتہ ہوتے ہیں۔ یہ جانچیں جسم کی تصویریں لینے کے لیے خصوصی آلات کا استعمال کرتی ہیں جو ڈاکٹر کی کسی تشخیص اور بہترین معالجوں سے متعلق فیصلے کرنے میں مدد کرتی ہیں۔

### لائسنسڈ پریٹیکل نرس (LPN) -

ایک لائسنس یافتہ پیشہ ور جو نرسنگ دیکھ بھال فراہم کرنے کے لیے رجسٹرڈ نرس اور ٹیم کے دیگر ممبران کے ساتھ مل کر کام کرتا / کرتی ہے۔

### نرس آئیڈ (NA) - معاونین جو

نرسنگ دیکھ بھال فراہم کرنے میں نرس کو تعاون دیتے ہیں۔

### پیشنٹ کیئر ایسوسی ایٹ

(PCA) - شریک جو نرسنگ دیکھ بھال فراہم کرنے میں نرس کو تعاون دیتا ہے۔

### بیہیویرل ہیلتھ ایسوسی ایٹ

(BHA) - شرکاء جو رویہ جاتی صحت کے لیے نرسنگ دیکھ بھال فراہم کرنے میں نرس کو تعاون دیتے ہیں۔

### فلیوٹومسٹس - نگہداشت صحت

پیشہ وران جو جانچوں اور ٹرانس فیوزن کے لیے خون کے نمونے نکالتے / نکالتی ہیں۔

### جنائیاں - تصدیق یافتہ جنائیاں جو

زچگی کے مریضوں کو دیکھ بھال فراہم کرنے کے لیے اٹینڈنگ آپسٹیٹریکل فزیشن کے مشورے سے کام کرتی ہیں۔

### کلینکل لیبارٹری ٹیکنالوجی

پریکٹیشنرز - آپ کی نگہداشت ٹیم کے ذریعہ آپ سے حاصل کردہ نمونوں (خون، پیشاب، وغیرہ) پر کارروائی اور تجزیہ میں خاص طور پر تربیت یافتہ ہوتے ہیں۔

### طبی عملہ - اٹینڈنگ فزیشن آپ کی

طبی دیکھ بھال یا جراحی کارروائی میں رہنمائی فراہم کرتے ہیں اور آپ کے علاج کا منصوبہ تیار کرتے ہیں۔

### ہاؤس اسٹاف - ریزیڈنٹ فزیشن

کسی منظور شدہ طبی اسکول کے فارغین ہوتے ہیں جو کہ فی الحال طب کے متعدد میدانوں میں سے ایک یا زیادہ میں اسپیشلسٹ بننے کی تربیت لے رہے ہیں۔

### فزیشن اسسٹنٹس اور نرس

پریکٹیشنرز - فزیشن کی نگرانی میں، فزیشن اسسٹنٹس (PA) اور نرس پریکٹیشنرز (NP) آپ کا انٹرویو اور جانچ انجام دے سکتے ہیں، نیز وہ آپ کی دیکھ بھال کے جملہ پہلوؤں میں شرکت کر سکتے ہیں۔

### نرسنگ سپروائزر / ہیڈ نرس (RN) -

ایک لائسنس یافتہ پیشہ ور جو نرسنگ یونٹ کی روزانہ دیکھ بھال کے لیے ذمہ دار ہوتا / ہوتی ہے؛ عملہ، مریضوں، خاندان کے افراد کے لیے ایک ریسورس کے طور پر خدمات انجام دیتا / دیتی ہے۔ ہر ایک ہیڈ نرس اپنی نرسنگ یونٹ کی دیکھ بھال کے لیے ذمہ دار ہوتا / ہوتی ہے۔ آپ ہیڈ نرس سے کسی بھی طرح کی تشویشات، رائے، یا تجاویز کا اظہار کر سکتے ہیں۔

### رجسٹرڈ نرس (RN) - ایک لائسنس

یافتہ پیشہ ور جو نرسنگ کیئر فراہم کرنے کے لیے ذمہ دار ہوتا / ہوتی ہے۔

### آپ کی دیکھ بہال میں آپ کا کردار

- آپ کو اپنی صحت کی دیکھ بہال میں سرگرم ہونا چاہیے۔
- آپ کو سوالات پوچھنے چاہئیں۔
- آپ کو آپ کے نگہداشت فراہم کنندگان کی طرف سے دی گئی ہدایات پر توجہ دینی چاہیے۔ ان ہدایات کی تعمیل کریں۔
- آپ کو اپنے نگہداشت فراہم کنندگان کے ساتھ اپنی صحت کے بارے میں زیادہ سے زیادہ معلومات شیئر کرنی چاہئے۔ مثال کے طور پر، انہیں اپنی دواؤں کی ایک تازہ فہرست فراہم کریں۔ انہیں اپنی الرجیوں کے بارے میں یاد دلانا نہ بھولیں۔
- آپ کو اپنی شناخت اور اپنی صحت کے کوائف کے بارے میں سچی معلومات دینی چاہیے کیوں کہ اس سے آپ کی دیکھ بہال متاثر ہو سکتی ہے۔

### وہ چیزیں جو آپ اپنی دیکھ بہال سے متعلق مدد کے لیے کر سکتے ہیں

- آپ اپنا شخصی نمائندہ، جسے ایک ایڈوکیٹ کہا جاتا ہے، نامزد کر سکتے ہیں، جو آپ کے لیے اس صورت میں جب کہ آپ اس قابل نہ ہوں معلومات حاصل کر سکتا ہے اور سوالات پوچھ سکتا ہے۔
- آپ کا ایڈوکیٹ آپ کی طرف سے فیصلے نہیں کر سکتا ہے سوائے اس کے کہ وہ آپ کا / کی قانونی سرپرست ہو یا آپ نے انہیں یہ ذمہ داری ایک قانونی دستاویز، جیسے نگہداشت صحت سے متعلق کوئی مختار نامہ (جو بیلٹھ کیئر پروکسی سے موسوم ہوتا ہے)، پر دستخط کر کے دی ہو۔
- اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کے نگہداشت صحت فراہم کنندگان آپ کے ایڈوکیٹ یا دیگر لوگوں کے ساتھ معلومات شیئر کریں تو آپ کو ایک فارم پر دستخط کرنے کی ضرورت ہوگی جس میں اجازت کا بیان ہوگا۔
- آپ کے نگہداشت صحت فراہم کنندگان آپ سے آپ کے علاج اور اس کے خطرات، علاج کے اختیارات اور اگر آپ کا علاج نہیں کیا جاتا ہے تو کیا ہو سکتا ہے اس بارے میں بات کریں گے۔ اس بات چیت کے بعد آپ سے ایک باخبر رضامندی پر دستخط کرنے کو کہا جائے گا۔
- نگہداشت صحت پروکسیز (Healthcare Proxies) اور پیشگی ہدایات (Advanced Directives) کے بارے میں مزید معلومات کے لیے نیو یارک محکمہ صحت (Department of Health) کا کتابچہ "نیو یارک ریاست میں ایک اندرونی مریض کی حیثیت سے آپ کے حقوق" ملاحظہ کریں۔ اگر آپ نے ان دستاویزات میں سے ایک یا زیادہ پر دستخط کیے ہیں تو یقینی بنائیں کہ کاپیاں آپ کے چارٹ میں رکھی گئی ہیں۔
- آپ کی رائے ہمیں آپ کے مریضوں کے لیے بہترین دیکھ بہال فراہم کرنے میں مدد کرتی ہے۔ اگر آپ انفرادی عملہ کے افراد کو تسلیم کرنا چاہتے ہیں یا اگر آپ کے پاس اپنے قیام کے بارے میں تبصرے ہوں تو براہ کرم **مریض تعلقات کے شعبہ (Patient Relations Department)** سے **(718) 616-4164** پر رابطہ کریں۔

اگر آپ کے پاس اپنی دیکھ بہال کے بارے میں کوئی تشویشات ہوں تو سب سے پہلے اپنی نرس یا ڈاکٹر سے بات کریں۔ اگر آپ اب بھی یہ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کی ضرورتیں پوری نہیں کی جارہی ہیں تو **(718) 616-4164** پر **مریض تعلقات سے رابطہ کریں۔**

رات بھر مدد کے لیے، براہ کرم **(718) 616-3000** پر کال کریں تاکہ آپریٹر تک پہنچ سکیں اور آن ڈیوٹی ایڈمنسٹریٹر سے بات کرانے کی درخواست کریں۔

اگر آپ کے پاس اب بھی تشویشات ہوں تو آپ **The Joint Commission** کو ان کی رپورٹ کر سکتے ہیں:

**Office of Quality Monitoring**  
**The Joint Commission**  
 One Renaissance Blvd.,  
 Oakbrook Terrace,  
 IL 60181  
**1-800-994-6610**  
**complaint@jointcommission.org**

### اپنے حقوق کو جانیں

اپنے علاج اور دیکھ بھال کے تعلق سے آپ کو حقوق حاصل ہیں اور آپ کا ایک کردار ہے۔ اپنے حقوق اور کردار کو جاننا اپنی دیکھ بھال کے بارے میں بہتر فیصلے کرنے میں آپ کی مدد کرسکتا ہے۔

### آپ کو حق ہے:

- کہ اس دیکھ بھال کے بارے میں آپ کو مطلع کیا جائے جو آپ موصول کریں گے۔
- اپنی زبان میں اپنی دیکھ بھال کے بارے میں معلومات حاصل کریں۔
- اپنی دیکھ بھال کے بارے میں فیصلے کریں، بشمول دیکھ بھال کو مسترد کرنے کے۔
- ان نگہداروں کے نام سے واقف ہوں جو آپ کا علاج کرتے ہیں۔
- محفوظ دیکھ بھال کی۔
- کہ آپ کے درد کا علاج کیا جائے۔
- جب آپ کی دیکھ بھال سے متعلق کچھ غلط ہو جائے تب اس کے بارے میں معلوم ہونا۔
- اپنی تمام موجودہ دواؤں کی ایک تازہ ترین فہرست حاصل کریں۔
- کہ آپ کی بات سنی جائے۔
- کہ آپ کے ساتھ عزت واکرام کا معاملہ کیا جائے۔

### بیلٹھ کیئر پروکسی

بیلٹھ کیئر پروکسی ایک قانونی دستاویز ہوتی ہے جو کسی مریض کے ذریعہ مکمل کی جاتی ہے جو کسی ایسے شخص کو جس پر انہیں بھروسہ ہوتا ہے ان کی طرف سے اس صورت میں طبی فیصلے لینے کی اجازت دیتی ہے جب وہ نا اہل ہو جائیں یا خود سے طبی فیصلے کرنے کے قابل نہ رہ جائیں۔ ہم لوگ سبھی مریضوں کی ایک بیلٹھ کیئر پروکسی مکمل کرنے کی پرزور حوصلہ افزائی کرتے ہیں تاکہ ہمیں معلوم ہو کہ اگر ہسپتال میں آپ کے قیام کے دوران کوئی ایسی حالت پیدا ہو جائے جب آپ خود سے فیصلے کرنے کے قابل نہ رہیں تو آپ کے لیے کن کو فیصلے لینا چاہیے۔

### پالیٹیو کیئر

پالیٹیو کیئر ایسی طبی دیکھ بھال ہوتی ہے جو کسی ایسی سنگین اور آگے بڑھ چکی بیماری میں مبتلا افراد پر مرکوز ہوتی ہے جن کا علاج ممکن نہیں ہے۔ پالیٹیو علاج درد اور علامات کے نظم و نسق پر مرکوز ہوتا ہے۔ مطلوبہ ہدف مریض اور ان کے اعزاء واقارب دونوں کے لیے زندگی کے بہترین معیار کے ساتھ آرام سے زندگی گزارنے میں مریضوں کی مدد کرنا ہوتا ہے۔

### پالیٹیو کیئر دیگر خدمات کے ساتھ کس طرح فٹ بیٹھتا ہے؟

پالیٹیو کیئر ٹیم اٹینڈنگ فزیشن اور مریض کے اہل خانہ کے ساتھ قریبی رابطہ قائم رکھتا ہے اور علاج کے طریقوں اور دیکھ بھال کے اہداف سے متعلق متحدہ معاہدہ کو یقینی بناتا ہے۔

### رابطہ کریں:

بیلٹھ کیئر پروکسی مکمل کرنے میں مدد کے لیے مریض تعلقات (Patient Relations) کو  
**(718) 616-4164**  
پر کال کریں۔

### رابطہ کریں:

پالیٹیو کیئر ٹیم کال کریں  
**(718) 616-0126**

کسی ہسپتال میں  
مریض کے حقوق کا بل

نیو یارک ریاست میں کسی ہسپتال میں ایک مریض کی حیثیت سے آپ  
کو از روئے قانون درج ذیل حقوق حاصل ہیں:

- 1 ان حقوق کو سمجھیں اور استعمال کریں۔ اگر کسی وجہ سے آپ نہیں سمجھتے ہیں یا آپ کو مدد درکار ہے تو ہسپتال کو لازماً مدد فراہم کرنی چاہیے، بشمول ایک مترجم کے۔
- 2 نسل، رنگ، مذہب، صنف، صنفی شناخت، قومی بنیاد، معذوری، جنسی میلان، عمر یا ادائیگی کے وسیلہ کی بنیاد پر امتیازی سلوک کے بغیر علاج حاصل کریں۔
- 3 ایک صاف ستھرے اور محفوظ ماحول میں جو کہ غیر ضروری رکاوٹوں سے پاک ہو ہمدردانہ اور با وقار دیکھ بہال موصول کریں۔
- 4 ہنگامی دیکھ بہال موصول کریں اگر آپ کو اس کی ضرورت ہو۔
- 5 اس ڈاکٹر کے نام اور عہدے سے مطلع رہیں جو کہ ہسپتال میں آپ کی دیکھ بہال کے ذمہ دار ہوں گے۔
- 6 آپ کی دیکھ بہال میں شامل ہسپتال کے کسی بھی عملہ کے نام، عہدوں اور کام سے واقف ہوں اور ان کے علاج، جانچ یا مشاہدہ کو مسترد کریں۔
- 7 ایک نگہدار کی شناخت کریں جسے آپ کے ڈسچارج کی منصوبہ بندی اور ڈسچارج کے بعد دیکھ بہال کی معلومات یا ہدایات شیئر کرنے میں شامل کیا جائے گا۔
- 8 اپنی تشخیص، علاج اور حالت مرض کی پیشگوئی کے بارے میں مکمل معلومات موصول کریں۔
- 9 وہ تمام معلومات موصول کریں جن کی آپ کو کسی بھی مجوزہ کارروائی یا علاج کے لیے باخبر منظوری دینے کے لیے ضرورت ہو۔ یہ معلومات کارروائی یا علاج کے ممکنہ خطرات اور فوائد پر مشتمل ہوں گی۔
- 10 وہ تمام معلومات موصول کریں جن کی آپ کو مصنوعی تنفس نہ دلانے کا حکم نامہ حاصل کرنے کے لیے باخبر منظوری دینے کے لیے ضرورت ہوگی۔ آپ کو اس صورت میں جب کہ آپ اتنے بیمار ہوں کہ یہ منظوری نہ دے سکتے ہوں آپ کی طرف سے اس کام کو انجام دینے کے لیے کسی فرد کو نامزد کرنے کا بھی حق حاصل ہے۔ اگر آپ اضافی معلومات چاہتے ہوں تو براہ کرم پمفلٹ "نگہداشت صحت کے بارے میں فیصلے کرنا - مریضوں اور فیملیوں کے لیے ایک رہنما کتابچہ" کی ایک کاپی طلب کریں۔
- 11 علاج کو مسترد کریں اور آپ کی صحت پر اس کا کیا اثر ہوگا اس بارے میں آپ کو بتایا جائے۔

- 12** تحقیق میں حصہ لینے سے انکار کر دیں۔ اس بات کا فیصلہ کرنے میں کہ آیا شرکت کریں یا نہ کریں آپ کو ایک مکمل وضاحت حاصل کرنے کا حق حاصل ہے۔
- 13** ہسپتال میں قیام کے دوران پرائیویسی اور آپ کی دیکھ بھال سے متعلق تمام معلومات اور ریکارڈوں کی رازداری۔
- 14** اپنے علاج اور ہسپتال سے ڈسچارج کے بارے میں تمام فیصلوں میں شرکت کریں۔ ہسپتال کو لازمی طور پر آپ کو ڈسچارج کا ایک تحریری منصوبہ اور اس بات کی ایک تحریری وضاحت فراہم کرنی چاہیے کہ آپ کس طرح اپنے ڈسچارج کے خلاف اپیل کر سکتے ہیں۔
- 15** بلا معاوضہ اپنے طبی ریکارڈ کا جائزہ لیں اور، اپنے طبی ریکارڈ کی ایک نقل حاصل کریں جس کے لیے ہسپتال ایک معقول فیس وصول کر سکتا ہے۔ آپ کو صرف اس لیے کوئی کاپی دینے سے منع نہیں کیا جا سکتا کہ آپ ادائیگی کرنے سے قاصر ہیں۔
- 16** آئٹمز کی تفصیل کے ساتھ ایک بل اور تمام چارجوں کی ایک وضاحت موصول کریں۔
- 17** آئٹمز اور خدمات کے لیے ہسپتال کے معیاری چارجز کی ایک فہرست اور صحت کے منصوبوں کو دیکھیں جس میں ہسپتال شریک ہے۔
- 18** تنازعہ کے آزادانہ تصفیہ (Independent Dispute Resolution) کی کارروائی کے ذریعہ کسی غیر متوقعہ بل کو چیلنج کریں۔
- 19** آپ جو دیکھ بھال اور خدمات موصول کر رہے ہیں ان کے بارے میں انتقامی کارروائیوں کے خوف کے بغیر شکایت کریں اور اگر آپ اس کی درخواست کرتے ہیں تو ہسپتال سے کوئی تحریری جواب موصول کریں۔ اگر آپ ہسپتال کے جواب سے مطمئن نہیں ہیں تو آپ نیو یارک ریاست کے محکمہ صحت (Health Department) کے یہاں شکایت کر سکتے ہیں۔ ہسپتال کو لازماً ریاستی محکمہ صحت (Health Department) کا ٹیلی فون نمبر آپ کو فراہم کرنا چاہیے۔
- 20** خاندان کے ان افراد اور دیگر بالغ لوگوں کو اختیارات تفویض کریں جنہیں ملاقاتوں کو موصول کرنے کی آپ کی قابلیت کے مطابق ملاقات کے لیے ترجیح دی جائے گی۔
- 21** اعضائے بدن کے ہدیے سے متعلق اپنی خواہشات کا اعلان کریں۔ سولہ برس یا اس سے زیادہ عمر کے لوگ NYS Donate Life Registry میں اندراج کرا کر یا متعدد طریقوں (جیسے بیلتھ کیئر پروکسی، وصیت، عطیہ کنندہ کا کارڈ، یا دیگر دستخط شدہ دستاویز) میں تحریری طور پر اعضاء اور / یا نسیجوں کا عطیہ کرنے کے لیے اپنی منظوری کی توثیق کرا کر مرنے کے بعد اپنے اعضاء، آنکھ اور / یا نسیجوں کا عطیہ کرنے کے لیے اپنی رضامندی کی توثیق کرا سکتے ہیں۔ بیلتھ کیئر پروکسی ہسپتال کی جانب سے دستیاب رہتا ہے۔

### والدین کا حقوق کا بل

والدین، قانونی سرپرست یا اس ہسپتال میں دیکھ بہال موصول کر رہے کسی بچہ مریض کے لیے فیصلہ سازی کا اختیار رکھنے والے شخص کی حیثیت سے آپ کو قانون کے مطابق درج ذیل حقوق حاصل ہیں:

- 1 ہسپتال کو اپنے بچے کے بنیادی نگہداشت فراہم کنندہ کا نام بتانا، اگر معلوم ہو، اور ان معلومات کو اپنے بچہ کے طبی ریکارڈ میں درج کروانا۔
- 2 اس بات کا اطمینان دلایا جانا کہ ہمارا ہسپتال صرف بچہ مریضوں کو اسی حد تک بھرتی کرے گا جو مستند عملہ، جگہ اور بچہ مریضوں کی منفرد ضرورتوں کے لیے ضروری مناسب ساز و سامان فراہم کرنے کی ہمارے ہسپتال کی صلاحیت کے مطابق ہو۔
- 3 والدین میں سے کم از کم ایک کو یا سرپرست کو ہمہ وقت آپ کے بچہ کے ساتھ رہنے کی اجازت دینا، آپ کے بچہ کی صحت و سلامتی کی ضرورتوں کو دیکھتے ہوئے جس حد تک ممکن ہو۔
- 4 یہ کہ آپ کے بچہ کی بھرتی کے دوران مکمل کی گئی جانچوں کے نتائج یا ایمرجنسی روم کی ملاقات کا جائزہ ایک فزیشن، فزیشن اسسٹنٹ، یا نرس پریکٹیشنر کے ذریعہ لیا جائے جو آپ کے بچہ کی موجودہ حالت سے واقف ہو۔



- 5 یہ کہ آپ کے بچہ کو ہمارے ہسپتال یا ایمرجنسی روم سے اس وقت تک ڈسچارج نہ کیا جائے جب تک کہ کوئی ایسی جانچوں کا جائزہ جن کے معقول طور پر انتہائی اہم نتائج حاصل کرنے کی توقع ہے کسی فزیشن، فزیشن اسسٹنٹ، اور / یا نرس پریکٹیشنر کے ذریعہ لے کر آپ کو یا دیگر فیصلہ لینے والوں کو، اور آپ کے بچہ کو، اگر مناسب ہو، بتا نہ دیا جائے۔ انتہائی اہم نتائج سے مراد وہ نتائج ہیں جو زندگی کے لیے کسی خطرناک یا بصورت دیگر اہم حالت کو بتاتے ہیں جن کے لیے فوری طبی توجہ درکار ہو۔
- 6 یہ کہ آپ کے بچہ کو ہمارے ہسپتال یا ایمرجنسی روم سے اس وقت تک ڈسچارج نہ کیا جائے جب تک کہ آپ یا آپ کا بچہ، اگر موزوں ہو، ڈسچارج کا کوئی تحریری منصوبہ نہ حاصل کر لے، جو آپ کو اور آپ کے بچہ یا دیگر طبی فیصلہ لینے والوں کو منہ زبانی بھی بتایا جائے گا۔ ڈسچارج کا تحریری منصوبہ بطور خاص لیبارٹری یا دیگر تشخیصی جانچوں کے کسی اہم نتائج کی نشاندہی کرے گا جن کی ہدایت آپ کے بچہ کے قیام کے دوران کی گئی ہو اور کسی دیگر ایسی جانچوں کی نشاندہی کرے گا جو اب تک مکمل نہیں کی جا سکی ہیں۔
- 7 انتہائی اہم نتائج اور آپ کے بچہ کے لیے ڈسچارج پلان اس انداز میں فراہم کیا جائے جو معقول طور پر یقینی بناتا ہو کہ آپ، آپ کا بچہ (اگر موزوں ہو)، یا دیگر طبی فیصلہ لینے والے صحت سے متعلق مناسب فیصلے لینے کی غرض سے فراہم کردہ صحت کی معلومات کو سمجھتے ہیں۔
- 8 آپ کے بچہ کے بنیادی نگہداشت فراہم کنندہ کے لیے، اگر معلوم ہو، ہسپتال میں اس بھرتی یا ایمرجنسی روم کی ملاقات کے سبھی لیبارٹری نتائج فراہم کیا جانا۔
- 9 تشخیص یا ممکنہ تشخیص کے بارے میں معلومات کی درخواست کرنا جس پر دیکھ بھال کے اس واقعہ کے دوران غور کیا گیا تھا اور وہ پیچیدگیاں جو فروغ پا سکتی ہیں نیز کسی بھی ایسے رابطہ کے بارے میں معلومات جو آپ کے بچہ کے بنیادی نگہداشت فراہم کنندہ کے ساتھ قائم کیا گیا تھا۔
- 10 ہسپتال سے یا ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ سے آپ کے بچہ کے ڈسچارج کے وقت ایک فون نمبر فراہم کیا جانا جس پر ان پیچیدگیوں کی صورت میں مشورے کے لیے یا آپ کے بچہ کی حالت سے متعلق پیدا ہونے والے سوالات کے لیے کال کر سکیں۔

متعدی امراض جیسے عام سردی زکام، اسٹریپ تھروٹ، اور فلو سے اجتناب کرنا ہر شخص کے لیے ضروری ہے۔ ذیل میں پانچ آسان چیزیں دی گئی ہیں جو آپ انفیکشن کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے کر سکتے ہیں۔

5 چیزیں جو آپ انفیکشن کی روک تھام کے لیے کر سکتے ہیں

### 1 اپنے ہاتھوں کو صاف کریں

صابن اور گرم پانی استعمال کریں۔ 20 سیکنڈ تک اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح رگڑ کر صاف کریں۔ اپنی ہتھیلیوں، ناخنوں، انگوٹھوں، اپنی انگلیوں کے درمیان، اور اپنے ہاتھوں کی پشت کو رگڑ کر صاف کریں۔ اپنے ہاتھوں کو دھونے کے دوران "ABC" گانا گائیں۔ رواں پانی کے نیچے اچھی طرح رگڑ کر صاف کریں۔

اگر آپ کے ہاتھ گندے نظر نہیں آتے ہیں یا آپ کو صابن، پانی اور کسی سنک تک رسائی نہ ہو تو انہیں الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزرز سے صاف کریں۔ اپنے پورے ہاتھوں پر سینیٹائزر ملیں، خاص طور پر ناخنوں کے نیچے اور اپنی انگلیوں کے درمیان، یہاں تک کہ آپ کے ہاتھ خشک ہو جائیں۔

کھانے کو ہاتھ لگانے یا کھانے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو صاف کریں۔ انہیں حمام استعمال کرنے، کچرا نکالنے، کوئی ڈائپیر تبدیل کرنے، کسی بیمار کی عیادت کرنے، یا کسی پالتو جانور کے ساتھ کھیل کود کرنے کے بعد صاف کریں۔

اگر آپ کو اسہال ہو تو صابن اور پانی استعمال کیا جانا چاہیے۔

### 2 یقینی بنائیں کہ سبھی نگہداشت صحت فراہم کنندگان خود کو صاف کرتے ہیں اور جب ضروری ہو دستانے پہنتے ہیں۔

ضروری ہے کہ نگہداشت صحت فراہم کرنے والے سبھی لوگ آپ کی دیکھ بہال کرنے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو صاف کریں۔ ملاقاتیوں کی بھی مریضوں سے ملاقات کرتے وقت اپنے ہاتھ صاف کرنے کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے۔ ان سے پوچھیں کہ آیا انہوں نے اپنے ہاتھ صاف کر لیے ہیں۔

بعض صورتوں میں، نگہداشت صحت فراہم کنندگان اضافی حفاظتی ساز وسامان استعمال کر سکتے ہیں جیسے: دستانے، گاؤنز اور / یا ماسک۔ ان صورتوں میں، ملاقاتیوں سے شخصی حفاظتی ساز وسامان استعمال کرنے کو کہا جا سکتا ہے جیسے: دستانے، گاؤنز اور / یا ماسک جب وہ ہسپتال میں مریضوں سے ملاقات کر رہے ہوں۔

### 3 اپنا منہ اور ناک ڈھک کر رکھیں

بہت ساری بیماریاں چھینک اور کھانسی سے پھیلتی ہیں۔ جب آپ کو چھینک یا کھانسی آتی ہے تب جراثیم 3 فٹ یا اس سے زیادہ کی مسافت طے کر سکتے ہیں۔ دوسروں تک انفیکشن نہ پھیلے اس کے لیے اپنا منہ اور ناک ڈھک کر رکھیں۔

کوئی ٹشو استعمال کریں! ٹشوز کو پاس گھر پر، کام کی جگہ پر اور اپنی جیب میں رکھیں۔ استعمال شدہ ٹشوز کو پھینک دینے کو یقینی بنائیں اور کھانسنے یا چھینکنے کے بعد اپنے ہاتھوں کو صاف کریں۔

اگر آپ کے پاس کوئی ٹشو نہ ہو تو اپنا منہ اور ناک اپنی کہنی کو موڑ کر ڈھکیں۔  
اگر آپ اپنے ہاتھوں کا استعمال کرتے ہیں تو انہیں فوراً صاف کر لیں۔

### 4 اگر آپ بیمار ہوں تو دوسروں کے ساتھ قریبی رابطہ سے بچیں۔

اگر آپ بیمار ہوں تو دوسرے لوگوں سے دور رہیں یا گھر پر رہیں۔ مصافحے نہ کریں یا دوسروں کو چھونے سے احتراز کریں۔

جب آپ طبی علاج کے لیے جائیں تو پہلے سے کال کر دیں اور پوچھیں کہ آیا انتظار گاہ میں لوگوں کو مرض منتقل کرنے سے بچنے کے لیے آپ کچھ کر سکتے ہیں۔

### 5 بیماری سے اجتناب کے لیے شائس لیں اور انفیکشن کے پھیلاؤ کو روکیں۔

یقینی بنائیں کہ آپ کو اب تک کے سارے ٹیکے لگ چکے ہیں - بالغوں کو بھی۔ ان شائس کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے معلوم کریں جن کی آپ کو ضرورت ہو سکتی ہے۔ ہر سال فلو شاٹ لینے کو یقینی بنائیں۔

ان بیماریوں کی روک تھام کے لیے ٹیکے دستیاب ہیں۔

اپنے ڈاکٹر سے معلوم کریں کہ آیا آپ کو ٹیٹنس، ڈفٹیریا، پرتیوسس (کالی کھانسی)، نمونیا، سنگلز اور / یا میننجائٹس کی روک تھام کے لیے ٹیکہ دیے جانے کی ضرورت ہے۔

### آپ کو محفوظ رکھنے کے طریقے

نگہداشت صحت کے ان کارکنان سے پوچھنے کے لیے سوالات جو جانچ کو انجام دیتے ہیں یا آپ کا خون لیتے ہیں:

کیا آپ نے اپنے ہاتھ دھو لیے ہیں؟

میرا خون یا نمونہ لیتے وقت کیا آپ کو دستاں پہننے کی ضرورت ہے؟

نتائج کب تیار ہوں گے؟ نتائج کی اطلاع مجھے اور میرے ڈاکٹر کو کس طرح کی جائے گی؟

کیا آپ میرے ڈاکٹر کو فوراً مطلع کر دیں گے اگر جانچ کسی ایسی پریشانی کو ظاہر کرتی ہے جس کے لیے فوری کارروائی ضروری ہو؟



جب آپ کوئی جانچ کرا رہے ہوتے ہیں تب آپ کے نگہداشت صحت کارکنان مخصوص حفاظتی تدابیر اپناتے ہیں۔

وہ اپنے ہاتھوں کو دھوئیں گے۔

وہ آپ کا آئی ڈی بریسلٹ اور وہ جانچ دیکھیں گے جس کی ہدایت کی گئی ہے۔

وہ لوگ آپ کے بیڈ کے پاس ہونے کے دوران ٹیوب پر لیبل چسپاں کریں گے۔

اگر آپ خون کی کوئی جانچ کرا رہے ہیں تو فلیبوٹومسٹ آپ کے بیڈ کے پاس ہونے کے دوران ٹیوب پر لیبل چسپاں کرے گا۔

یقینی بنائیں کہ آپ ان جانچوں کو سمجھتے ہیں جن کی آپ کے ڈاکٹر نے ہدایت کی ہے۔

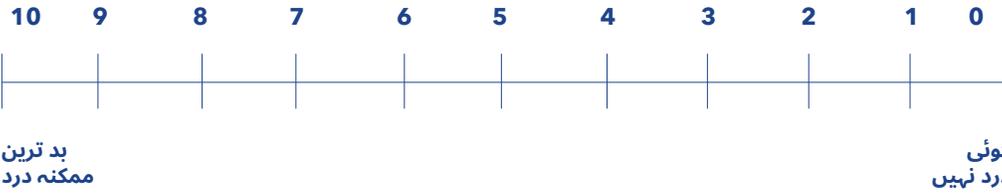
## درد کا نظم و نسق

ہماری طبی ٹیمیں درد کے نظم و نسق سمیت آپ کے طبی علاج کے لیے ایک منصوبہ پر آپ کے ساتھ شراکت داری کریں گی۔ وہ لوگ یہ سمجھنے میں آپ کی مدد کریں گے کہ آپ سمجھتے ہیں کہ کس طرح اپنے درد کا نظم و نسق کریں اور درد کے لیے معالجات کی اثر انگیزی کا تعین کریں۔

ہم یقینی بنانا چاہتے ہیں کہ ہمارے یہاں آپ کا قیام زیادہ سے زیادہ آرام دہ رہے۔ اگر آپ درد محسوس کریں تو براہ کرم اپنی نرس کو فوراً مطلع کریں۔ انہیں بتائیں کہ درد کس جگہ پر ہے اور تکلیف کی اپنی سطح کی وضاحت کرنے میں مدد کے لیے ذیل میں نوٹ کردہ چارٹ ملاحظہ کریں (1 تا 10): 1 معمولی درد کی ایک سطح تا 10 انتہائی تکلیف میں ہونا اور دیکھ بھال کی آپ کے معیار کو خراب کرنا۔

10	8	6	4	2	0
					
تکلیف ہے بدترین	تکلیف ہے بہت زیادہ	تکلیف ہے پہلے سے زیادہ	تکلیف ہے تھوڑی زیادہ	تکلیف ہے بہت تھوڑی	کوئی تکلیف نہیں
Hurts Worst	Hurts Whole Lot	Hurts Even More	Hurts Little More	Hurts Little Bit	No Hurt

آپ کیسا محسوس کرتے ہیں؟  
Wong-Baker FACES® درد کی  
درجہ بندی کا پیمانہ



## اپنی دیکھ بہال میں شامل ہوں۔ گرنے کی حالتوں کی روک تھام کریں

سیکشن 03

DON'T FALL  
کال کریں

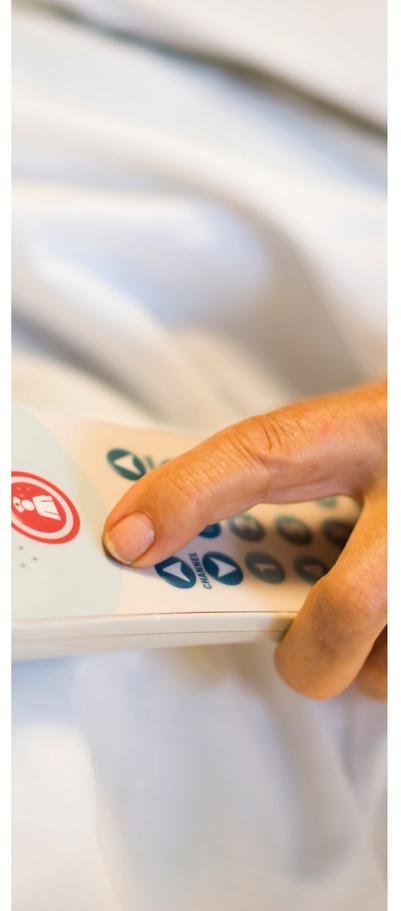
آپ کی حفاظت اصل ہے! براہ کرم ہاتھ روم استعمال کرنے، اور اپنے کمرے میں یا اس کے باہر گھومنے پھرنے کے لیے بستر میں جانے یا اس سے نکلنے وقت دھیان رکھیں۔ براہ کرم بستر سے باہر آتے وقت یا ٹوائلٹ استعمال کرتے وقت گرنے کی ایسی حالتوں کی روک تھام کے لیے کال گھنٹی کا استعمال کر کے مدد طلب کریں جن کے نتیجہ میں چوٹ آ سکتی ہے، خاص طور پر اگر نرسنگ ٹیم کے ذریعہ ایسا کرنے کی صلاح دی جاتی ہے۔ جن طبی حالتوں کے لیے آپ کا علاج کیا جا رہا ہے، روم میں موجود طبی آلات، یا ہسپتال میں آپ کو دی جانے والی دوائیں محفوظ انداز میں چلنے پھرنے کو مشکل بنا سکتے ہیں اور الجھ کر گر پڑنے کے امکان کو بڑھا سکتے ہیں، خواہ اگر چہ آپ کو عموماً گھر پر مدد کی ضرورت نہیں پڑتی ہے۔

### گرنے کی حالتیں کیوں پیش آ سکتی ہیں:

- بلڈ پریشر اور درد کی دواؤں، پیشاب آور گولیوں، نیند کی گولیوں یا اسہال کی دواؤں کی وجہ سے کھڑے ہوتے وقت یا بیٹھتے وقت آپ کو چکر آ سکتا ہے۔
- آپ اپنی بیماری کی وجہ سے کمزور یا غیر مستحکم ہو سکتے ہیں۔
- آپ کے ہسپتال کا کمرہ ہو سکتا ہے آپ کے لیے مانوس نہ ہو، خاص طور پر جب آپ رات میں بیدار ہوتے ہیں۔

### گرنے کی حالتوں کی روک تھام آپ کس طرح کر سکتے ہیں:

- اگر آپ کو مدد کی ضرورت ہو تو اپنی کال گھنٹی استعمال کریں۔
- اپنی کال گھنٹی، ٹیبل اور فون کے پاس، پہنچ کے اندر رکھیں۔
- اگر نرس نے بستر سے باہر نکلنے سے پہلے مدد طلب کرنے کے لیے آپ کو ہدایت کی ہے تو براہ کرم ایسا ضرور کریں۔
- چلنے کے لیے کھڑے ہونے سے پہلے ایک منٹ تک بستر کے کنارے پر بیٹھ جائیں۔
- اگر آپ کمزور یا چکر محسوس کریں تو فوراً مدد طلب کریں۔
- اگر آپ چشمہ، سماعتی معاون آلہ، ڈنڈی یا بیساکھی استعمال کرتے ہیں تو براہ کرم یہاں اپنے قیام کے دوران انہیں استعمال کریں۔
- چلتے وقت نہ پھسلنے والے سلپرز پہنیں۔
- رولنگ کارٹ، IV پولز یا پاس کی میز پر نہ جھکیں۔
- اگر کچھ چھلک کر گر جاتا ہے تو ہمیں فوراً بتائیں تاکہ ہم اسے صاف کر دیں۔
- اگر ہسپتال آنے سے پہلے آپ گر گئے تھے تو اپنے نرس یا ڈاکٹر کو بتائیں۔



## خود کو محفوظ رکھنے میں مدد کے لیے، مندرجہ ذیل اقدامات کریں:

- اپنے نرسوں، ڈاکٹروں، فارماسسٹوں اور دیگر نگہداروں کو ان تمام دواؤں کے بارے میں بتائیں جو آپ روزانہ لیتے ہیں، بشمول وٹامنز، بغیر نسخہ کے بازار میں دستیاب دوائیں، تفریحی ڈرگس (الکحل، حشیش)، اور الرجی کی دوائیں۔
- ہم لوگ آپ کی دواؤں کے تعلق سے غلطیوں سے اجتناب میں مدد کے لیے اقدامات کرتے ہیں۔ آپ کی نرسیں، ڈاکٹرز اور دیگر نگہداران آپ کے کلائی بینڈ کی جانچ کریں گے اور آپ کو دوا دینے سے پہلے آپ کا نام پوچھیں گے۔
- اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ غلط دوا حاصل کرنے والے ہیں تو کسی نگہدار کو بتانے سے خوف نہ کھائیں۔
- جانیں کہ کس وقت آپ کو کوئی دوا لینی چاہیے۔ اگر آپ کو یہ اس وقت نہیں ملتی ہے تو پھر پوچھیں۔
- اپنے نگہدار کو بتائیں اگر آپ کوئی دوا لینے کے بعد اچھا محسوس نہیں کرتے ہیں۔
- اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو کوئی ضمنی اثر یا رد عمل ہو رہا ہے تو فوراً مدد کے لیے کہیں۔
- اپنی دواؤں کی ایک فہرست حاصل کریں - بشمول اپنی نئی دواؤں کے۔ یقینی بنائیں کہ اس میں وہ تمام چیزیں مذکور ہوں جو آپ لے رہے ہیں۔ اگر آپ اس کام کو کرنے کے لیے کافی اچھے نہیں ہیں تو مدد کے لیے کسی دوست یا رشتہ دار سے کہیں۔
- نرس سے دواؤں کے بارے میں طبع شدہ مواد طلب کریں۔
- اپنی دوا کا برانڈ نام اور جنرک نام جانیں۔
- جانیں کہ کب تک آپ کو دوا لینا جاری رکھنا چاہیے۔

## خواہ آپ IV کے ذریعے دوا درون رگ لے رہے ہوں یا کسی گولی کی شکل میں، ہمیشہ دریافت کریں:

- دوا کیا ہے؟
- اس کے کیا کرنے کی توقع ہے؟
- ضمنی اثرات کیا ہیں؟
- اگر مجھے ضمنی اثرات ہوں تو میں کن کو کال کر سکتا ہوں؟
- اگر مجھے کوئی مخصوص الرجی ہو تو کیا میں یہ مخصوص دوا لے سکتا ہوں؟
- کیا اس دوا کو میری دیگر دواؤں اور وٹامنز یا تکملوں کے ساتھ لینا محفوظ ہے؟
- کیا میری دواؤں کے تعلق سے مخصوص ہدایات ہیں؟ مثال کے طور پر، آیا مجھے اس کو لینے کے دوران کسی غذا یا مشروب سے اجتناب کرنا چاہیے؟
- کیا دوا کے ساتھ الکحل پینا محفوظ ہے؟

## دواؤں کے محفوظ ہونے کی حالت



### ڈسچارج کے وقت، آپ کو اپنی دواؤں کی ایک فہرست دی جائے گی۔

دھیان سے اس فہرست کا جائزہ لیں اور اگر آپ کے پاس کوئی سوالات ہوں تو اپنے نرس اور/یا ڈاکٹر سے پوچھیں۔

ہر بار جب آپ اپنے ڈاکٹر کے پاس جائیں یا اگر آپ کو ہسپتال واپس آنے کی ضرورت پڑے تو اس فہرست کا استعمال کریں۔ یقینی بنائیں کہ آپ فہرست کو تازہ ترین رکھنے کے لیے اس کو اپڈیٹ کرتے رہتے ہیں۔ یقینی بنائیں کہ آپ فہرست میں ایک ہی دوا کو برانڈ نام اور جنرک نام دونوں سے ذکر کر کے دو بار درج نہیں کرتے ہیں۔ (اگر آپ غلطی سے اس کو فہرست میں دو بار ذکر کر دیتے ہیں تو آپ بہت زیادہ دوا لے سکتے ہیں)۔

### سرجری کے لیے تیاری کرنا

#### اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں:

- کیا کوئی ایسی نسخہ پر ملنے والی یا بازار میں بغیر نسخہ کے دستیاب دوائیں ہیں جو مجھے اپنی سرجری سے پہلے اور اس کے بعد نہیں لینا چاہیے؟
- کیا میں اپنی سرجری سے پہلے اور اس کے بعد کھا پی سکتا ہوں؟
- کیا مجھے اپنے ناخن تراشنے چاہئیں اور کسی ناخن پالش کو ہٹانا چاہیے؟
- اگر آپ کے پاس دیگر سوالات ہوں تو انہیں قلم بند کر لیں۔ جب آپ اپنے ڈاکٹر سے ملیں تو اپنے ساتھ سوالوں کی اپنی فہرست لے جائیں۔

#### کسی ایسے شخص سے جس پر آپ بھروسہ کرتے ہوں کہیں کہ:

- وہ ہسپتال یا سرجری فیسلٹی میں آپ کے ساتھ رہے۔ یہ شخص اس بات کو یقینی بنا سکتا ہے کہ آپ کو وہ نگہداشت حاصل ہو جس کی آپ کو آرام دہ اور محفوظ محسوس کرنے کے لیے ضرورت ہے۔
- ان معلومات کی جانچ کریں جن کی قبل از بھرتی جانچیں تقاضا کرتی ہیں۔

#### ہسپتال پہنچنے سے پہلے آپ:

- شاور لیں اور اپنے بالوں کو دھوئیں۔ میک اپ نہ لگائیں۔
- اپنے زیورات، نقدی اور دیگر قیمتی چیزیں گھر پر کسی محفوظ جگہ میں رکھ دیں۔



#### آپ کی سرجری سے پہلے، عملہ آپ سے ایک باخبر رضامندی فارم پر دستخط کرنے کو کہے گا۔ اس کو دھیان سے پڑھیں۔ اس میں درج ہے:

- آپ کا نام۔
- اس سرجری کی نوعیت جو آپ کرائیں گے۔
- آپ کی سرجری کے خطرات۔
- آپ سے دستخط کر کے یہ ظاہر کرنے کو کہا جائے گا کہ آپ نے سرجری کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کی تھی اور آپ کے سوالوں کے جواب دیے گئے تھے۔
- سرجری کرانے کے لیے آپ کی رضامندی۔ یقینی بنائیں کہ فارم میں ہر چیز درست ہو۔

## آپ کی حفاظت کے مد نظر، عملہ آپ سے ایک ہی سوال متعدد بار پوچھ سکتا ہے۔ وہ پوچھیں گے:

- آپ کون ہیں۔
- آپ کس طرح کی سرجری کروا رہے ہیں۔
- آپ کے جسم کا وہ حصہ جس کا آپریشن کیا جائے گا۔ وہ لوگ آپ کے ڈاکٹر کے آفس سے ریکارڈوں کو بھی دوبارہ چیک کریں گے۔

یقینی بنائیں کہ آپ کے تمام سوالوں کے جواب دے دیے گئے ہیں۔

اگر آپ کوئی بات نہیں سمجھتے ہیں تو دوبارہ پوچھیں۔

## آپ کی سرجری سے قبل:

- آپ کا ڈاکٹر آپ کے جسم پر اس جگہ کو نشان زد کرے گا جس کا آپریشن کیا جانا ہے۔
- یقینی بنائیں کہ آپ کا ڈاکٹر صرف درست حصہ کو نشان زد کرتا ہے اور کسی اور جگہ کو نہیں کرتا ہے۔ اس سے غلطیوں سے اجتناب میں مدد ملتی ہے۔
- نشان زد کرنے کا عمل عام طور پر تب انجام پاتا ہے جب آپ بیدار ہوتے ہیں۔ بعض اوقات نشان زدگی کے لیے ہو سکتا ہے آپ بیدار نہ ہوں۔ اگر ایسا ہوتا ہے تو گھر کا ایک فرد یا دوست یا دیگر نگہداشت صحت کارکن نشان لگانے کے عمل کا مشاہدہ کر سکتا ہے۔ وہ اس بات کو یقینی بنا سکتے ہیں کہ آپ کے جسم کا درست حصہ نشان زد کیا گیا ہے۔
- آپ کے نیند میں ہونے کے بعد سرجن آپرینٹنگ روم میں درست جگہ کو چیک کرے گا۔
- سرجری سے متعلق آپ کی ٹیم آپ کی سرجری سے ٹھیک پہلے ایک "وقفہ" لے گی۔
- یہ اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کیا جاتا ہے کہ وہ لوگ درست شخص پر جسم کے درست حصہ پر درست سرجری کو انجام دے رہے ہیں۔
- آپ کی سرجری پر انحصار کرتے ہوئے، آپ سے کسی انفیکشن سے بچنے کے لیے ایک مخصوص وقت پر کوئی اینٹی بائیوٹک لینے کا تقاضا کیا جا سکتا ہے۔

## آپ کی سرجری کے بعد:

- اپنے ڈاکٹر یا نرس کو اپنی تکلیف کے بارے میں بتائیں۔ ہسپتالوں کو لازماً آپ کو تکلیف سے آرام دلانے میں مدد کرنا چاہیے۔
- ان دواؤں کے بارے میں سوالات پوچھیں جنہیں آپ کو لینا ہے، خاص طور پر نئی دواؤں کے بارے میں۔
- اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ آیا آپ کو ہسپتال سے جانے کے بعد علاج یا دواؤں کی ضرورت ہوگی۔
- پوچھیں کہ کب آپ سرگرمیاں جیسے کام، ورزش اور سفر دوبارہ شروع کر سکتے ہیں۔

کارآمد معلومات  
گھر جانے کے لیے

**ڈسچارج کا منصوبہ** - آپ کا ڈاکٹر آپ کو جب آپ ہسپتال چھوڑیں گے عمل کے لیے ایک تحریری منصوبہ دے گا۔ یقینی بنائیں کہ آپ ان تمام ہدایات پر عمل کرتے ہیں جو آپ کو خوراک، جسمانی سرگرمی، دوائیں لینے اور لینا ترک کر دینے، اور فالو اپ کیئر اور اپائنٹمنٹوں سے متعلق دی جاتی ہیں۔

**دواؤں کی معلومات** - آپ کو ان تمام دواؤں کی ایک فہرست دی جائے گی جو آپ ہسپتال چھوڑنے کے بعد لیں گے۔ یقینی بنائیں کہ آپ کو معلوم ہے کہ کب اور کیسے ہر ایک دوا لینی ہے اور وہ کہاں ملیں گی۔ اگر آپ کو اپنی دوائیں حاصل کرنے میں مدد درکار ہو تو اپنے ڈاکٹر یا نرس سے دریافت کریں۔

**فالو اپ اپائنٹمنٹیں** - اگر فالو اپ اپائنٹمنٹیں لازمی ہیں تو ہم آپ کے لیے انہیں بھی مرتب کریں گے۔ اگر آپ کو اس سلسلہ میں یا کسی اپائنٹمنٹوں کے تعلق سے کوئی مسئلہ ہے تو براہ کرم کال کریں **(844-692-4692) 844-NYC-4NYC**۔

**سوشل ورک** - South Brooklyn Health کے سوشل ورکرز آپ کے لیے ہوم کیئر، طویل مدتی دیکھ بھال، نرسنگ ہوم، یا شیلٹر پلیسمنٹ مرتب کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ وہ لوگ جرم کے متاثرین کی خدمات، منشیات کی لت سے متعلق خدمات اور دیگر پروگراموں کے سلسلہ میں مدد بھی کر سکتے ہیں۔

براہ کرم ہسپتال سے جس دن آپ کو ڈسچارج کیا جاتا ہے اس دن صبح 11 بجے تک اپ کیے جانے کا بندوبست کریں۔

## سائن آؤٹ کرنا

وہ مریض جو اپنے اعمال کے نتائج کو سمجھتے ہیں، جو نا اہل نہیں ہیں اور جنہیں قانونی طور پر خود کے لیے فیصلے کرنے کی اجازت ہے انہیں کبھی بھی سائن آؤٹ کرنے کا حق حاصل ہے۔ تاہم، اگر آپ طبی صلاح کے برخلاف ہسپتال سے سائن آؤٹ کر لیتے ہیں تو ہسپتال کے ذریعہ آپ کو فراہم کی جانے والی تمام خدمات بند ہو جائیں گی۔ ان بند خدمات میں ٹرانسپورٹیشن کے انتظامات، ہوم کیئر، اور کسی دیگر ہیلتھ فیسلٹی میں رکھے جانے میں مدد شامل ہیں۔ طبی صلاح کے برخلاف سائن آؤٹ کرنے کا فیصلہ کرنے سے پہلے، براہ کرم اپنے نرس یا معالج سے رابطہ کریں۔



## اپنے فالو اپ کیئر کی منصوبہ بندی کرنا

ہسپتال چھوڑنے سے پہلے، آپ کو ایک بعد از ملاقات خلاصہ فراہم کیا جائے گا۔ اس میں وہ دوا جسے لینا آپ کے لیے ضروری ہے، آپ کی سرگرمی کی سطح، آپ کی خوراک، اور ڈاکٹر کی فالو اپ اپائنٹمنٹیں وغیرہ شامل ہیں۔

### ہسپتال چھوڑنے سے پہلے آپ کو کیا کرنا چاہیے؟

- ہر مریض کو ایک کیس مینیجر دیا جاتا ہے جو آپ کے ساتھ آپ کے گھر یا دیگر فیسیلٹی میں آپ کی دیکھ بھال کی منتقلی کا منصوبہ بنانے کے لیے آپ کے ساتھ مل کر کام کرے گا۔
- اپنے خاندان کے کسی فرد یا دوست سے اپنے فالو اپ کیئر کی منصوبہ بندی میں مدد کرنے کی درخواست کریں۔
- ایسے کسی بھی سوال کو لکھ لیں جو آپ کے پاس اپنے کیس مینیجر کے لیے ہو سکتے ہیں اور جب آپ کوئی بات چیت کریں تو اس کو رجوع کریں۔
- تمام مریضوں کو اپنی خود کی زبان میں معلومات موصول کرنے کا ایک حق حاصل ہے۔ آپ کو ایک مترجم حاصل کرنے کا حق حاصل ہے۔ South Brooklyn Health ایسے لوگوں کے لیے ایک خصوصی مترجم کا ٹیلی فون نظام استعمال کرتا ہے جن کی پہلی زبان انگریزی کے علاوہ کچھ اور ہے۔
- ڈسچارج کے بعد اپنی تمام ضرورتوں کے بارے میں اپنے کیس مینیجر سے بات کریں۔
- ہوم کیئر خدمات کے لیے یا کسی ماہر نرسنگ سہولت گاہ کے لیے حوالوں کے بارے میں دریافت کریں۔ ادائیگی کے اختیارات کے بارے میں معلوم کریں، جن میں یہ شامل ہے کہ آیا مالی امداد دستیاب ہے۔ معلوم کریں کہ آیا خدمت یا تنظیم لائسنس یافتہ یا تصدیق یافتہ ہے۔

### یقینی بنائیں کہ آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کا نگہدار کیا کہہ رہا ہے۔ اگر آپ نہیں سمجھتے ہیں تو پوچھیں۔

- اگر آپ نہیں سمجھتے ہیں تو انہیں بتائیں کہ آپ نہیں سمجھتے ہیں۔ بہت سارے سوالات پوچھیں۔ نگہداروں کی ذمہ داری ہے کہ وہ سمجھنے میں آپ کی مدد کریں۔ آپ کو اس وقت تک نہیں چھوڑنا چاہیے جب تک آپ سمجھ نہ جائیں کہ کیا کرنا ہے اور آپ کے ساتھ کیا ہو رہا ہے۔
- اگر آپ کوئی اور زبان بولتے ہیں تو کسی ایسے شخص کا مطالبہ کریں جو آپ کی زبان بولتا ہو۔ یہ شخص نگہداروں سے بات کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔
- آپ کو کسی ایسے شخص سے مفت مدد حاصل کرنے کا حق حاصل ہے جو آپ کی زبان بولتا ہو۔ South Brooklyn Health مترجم کا ایک فون استعمال کرتا ہے اگر ایسا کوئی طبی شخص موجود نہیں ہے جو آپ کی زبان بولتا ہو۔ ہمارے پاس آپ کی زبان میں تحریری مواد بھی ہو سکتے ہیں۔

### اگر آپ کو پڑھنے میں دقت ہو تو آپ کیا کر سکتے ہیں؟ یا اگر آپ پڑھ نہیں سکتے ہیں؟

- پریشان نہ ہوں۔ اپنے نگہداروں کو بتائیں۔ وہ آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ وہ آپ کو پیپر ورک کی وضاحت کر سکتے ہیں۔ ان کے پاس ایسا پیپر ورک بھی ہو سکتا ہے جسے پڑھنا اور سمجھنا آسان ہو۔



**MyChart آپ کی نگہداشت صحت کی معلومات تک بہتر رسائی فراہم کرنے والا South Brooklyn Health کا مریض کا محفوظ پورٹل ہے۔**

مریض کے پورٹل میں طبی سرگزشت، الرجیاں، دوائیں، انجام دی گئی کارروائیاں، لیب جانچ کے نتائج، ریڈیالوجی کے نتائج اور علامات زندگی سب کچھ دستیاب ہیں۔

**اپنی صحت کا بندوبست آن لائن، 24/7 کریں۔**

کبھی بھی اپنی صحت کی معلومات آن لائن دیکھنے اور بندوبست کرنے کے لیے ایک مفت، آسان، اور محفوظ ٹول استعمال کریں جسے MyChart کہا جاتا ہے۔ آپ اپنے ریکارڈز تک رسائی کے لیے ایک نائب (پروکسی) بھی نامزد کر سکتے ہیں۔

**MyChart کی مدد سے آپ:**

- اپنے لیب کے نتائج دیکھ سکتے ہیں
- اپنی طبی سرگزشت، دوائیں، حفاظتی ٹیکے اور دیگر معلومات دیکھ سکتے ہیں
- اپنی اپائنٹمنٹ کی معلومات دیکھ سکتے ہیں
- اپنی بعد از ملاقات خلاصے دیکھ سکتے ہیں
- دواؤں کی ریفل کی درخواست کر سکتے ہیں
- اپنے ڈاکٹر کے آفس کو کوئی پیغام بھیج سکتے ہیں

اپنے داخلہ کے دوران، آپ MyChart Bedside فنکشنلٹی کا استعمال کرتے ہوئے اپنی کیئر ٹیم کے لیے ایک پیغام چھوڑنے کی صلاحیت کے ساتھ ساتھ ان میں سے بیشتر خصوصیات کا استعمال کر سکتے ہیں۔ کوئی اضافی ٹولز ڈاؤن لوڈ کرنے کی ضرورت نہیں ہے، یہ اسی MyChart اپلی کیشن کے واسطے سے کام کرتا ہے۔

**سائن اپ کیسے کریں:**

آج ہی MyChart استعمال کرنا شروع کرنے کے لیے، آپ کو ایک MyChart ایکٹیویشن کوڈ کی ضرورت ہوگی۔ آپ اپنے بعد از ملاقات خلاصہ میں کوڈ حاصل کریں گے۔

mychart.nychealthandhospitals.org پر جائیں اور ابھی سائن اپ کریں پر کلک کریں۔

اپنا ایکٹیویشن کوڈ درج کریں اور اپنے MyChart اکاؤنٹ تک رسائی کے لیے سائن اپ فارم مکمل کریں۔

(10 سے 18 برس تک کے بچوں کے لیے MyChart میں صرف محدود معلومات ہی دستیاب ہوں گی)۔

## MYCHART

MyChart کے تعلق سے معاونت اور تکنیکی سپورٹ کے لیے براہ کرم ذیل کے نمبر پر ہیلپ لائن کو ڈائل کریں:  
**(844) 920-1227**

اگر آپ اپنے میڈیکل ریکارڈز کی کاغذی کاپیاں چاہتے ہیں تو براہ کرم ہمارے طبی ریکارڈز کے محکمہ (Medical Records Department) سے **(718) 616-4196** یا **(718) 616-4222** پر رابطہ کریں۔

**اگر آپ کا صحت بیمہ نہ ہو تو آپ اپنے ہسپتال کے بل کی ادائیگی میں معاونت کے لیے اہل ہو سکتے ہیں۔ مالی معاونت کے بارے میں معلومات ہمارے مالی معاونت کے دفتر (Financial Assistance Office) میں (718) 616-5024 پر رابطہ کر کے دستیاب ہیں۔**

**SOUTH BROOKLYN  
HEALTH میں آپ  
کی دیکھ بھال کے لیے  
ادائیگی کرنا**

South Brooklyn Health متعدد ہیلتھ پلان نیٹورکس میں ایک شریک فراہم کنندہ ہے۔  
[nyhealthandhospitals.org/paying-for-your-health-care/](http://nyhealthandhospitals.org/paying-for-your-health-care/) پر ان پلانوں کی ایک فہرست ملاحظہ کریں جن میں ہم شریک ہیں۔

**اس بات کی تصدیق کے لیے اپنے ہیلتھ پلان سے راست رابطہ کریں کہ ان خدمات کے لیے آپ کا احاطہ ہے جو آپ موصول کریں گے، اور یہ کہ South Brooklyn Health آپ کے ہیلتھ پلان کے لیے نیٹورک میں موجود ہے۔ یہ چیک کرنا ضروری ہے کہ آیا ہم مخصوص بیمہ پروڈکٹ میں شرکت کرتے ہیں جس کے تحت آپ کا احاطہ کیا جاتا ہے۔ آپ کے ہیلتھ پلان کے لیے رابطہ کا نمبر آپ کے بیمہ کارڈ میں درج ہے۔**

**آپ کے لیے یہ جاننا بھی ضروری ہے کہ پیشہ ورانہ خدمات جو آپ ہسپتال میں موصول کریں گے ہو سکتا ہے ہسپتال کے چارجوں میں شامل نہ ہو۔** پیشہ ورانہ جو ہسپتال میں خدمات فراہم کرتے ہیں وہ خود مختار رضاکار معالجین ہو سکتے ہیں یا ہو سکتا ہے وہ معالجین کے کسی گروپ کی طرف سے ملازمت پر رکھے گئے ہوں۔ South Brooklyn Health ہسپتال میں خدمات فراہم کرنے کے لیے ذیل میں درج معالجوں کے ایک گروپ کے ساتھ معاہدہ کرتا ہے۔

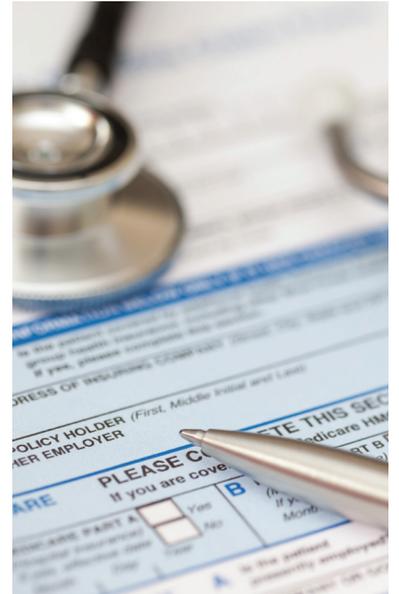
**معالجوں کا گروپ آپ کے فراہم کنندگان کے لیے شریک پلانوں کے بارے میں معلومات فراہم کر سکتا ہے، نیز کسی بھی دیگر معالجوں کے لیے جو آپ کی دیکھ بھال کے لیے ضروری ہوں گے، جیسے انیسٹھیجیا کے ماہرین، ریڈیالوجی کے ماہرین اور پیتھولوجی کے ماہرین۔ ان کے شریک ہیلتھ پلانوں کے بارے میں معلوم کرنے کے لیے آپ کو راست طور پر گروپ سے رابطہ کرنا چاہیے۔**

**South Brooklyn Health کے لیے، جس گروپ سے رابطہ کرنا ہے وہ ہے:**

Coney Island Medical Practice Plan, P.C. Coney Island Hospital  
2601 Ocean Parkway Brooklyn, NY 11235

**(718) 616-4554 یا (718) 616-4555**

**CIMPP.org**



از روئے قانون ہسپتالوں سے تقاضا کیا جاتا ہے کہ وہ ان آئٹموں اور خدمات کے لیے اپنے معیاری چارجوں کے بارے میں معلومات دستیاب کرائیں۔ South Brooklyn Health میں، یہ معلومات ذیل سے رابطہ کر کے دستیاب ہیں:

• کسٹمر سروس: (844) 692-4692

کفایتی بیمہ کے اختیارات سے متعلق مزید معلومات کے لیے براہ کرم صحت + ہسپتالوں کی مالی امداد (Health + Hospitals Financial Assistance) کا ورچہ اپنی بھرتی کے فولڈر میں ملاحظہ کریں۔

حاجت مندوں کے  
لیے مالی معاونت

اگر آپ کسی عوامی بیمہ پروگرام کے لیے اہل نہیں ہیں تو ایک ہاسپٹل کیئر انوسٹیگیٹر آپ کے قیام کے دوران آپ سے ملاقات کرے گا اور آپ کے ساتھ آپ کا بل اتنا کم کرانے کے امکان پر بات چیت کرے گا کہ آپ کے لیے قابل برداشت ہو جائے اور / یا ایک پھیلی مدت میں ادائیگی کرنا ممکن ہو جائے۔

NYC Health + Hospitals کی ایک رکن فیسلٹی کی حیثیت سے، South Brooklyn Health نے اس بابت کافی پہلے ہی ایک مثال قائم کر دی ہے کہ کس طرح سبھی لوگوں کو - ادائیگی کرنے کی ان کی صلاحیت یا امیگریشن کی ان کی حالت سے قطع نظر - خدمات فراہم کی جانی چاہئیں۔

مالی امداد کا ہمارا پروگرام خیراتی دیکھ بھال فراہم کرنے کے لیے NYS کے تقاضوں سے بہت بڑھ کر ہے، عوامی صحت کا بیمہ حاصل کرنے کے لیے اہل مریضوں کی مدد کر کے رسائی حاصل کرنے کے فرق کو کم کرتا ہے، اور بغیر بیمہ والے مریضوں کو رعایتی خدمات فراہم کرتا ہے۔

## امید۔ صحت یابی۔ لچک پذیری۔

## میں ہسپتال چھوڑنے کے بعد مدد کس طرح حاصل کر سکتا ہوں؟

پیشگی تیاری سے ان لوگوں کو کسی بحرانی حالت سے اجتناب میں مدد مل سکتی ہے جو ذہنی بیماری کے ساتھ زندگی گزار رہے ہیں۔ اپنے ڈاکٹر اور علاج سے متعلق ٹیم کے ساتھ بات کر کے، آپ ایک منصوبہ تیار کر سکتے ہیں جس سے آپ کو اس صورت میں مدد حاصل ہوگی جب آپ محسوس کریں گے کہ آپ کی علامات واپس آ رہی ہیں۔ ہسپتال چھوڑنے سے پہلے کال کرنے کے لیے رابطہ کے ایک شخص کا نمبر ضرور رکھیں۔

اگر آپ محسوس کریں کہ آپ کی صحت بگڑ رہی ہے تو سب سے پہلے اپنے رابطہ کے شخص کو یا ذہنی صحت سے متعلق اپنے پیشہ ور کو کال کریں۔ اگر فی الحال آپ کے پاس ذہنی صحت سے متعلق کوئی پیشہ ور نہیں ہے تو بنیادی نگہداشت کے کسی پیشہ ور کے ساتھ کوئی فوری اپائنٹمنٹ مرتب کریں ٹھیک اسی طرح جیسے آپ فلو یا کسی انفیکشن کے لیے کرتے ہیں تاکہ آپ جلد سپورٹ حاصل کرنا شروع کر دیں۔ آپ OMH کے ”ذہنی صحت کا ایک پروگرام تلاش کریں“ (Find a Mental Health Program) کے ذریعہ یا نیو یارک سٹی میں NYCWell کو 1-888-NYC-WELL پر کال کر کے یا ”WELL“ لکھ کر 65173 پر ٹیکسٹ بھیج کر کوئی اپائنٹمنٹ مرتب کر سکتے ہیں۔

## ذہنی صحت کا کوئی پروگرام تلاش کریں۔

آپ اپنے علاقے میں کلینک، بیرونی مریض، بحران، اور ہنگامی حالت سے متعلق خدمات تلاش کرنے کے لیے OMH کا ”ذہنی صحت کا کوئی پروگرام تلاش کریں گائیڈ“ (<https://my.omh.ny.gov/bi/pd/>) استعمال کر سکتے ہیں۔ پروگرام ڈائریکٹری نیو یارک ریاست میں ایسے تمام پروگراموں کی ایک فہرست فراہم کرتی ہے جنہیں ذہنی صحت کے دفتر (Office of Mental Health) کے ذریعہ چلایا جاتا ہے، جو ان کے ذریعہ لائسنس یافتہ یا فنڈ یافتہ ہیں۔ یہ ڈائریکٹری ہر طرح کی ذہنی صحت کی خدمات سے متعلق معلومات فراہم کرتی ہے۔

## کیا آپ کسی بحران کا سامنا کر رہے ہیں؟

آپ کے پاس کوئی ذہنی صحت کا فراہم کنندہ نہیں ہے یا آپ ان تک رسائی حاصل کرنے کے قابل نہیں ہیں؟ خوش قسمتی سے ایسی ڈھیروں تنظیمیں ہیں جو ایسے لوگوں کے لیے مدد فراہم کرتی ہیں جو ایک مشکل وقت سے گزر رہے ہیں۔ وہ آپ کے لیے درکار مدد حاصل کرنے میں ایک اہم پہلا قدم ہو سکتی ہیں۔ کچھ ہاٹ لائنیں جو سپورٹ اور خدمات حاصل کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہیں درج ذیل پر مشتمل ہیں:

## نیشنل امپاورمنٹ سنٹر (National Empowerment Center)

ایک ایڈوکیسی اور پیئر سپورٹ تنظیم جسے صارفین اور سابق مریض صحتیابی کے دوران چلاتے ہیں۔

کال کریں: 800-power2u (800-769-3728)

## ذہنی امراض کا قومی اتحاد

[National Alliance of Mental Illness]

NAMI ایک ہاٹ لائن ((6264) 1-800-950-NAMI اور ای میل پتہ (info@nami.org) مقامی معاونتی گروپوں، خدمات اور علاج کے اختیارات کے بارے میں آپ کے سوالوں کا جواب دینے میں مدد کے لیے فراہم کرتا ہے۔

## دی ٹریور پروجیکٹ [The Trevor Project]

ہم جنس پرست خواتین، ہم جنس پرست مرد، دو جنسوں، ٹرانس جینڈرز اور جنسی میلان کے تعلق سے تذبذب کے شکار نوجوانوں کے لیے بحران میں مداخلت اور خود کشی کی روک تھام کی خدمات فراہم کرتا ہے۔ کال کریں: 1-866-488-7386

## خود کشی کی روک تھام کے لیے قومی لائف لائن

[National Suicide Prevention Lifeline]

اگر آپ کی یا کسی اور کی زندگی کو فوری خطرہ ہو تو برائے مہربانی 911 ڈائل کریں۔ اگر آپ کو بحران کا سامنا ہو اور فوری مدد درکار ہو تو براہ کرم کال کریں: 1-800-273-TALK (8255)۔

## کرائسٹس ٹیکسٹ لائن (Crisis Text Line)

نیو یارک ریاست نے کرائسٹس ٹیکسٹ لائن (Crisis Text Line) کے ساتھ شراکت داری کی ہے جو کہ 24/7 دستیاب ایک خفیہ ٹیکسٹ بھیج کر رابطہ کرنے کی خدمت ہے۔

کوئی بات چیت شروع کرنا آسان ہے۔ GOT5 لکھ کر 741741 پر ٹیکسٹ کریں۔

## گھریلو تشدد

اگر آپ یا کوئی اور شخص کسی ایسے رشتے میں ہے جس کو دوسرے فرد کے ذریعہ زبانی، جسمانی، جنسی زیادتی، یا دیگر ترکیبوں کے ذریعہ کنٹرول کیا جا رہا ہے تو براہ کرم کال کریں: 1-800-942-6906۔

## اگر آپ اب بھی ضروری مدد حاصل کرنے سے قاصر ہوں اور کسی بحران کا سامنا کر رہے ہوں تو آپ کو چاہیے کہ:

- **911 پر کال کریں** - آپریٹر کو بتائیں کہ یہ ایک "ذہنی صحت کی ایمرجنسی" ہے اور بحران میں مداخلت کی ٹیم (Crisis Intervention Team, CIT) ٹریننگ والے ایمرجنسی رسپانڈرز کو دریافت کریں۔ بہت سارے پہلے رسپانڈرز کا موقف کسی ذہنی صحت کی حالت کے تعلق سے مختلف ہوگا اگر انہیں معلوم ہے کہ کیا متوقع ہے۔
- **نیو یارک سٹی میں**، آپ کسی بحران میں مدد کے لیے NYC Well **1-888-NYC-WELL** پر یا **"WELL" لکھ کر 65173** پر ٹیکسٹ بھیج کر کال کر سکتے ہیں۔
- **اپنے مقامی ہسپتال کے ایمرجنسی روم میں جائیں**۔ اگر آپ بحران میں ہوں اور کسی ذہنی صحت یا کرائسس اسپیشلسٹ سے رابطہ کرنا ممکن نہ ہو تو کسی ایمرجنسی روم چلے جانا آپ کا بہترین آپشن ہے۔

## بیمہ کوریج سے متعلق اپنے حقوق کو جانیں۔

نیو یارک ریاست کے پاس ایک نیا پروگرام ہے جو منشیات کے استعمال کی پریشانیوں اور ذہنی صحت سے متعلق خدمات کے لیے لوگوں کی ان کے بیمہ کوریج تک رسائی حاصل کرنے میں مدد کرتا ہے۔

نیا اومبڈس مین پروگرام، جسے **لت اور ذہنی صحت پروجیکٹ تک کمیونٹی ہیلتھ کی رسائی (Community Health Access to Addiction and Mental Healthcare)** **Project, CHAMP** کہا جاتا ہے رویہ جاتی صحت کے بیمہ کوریج سے متعلق آپ کے قانونی حقوق کو بہتر طور پر سمجھنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے نیز علاج اور خدمات تک رسائی حاصل کرنے میں مدد فراہم کر سکتا ہے۔ اومبڈسمین کا دفتر صحت بیمہ کوریج کے تعلق سے بھی مدد کر سکتا ہے۔ سوالوں کے لیے ایک عام میل باکس (Ombuds@oasas.ny.gov) اور ایک ہاٹ لائن نمبر **(888-614-5400)** قائم کیا گیا ہے۔

## یاد رکھیں مدد طلب کرنے میں کوئی مضائقہ نہیں ہے۔

ایسے لوگوں کی ایک بڑی تعداد جنہیں خود اپنی یا اپنی فیملی کے افراد کی رویہ جاتی صحت کی پریشانیاں ہیں ذہنی بیماری کے ساتھ وابستہ عار کی وجہ سے مشورہ یا علاج طلب کرنے میں جھجھک محسوس ہوتی ہے۔ خوش قسمتی سے اب اس میں تبدیلی آ رہی ہے۔ لوگ سمجھنے لگے ہیں کہ ذہنی صحت کوئی کمزوری یا شخصی ناکامی نہیں ہے۔ ذہنی صحت سے متعلق خدمات حاصل کرنا کوئی عار کی بات نہیں ہے، ٹھیک اسی طرح جیسے بائی بلڈ پریشر، ذیابیطس، یا جسمانی صحت یابی کے لیے طبی علاج حاصل کرنا عار کی بات نہیں ہے۔

نیو یارک ریاست کا  
دفتر برائے ذہنی صحت  
**New York State Office]**  
**of Mental Health** پوری  
ریاست میں ذہنی امراض سے  
متعلق مراکز چلاتا ہے، اور وہ  
اس کے علاوہ 4500 سے زیادہ  
ایسے پروگراموں کو منضبط  
کرتا ہے اور ان کی تصدیق  
اور نگرانی کرتا ہے جو مقامی  
حکومتیں اور غیر منفعتی  
ایجنسیاں چلاتی ہیں۔ OMH  
یا ریاست بھر میں واقع اس  
کے کسی فیلڈ آفس سے رابطہ  
کرنے کے لیے:

نیو یارک ریاست کا  
دفتر برائے ذہنی صحت  
**New York State Office]**  
**of Mental Health**  
البانی (800) 597-8481،  
[www.omh.ny.gov](http://www.omh.ny.gov)

ویسٹرن نیو یارک  
فیلڈ آفس:  
بوفیلو 533-4075 (716)

سنٹرل نیو یارک فیلڈ آفس:  
سیراکیوز 426-3930 (315)

بڈسن ریور فیلڈ آفس:  
پوکیپسی  
845-8229 (845)

نیو یارک سٹی فیلڈ آفس:  
مینہٹن  
330-1650 (212)

لانگ آئی لینڈ فیلڈ آفس:  
ویسٹ برینٹ ووڈ  
761-2886 (631)



Office of  
Mental Health

# آپ کی نیکوٹین کی لت چھوٹ سکتی ہے



سگریٹ نوشی  
ترک کرنا

## ہمیں مدد کا موقع دیں

20 برس سے زیادہ عرصہ سے، نیویارک ریاست کی اسموکرز کوئٹلائن (Smokers' Quitline) نے نیو یارک کے باشندگان کی تمباکو چھوڑنے میں مدد کی ہے۔ آج ہم لوگ نیو یارک کے باشندگان کی فرد پر مبنی، ضرورتوں کے لحاظ سے تیار کردہ فون، آن لائن، اور ٹیکسٹ سپورٹ، نیز پیجز کی مفت سپلائی وغیرہ کے ذریعہ سگریٹ نوشی اور وپینگ ترک کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

## شروع کریں

سگریٹ نوشی، وپینگ، یا تمباکو کی دیگر شکلوں کو چھوڑنے کے بارے میں سوچ رہے ہیں؟

کال کریں: **1-866-697-8487**  
ملاحظہ کریں: **nysmokefree.com**  
یا QR کوڈ اسکین کریں:



**1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487)**

بات کریں۔ سپورٹ حاصل کریں۔ دوائیں حاصل کریں۔



آپ لوگ کبھی میرے تعلق  
سے مایوس نہیں ہوئے -  
اور میں نے بالآخر سگریٹ  
نوشی ترک کرنے میں  
کامیابی حاصل کر لی!  
-کوئٹلائن کالر

# ہمارے مریض اہم ہیں

ہم بہتر بنانا چاہتے ہیں، اور آپ مدد کر سکتے ہیں۔

آپ کو ایک سروے موصول ہو سکتا ہے جس میں آپ کی ملاقات کے بارے میں پوچھا جائے گا۔ براہ کرم سروے مکمل کریں۔ بہتر بنانے کے لیے ہم آپ کی رائے کا استعمال کریں گے۔



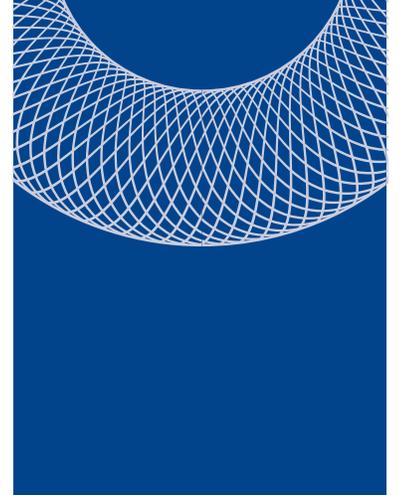
آپ کوئی سروے فون پر، بذریعہ ڈاک،  
ای میل یا ٹیکسٹ موصول کر سکتے ہیں۔



سرویوز کو Press Ganey Associates, Inc. کے ذریعہ انجام دیا جاتا ہے۔ سبھی جوابات خفیہ ہیں۔

## RUTH BADER GINSBURG HOSPITAL

نام میں کیا رکھا ہے؟ امریکی سپریم کورٹ کے جسٹس Ruth Bader Ginsburg ایک افسانوی شخصیت، ایک پیش رو اور عدل و انصاف کے حامی تھے۔ بروکلین کے اس آئیکن کے نام سے موسوم، یہ نیا ہاسپٹل نگہداشت صحت کے تبدیل شدہ کیمپس کا قابل دید مرکز ہوگا جہاں آپ واقعی سبھوں کے لیے اعلیٰ ترین خدمت کی توقع کر سکتے ہیں۔



سبھی کے لیے اعلیٰ  
ترین خدمت کی  
توقع کریں



# South Brooklyn Health

URDU

---

2601 Ocean Parkway, Brooklyn, NY 11235

844-NYC-4NYC (844-692-4692)



SouthBrooklynHealth.nyc