Hindi

द वूमेंस में आपका ठहरना

the women's
the royal women's hospital

प्रतिक्रिया (फीडबैक)

द रॉयल विमेंस हॉस्पिटल का उद्देश्य ऐसी स्वास्थ्य जानकारी विकसित करना है जो महिलाओं और उनके परिवारों के लिए उपयोगी हो।

हम हमेशा आपकी टिप्पणियों का स्वागत करते हैं।

यदि आप इस पुस्तिका के बारे में हमें कुछ बताना चाहते/ती हैं, तो कृपया rwh.publications@thewomens.org.au पर द वूमेंस से संपर्क करें।

आप टिप्पणियाँ यहाँ भी भेज सकते/ती हैं

Women's Consumer Health Information

Royal Women's Hospital Locked Bag 300

Cnr Grattan St and Flemington Rd

Parkville VIC 3052

अस्वीकरण

यह पुस्तिका केवल सामान्य जानकारी प्रदान करती है। अपनी स्वास्थ्य सेवा संबंधी आवश्यकताओं या अपने शिशु की स्वास्थ्य सेवा संबंधी आवश्यकताओं के बारे में विशिष्ट सलाह के लिए, आपको अपने स्वास्थ्य पेशेवर से सलाह लेनी चाहिए। रॉयल विमेंस हॉस्पिटल किसी स्वास्थ्य पेशेवर से मिलने के बजाय इस पुस्तिका पर आपके भरोसे से उत्पन्न होने वाली हानि या क्षति के लिए कोई जिम्मेदारी स्वीकार नहीं करता है। यदि आपको या आपके शिशु को तत्काल चिकित्सा की आवश्यकता हो, तो कृपया अपने निकटतम आपातकालीन विभाग (एमर्जेंसी डिपॉर्टमेंट) से संपर्क करें।

© द रॉयल विमेंस हॉस्पिटल 2015–2022. तीसरा संस्करण, 2022.

पारंपरिक स्वामियों का आभार

रॉयल विमेंस हॉस्पिटल कुलिन राष्ट्रों के वुरुंडजेरी (Wurundjeri) और बूनवुरंग (Boonwurrung) लोगों का आभार प्रकट करता है और उनका सम्मान करता है, जो उस देश के पारंपरिक मालिक हैं जिस पर पार्कविले और सैंड्रिंघम में हमारी साइटें हैं और हम उनके पूर्व, वर्तमान और भावी बुजुर्गों के प्रति अपना सम्मान व्यक्त करते हैं।

प्रश्न या विचार

आप अपनी स्वास्थ्य सेवा टीम से जिस बारे में बात करना चाहते/ती है इसके लिए कोई भी प्रश्न या विचार लिखने के लिए यह एक अच्छा स्थान हैं। आप उस उपचार या प्रक्रिया के बारे में पूछना चाह सकते/ती हैं जो आप करवाने वाले/ली हैं। क्या आपके मन में आपके द्वारा ली जा रही दवाओं, आपके शिशु की देखभाल या उनकी देखभाल करने वाली टीम के बारे में कोई सवाल हैं?

अगर आपके कोई सवाल हैं तो कृपया हमसे पूछें।

सामग्री

स्वागत **6**

द वूमेंस तक पहुंचना **8**

द वूमेंस में इर्द-गिर्द अपना मार्ग खोजना **10**

द वूमेंस पर सेवाएँ **12**

आदिवासी (एबोरिजनल) और टोरेस स्ट्रेट आइलैंडर महिलाएँ और परिवार 12

मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ 13

पारिवारिक हिंसा सहायता 13

आध्यात्मिक देखभाल, बैठने के स्थल और शांत स्थल 14

वूमेंस स्वागत केंद्र 15

बाल देखभाल (चाइल्डकेयर) और प्रारंभिक शिक्षा केंद्र 15

ग्राऊंड फ्लोर फूड और रिटेल एरिया 16

स्वास्थ्य केंद्र 16

आपका ठहरना **17**

क्या आपको दुभाषिए की आवश्यकता है? 17

व्यक्तिगत सामान 17

मुलाकात के घंटे 18

भोजन 18

आपका बेडसाइड कंसोल 19

ऑडियो और विज़ुअल रिकॉर्डिंग 20

टेलीफ़ोन 20

डिस्चार्ज समय 20

आपकी देखभाल 21

हम यह क्यों पुष्टि करते हैं कि आप कौन हैं? 21

आपकी स्वास्थ्य संबंधी जानकारी सौंपना 22

हमें अपनी दवाओं के बारे में बताएं 23

संक्रमण को रोकना 24

यदि आपको खून चढाने की आवश्यकता है 25

दर्द से राहत 26

गिरने की घटनाओं की रोकथाम 27

क्या आप या आपका शिशु अस्वस्थ हो रहा है? 28

दबाव से होने वाली चोटें 30

अग्रिम देखभाल (एडवांस केयर) योजना 30

आपके स्वास्थ्य सेवा अधिकार 31

सूचित सहमति 32

हमें बताएं कि आप क्या सोचते/ती हैं 33

प्रशंसा, शिकायत, प्रतिक्रिया, सुझाव 33

घर जाना 35

द वूमेस के साथ जुड़ें 38

स्वागत है

हम अपने सभी रोगियों को उच्चतम मानक की सेवा, देखभाल और अनुभव प्रदान करने के लिए प्रतिबद्ध हैं। यदि आपके कोई प्रश्न या चिंताएँ हैं, तो कृपया हमारे कर्मचारियों से पूछें, हमें आपकी सहायता करने में खुशी होगी।.

इस पुस्तिका के बारे में

द वूमेंस रोगियों को उनकी स्वयं की देखभाल में शामिल करने और स्पष्ट संचार प्रदान करने के महत्व को पहचानता हैं।

इस पुस्तिका का उद्देश्य रॉयल विमेंस हॉस्पिटल में उपलब्ध देखभाल और सेवाओं के बारे में जानकारी प्रदान करना है।

द वूमेंस के बारे में और अधिक जानकारी के लिए

द वूमेंस वेबसाइट thewomens.org.au पर शीघ्र पहुँच के लिए QR कोड स्कैन करें
thewomens.org.au

हमारा विज़न (लक्ष्य)

महिलाओं और शिशुओं के लिए स्वस्थ भविष्य का निर्माण

हमारी रणनीतिक दिशाएँ

हम महिलाओं और नवजात शिशुओं के लिए अग्रणी देखभाल प्रदान करते हैं

हम हर दिन असाधारण अनुभव बनाने के लिए साझेदारी करते हैं

हम काम करने, सीखने और योगदान देने के लिए सबसे अच्छी जगह हैं

हम बदलाव को प्रभावित करने के लिए नेतृत्व करते हैं और साझेदारी करते हैं

हमारी घोषणा

हम स्वास्थ्य के सामाजिक मॉडल के लिए प्रतिबद्ध हैं

हम जीवन के सभी क्षेत्रों की महिलाओं की देखभाल करते हैं

हम मानते हैं कि सेक्स और लिंग स्वास्थ्य और स्वास्थ्य सेवा को प्रभावित करते हैं

हम महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए आवाज़ हैं

हम स्वास्थ्य समानता हासिल करना चाहते हैं

हमारी मान्यताएँ

साहस

जुनून

खोज

सम्मान

द वूमेंस तक पहुंचना

द वूमेंस पार्कविले में ग्रैटन स्ट्रीट और फ्लेमिंगटन रोड के कोने पर स्थित है।

पार्कविले में यातायात बदलाव

पार्कविले स्टेशन के निर्माण के लिए प्रमुख कार्य चल रहे हैं, जो मेट्रो टनल परियोजना का हिस्सा है, जो अस्पताल परिसर में हो रहा है।

ग्रैटन स्ट्रीट अब रॉयल परेड और लीसेस्टर स्ट्रीट के बीच बंद है।

पार्कविले स्टेशन को 2025 में खोलने की योजना है।

द वूमेंस में आपके ठहरने पर इस प्रमुख कार्य से क्या प्रभाव पड़ेगा, इस बारे में और अधिक जानकारी के लिए, कृपया metrotunnel.vic.gov.au/construction/parkville पर जाएँ

सार्वजनिक परिवहन

द वूमेंस में सार्वजनिक परिवहन की अच्छी व्यवस्था है, अस्पताल से पैदल दूरी पर कई मार्गों के लिए ट्राम और बस स्टॉप हैं।

ट्रेन, ट्राम और बस मार्गों और समय सारिणी के बारे में जानकारी के लिए 1800 800 007 पर कॉल करें या ptv.vic.gov.au/timetables पर जाएँ

टैक्सी

ग्रैटन स्ट्रीट पर रॉयल मेलबर्न अस्पताल के सामने एक टैक्सी स्टैंड है।

पार्किंग

द वूमेंस के मुख्य भवन में सीमित भूमिगत कार पार्किंग उपलब्ध है, जिसतक फ्लेमिंगटन रोड कार पार्क प्रवेश द्वार से पहुँचा जा सकता है।

कारपार्क लिफ्ट मुख्य रिसेप्शन, आउटपेशेंट सेवाओं या निजी परामर्श सुइट्स तक ले जाती है।

कार पार्क विल्सन पार्किंग द्वारा संचालित है और यह प्रतिदिन सुबह 6.00 बजे से रात 9.00 बजे तक खुला रहता है।

और अधिक जानकारी के लिए: wilsonparking.com.au/park/3244_Royal-Women

केवल लोअर ग्राउंड लेवल पर पिक-अप और ड्रॉप-ऑफ के लिए कुछ अल्पकालिक (30 मिनट) पार्किंग स्थान हैं, जो फ्लेमिंगटन रोड से भी दूर हैं।

अस्पताल के आस-पास की स्ट्रीट में सीमित स्ट्रीट मीटर पार्किंग उपलब्ध है।

प्रतिबंधों के लिए संकेतों की जाँच करें।

अस्पताल के मुख्य प्रवेश द्वार (ग्राटन स्ट्रीट) और आपातकालीन प्रवेश द्वार (फ्लेमिंगटन रोड) पर साइकिल रैक उपलब्ध हैं।

सुलभता

हमारे कारपार्क के लेवल B1 पर विकलांग रोगियों और आगंतुकों के लिए कई पार्किंग बे निर्धारित हैं।

लोअर ग्राउंड प्रवेश द्वार पर पिक-अप और ड्रॉप-ऑफ के लिए एक छोटा सा क्षेत्र भी है।

ग्राटन स्ट्रीट (ग्राउंड लेवल) पर अस्पताल के मुख्य प्रवेश द्वार और फ्लेमिंगटन रोड (लोअर ग्राउंड प्रवेश द्वार) पर द वूमेंस आपातकालीन देखभाल प्रवेश द्वार पर व्हीलचेयर की सुविधा उपलब्ध है।

द वूमेंस में इर्द-गिर्द अपना मार्ग खोजें

लोअर ग्राऊंड

- आपातकालीन (एमर्जेंसी) और प्रवेश
- कार पार्किंग प्रवेश द्वार
- सार्वजनिक शौचालय

ग्राऊंड फ्लोर

- रिसेप्शन/सूचना डेस्क
- महिला स्वागत केंद्र
- पवित्र स्थान
- बडजुर-बुलोक विलम
- महिला परामर्श और सहायता सेवाएँ
- उपभोक्ता संपर्क
- चाइल्डकेयर और प्रारंभिक शिक्षा केंद्र
- रिटेल और फूड परिसर
- सार्वजनिक शौचालय
- पे-फ़ोन

लेवल 1

- महिला स्वास्थ्य क्लीनिक और गर्भावस्था क्लीनिक
- गर्भावस्था दिवस देखभाल
- अभिभावक कक्ष
- पॉलीन गैंडेल महिला इमेजिंग केंद्र
- अस्पताल के रोगियों के लिए फ़ार्मेसी
- पैथोलॉजी
- फिजियोथेरेपी
- पोषण और आहार विज्ञान
- सार्वजनिक शौचालय

लेवल 2

- प्रजनन सेवाएँ
- वूमेंस निजी परामर्श कक्ष
- फ्रांसिस पेरी हाउस निजी परामर्श कक्ष
- सार्वजनिक शौचालय

लेवल 3

- जन्म केंद्र और मूल्यांकन केंद्र
- डे सर्जरी

लेवल 4

- प्रसूति वार्ड
- नवजात शिशु गहन चिकित्सा इकाई (NICU)
- स्तनपान सेवा
- अस्पताल उद्यान प्रांगण
- सार्वजनिक शौचालय

लेवल 5

- वूमेंस स्वास्थ्य वार्ड – 5 नार्थ
- जटिल देखभाल इकाई (CCU)
- प्रारंभिक गर्भावस्था मूल्यांकन केंद्र
- सार्वजनिक शौचालय

लेवल 6

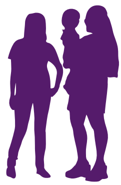
- फ्रांसिस पेरी हाउस प्राइवेट अस्पताल

लेवल 7

- वूमेंस अनुसंधान परिसर
- फ्रांस पेरी हाउस प्राइवेट अस्पताल
- मेलबर्न विश्वविद्यालय प्रसूति एवं स्त्री रोग विभाग
- सार्वजनिक शौचालय

द वूमेंस पर सेवाएँ

आदिवासी (एबोरिजनल) और टोरेस स्ट्रेट आइलैंडर महिलाएँ और परिवार



बजुर-बुलोक विलम (वुरुंडजेरी लोगों की वोइवुरंग भाषा में जिसका अर्थ है 'कई महिलाओं का घर') उन रोगियों के लिए एक ड्रॉप-इन स्थान प्रदान करता है जो अपनी पहचान आदिवासी और/या टोरेस स्ट्रेट आइलैंडर और उनके परिवारों के रूप में करते हैं।

स्वदेशी-भागीदारों के साथ गैर-स्वदेशी रोगियों को भी सहायता के लिए बजुर-बुलोक विलम तक पहुँचने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। इसमें अस्पताल की सेवाओं, सूचना, सेवाओं के लिए रेफरल और व्यावहारिक सहायता तक पहुँचने के लिए सहायता शामिल हो सकती है।

बजुर-बुलोक विलम एक आराम करने की जगह प्रदान करता है जहाँ आप और आपका परिवार बैठ सकता हैं, सांस्कृतिक कहानियों के बारे में बातचीत कर सकता है और आदिवासी और टोरेस स्ट्रेट आइलैंडर अस्पताल संपर्क अधिकारी (AHLO) के साथ एक कप चाय पी सकता हैं।

बजुर-बुलोक विलम अस्पताल के मुख्य प्रवेश द्वार के ठीक बगल में भूतल पर है।

मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ

द वूमेंस के यहाँ एक मानसिक स्वास्थ्य टीम है जो हमारे मौजूदा रोगियों के लिए मूल्यांकन और उपचार विकल्प प्रदान करती है।

हमारी मानसिक स्वास्थ्य सेवा के लिए रेफरल निम्न के लिए हो सकता है:

- पहले से मौजूद मानसिक
- बीमारी गर्भावस्था और प्रसव से संबंधित चिंता या अवसाद
- नवजात शिशुओं के साथ संबंध और लगाव की समस्याएँ
- इनसे संबंधित मुद्दों के लिए सहायता और परामर्श:
  - महत्वपूर्ण स्वास्थ्य समस्याएँ
  - स्त्री रोग, रजोनिवृत्ति उम्र बढ़ने
  - सहित ।

मानसिक स्वास्थ्य टीम व्यक्तिगत और समूह-आधारित उपचारों की एक श्रृंखला प्रदान करती है।

गर्भावस्था और महिला स्वास्थ्य क्लीनिकों में आम तौर पर मनोचिकित्सा और मनोविज्ञान आउट पेशेंट सेवाएँ प्रदान की जाती हैं। टेलीहेल्थ अपॉइंटमेंट भी उपलब्ध हैं।

पारिवारिक हिंसा सहायता

द वूमेंस के यहाँ पारिवारिक हिंसा की पहचान करने, उसका जवाब देने और उसे रोकने के लिए कर्मचारियों की सहायता के लिए संसाधनों, सेवाओं और सूचनाओं का एक समूह है।

हम आपकी सहायता के लिए यहाँ हैं। कृपया हमारे कर्मचारियों से पूछें या हमारी वेबसाइट पर जाएँ: thewomens.org.au/health-information/violence-against-women

आध्यात्मिक देखभाल, बैठने के स्थल और शांत स्थान

द वूमेंस में आध्यात्मिक देखभाल एक निःशुल्क गोपनीय सेवा है, जो सभी रोगियों, उनके परिवार और दोस्तों और अस्पताल के कर्मचारियों को भावनात्मक और आध्यात्मिक सहायता प्रदान करती है।

विभिन्न परंपराओं के प्रतिनिधि उपलब्ध हो सकते हैं। कृपया हमारी आध्यात्मिक देखभाल टीम के किसी सदस्य से पूछें कि कौन से प्रतिनिधि उपलब्ध हैं, क्योंकि वे समय-समय पर बदलते रहते हैं।

संपर्क विवरण
सोमवार से शुक्रवार सुबह 8.30 बजे से शाम 4.30 बजे तक (ग्राउंड फ्लोर)।
टे (03) 8345 3016

पवित्र स्थल

द वूमेंस में मरीजों और परिवारों के लिए चिंतन और प्रार्थना के लिए दो बहु-विश्वास पवित्र स्थल उपलब्ध हैं। विचारों को रिकॉर्ड करने के लिए पवित्र ग्रंथों के साथ-साथ एक प्रार्थना पत्रिका भी है। यदि आगंतुक मोमबत्तियाँ और धूपबत्ती जलाना चाहते हैं, तो आध्यात्मिक देखभाल टीम का कोई सदस्य सहायता कर सकता है। उन परिवारों और कर्मचारियों के लिए स्मारक कार्यक्रम आयोजित किए जा सकते हैं जो एक साथ आना चाहते हैं। साप्ताहिक गतिविधियों के लिए गलियारे के प्रवेश द्वार पर नोटिसबोर्ड देखें (ग्राउंड फ्लोर)।

बैठने के स्थल

हम एट्रियम के आसपास और अस्पताल के मुख्य प्रवेश द्वार (ग्राउंड फ्लोर) के पास बैठने के कई आरामदायक स्थल प्रदान करते हैं।

स्तनपान कक्ष

द वूमेंस शिशुओं के लिए एक अनुकूल स्थान है, और हम जहाँ भी और जब भी ऐसा करना आरामदायक महसूस हो, स्तनपान कराने को प्रोत्साहित करते हैं। गर्भावस्था क्लीनिक (लेवल 1) के पास आगंतुकों और रोगियों के लिए स्तनपान कक्ष भी उपलब्ध हैं।

आंतरिक उद्यान प्रांगण

हमारे पास रोगियों और आगंतुकों के लिए एक उद्यान प्रांगण है। यह आपको वार्ड और नर्सरी (लेवल 4) से दूर एक ब्रेक और कुछ ताज़ी हवा दे सकता है।

द वूमेंस का स्वागत केंद्र

स्वागत केंद्र आराम करने, अपने शिशु को दूध पिलाने, अपना फोन चार्ज करने, हमारी लाइब्रेरी में शामिल होने या महिलाओं के स्वास्थ्य से जुड़ी कुछ जानकारी प्राप्त करने के लिए एक गर्मजोशी भरा और आकर्षक स्थान है। स्वागत केंद्र की टीम रोगियों, परिवारों और अन्य आगंतुकों को हमारे अस्पताल और इसकी सेवाओं तक पहुँचने और उनका उपयोग करने में सहायता करती है।

स्वागत केन्द्र की टीम:

- महिलाओं के स्वास्थ्य से जुड़े मुद्दों पर अंग्रेजी और अन्य भाषाओं में जानकारी पाने में आपकी मदद कर सकती है
- केंद्र में आने वाले आगंतुकों को हमारी विशेषज्ञ लाइब्रेरी का उपयोग करने में सहायता कर सकती है। आप कोई पुस्तक या डीवीडी ब्राउज़ कर सकते/ती हैं और उधार ले सकते/ती हैं या ब्रोशर ले सकते/ती हैं
- प्रसव शिक्षा कक्षाओं और अस्पताल के दौरे की बुकिंग में आपकी सहायता कर सकती है।

संपर्क विवरण

सोमवार से शुक्रवार

सुबह 9.00 बजे से शाम 5.00 बजे तक (ग्राउंड फ्लोर)

टे (03) 8345 3037 या 1800 442 007 (ग्रामीण कॉल करने वाले)

चाइल्डकेयर और अर्ली लर्निंग सेंटर

द वूमेंस के यहाँ अपॉइंटमेंट में भाग लेने वाले मरीजों के 6 सप्ताह से 6 वर्ष की आयु के बच्चों के लिए सामयिक देखभाल उपलब्ध है। स्थान सीमित हैं, इसलिए पहले से बुकिंग करने की सलाह दी जाती है।

चाइल्डकेयर और अर्ली लर्निंग सेंटर बच्चों के लिए सुरक्षित वातावरण है और बच्चों के स्वास्थ्य, सुरक्षा और कल्याण की सुरक्षा और संवर्धन के लिए प्रतिबद्ध है।

संपर्क विवरण

सोमवार से शुक्रवार

सुबह 9.00 बजे से शाम 5.00 बजे तक (ग्राउंड फ्लोर)

टे (03) 8345 2099

ई Childcare.Centre@thewomens.org.au

ग्राउंड फ्लोर पर फूड और रिटेल एरिया

इस क्षेत्र में आपको कई दुकानें और सेवाएँ मिलेंगी। इनमें शामिल हैं:

- ऑस्ट्रेलिया पोस्ट
- केमिस्ट: दवाइयाँ और उपहार
- कैफ़े: ज़ौकी कैफ़ेटेरिया और इसाबेला कैफ़े
- सुविधा स्टोर: समाचार पत्र, पत्रिकाएँ, उपहार, स्नैक फ़ूड और कन्फ़ेक्शनरी
- फूलवाला (फ्लोरिस्ट)
- चॉकलेट बॉक्स
- स्वयंसेवक डेस्क पर कभी-कभी उपहार भी बेचे जाते हैं।

हेल्थ हब

हेल्थ हब एक सुरक्षित, उपयोग में आसान और इंटरैक्टिव प्लेटफ़ॉर्म है जिसे आपके फ़ोन, टैबलेट या कंप्यूटर से एक्सेस किया जा सकता है।

यह रोगियों को यह करने की अनुमति देता है:

- आगामी अपॉइंटमेंट का विवरण देखना
- अपॉइंटमेंट बदलना या रद्द करना (कुछ अपवादों के साथ)
- हाल की विज़िट के बारे में जानकारी देखना
- टेस्ट के नतीजे देखना (आमतौर पर 4 दिनों के भीतर उपलब्ध होते हैं)
- निर्धारित दवाइयों की जाँच करना और दोबारा प्रिस्क्रिप्शन का अनुरोध करना
- अपनी हेल्थकेयर टीम का विवरण देखना
- उनकी ओर से हेल्थ हब तक पहुँचने के लिए किसी को नामित करना।

यदि आप इन पड़ोसी अस्पतालों - पीटर मैककैलम कैंसर सेंटर, द रॉयल मेलबर्न हॉस्पिटल या द रॉयल चिल्ड्रन हॉस्पिटल - में देखभाल प्राप्त कर रहे/ही हैं, तो आप उन विवरणों को भी देख पाएँगे/गी।

आप ऐप स्टोर (App Store) और Google Play से हेल्थ हब ऐप डाउनलोड कर सकते/ती हैं।

और अधिक जानकारी के लिए health-hub.org.au पर जाएँ या इस QR कोड को स्कैन करें।

आपका ठहरना

क्या आपको दुभाषिए की आवश्यकता है?

Interpreter

यदि आपकी पहली भाषा अंग्रेजी नहीं है और आप अपनी हेल्थकेयर टीम से बात करने में सहायता चाहते/ती हैं, तो हमारे पास पेशेवर दुभाषिए हैं जो आपकी सहायता कर सकते हैं।

जब आप अस्पताल में अपने ठहरने की व्यवस्था करें तो ऑसलन दुभाषिया सहित किसी दुभाषिए की मांग करें।

आप अपनी मिड्वाइफ या नर्स से भी पूछ सकते/ती हैं कि क्या आपको दुभाषिया चाहिए।

निजी सामान

हमारा सुझाव है कि आप अपने साथ बहुत कम पैसे रखें और अपने कीमती सामान को घर भेज दें। अगर यह संभव नहीं है, तो हमेशा अपने साथ कोई भी कीमती सामान रखें या अपने कमरे में तिजोरी में सुरक्षित रूप से बंद करके रखें।

कृपया नर्स या मिड्वाइफ को बताएं कि क्या आप अपने ठहरने के दौरान इस्तेमाल करने के लिए कोई बिजली का उपकरण साथ लाए हैं।

मुलाकात के घंटे

द वूमेंस में आगंतुकों का स्वागत है। लागू होने वाले किसी भी प्रतिबंध के लिए हमारी वेबसाइट देखें।

- मुलाकात के घंटे (सामान्य): दोपहर 2.30 बजे से रात 8.00 बजे तक
- पार्टनर्स के लिए मुलाक़ात के घंटे: सुबह 8.00 बजे से रात 8.30 बजे तक

हमारे रोगियों के आराम, स्वास्थ्य और सुरक्षा के लिए, हम आगंतुकों से हमारे मुलाक़ात के घंटों का सम्मान करने के लिए कहते हैं। अगर आपके परिवार, दोस्त या देखभाल करने वाले बीमार महसूस करते हैं, उन्हें कोई संक्रमण है या हाल ही में उनकी तबियत खराब हुई है, तो उन्हें तब तक मिलने न आने के लिए कहें जब तक कि वे पूरी तरह से ठीक न हो जाएं।

विशेष परिस्थितियों में नर्स-इन-चार्ज के साथ वैकल्पिक मुलाक़ात के घंटों पर बातचीत की जा सकती है।

नवजात इंटेंसिव केयर युनिट (शिशु गहन चिकित्सा इकाई, NICU)

- विजिटिंग घंटे (सामान्य): दोपहर 2.30 बजे से शाम 8.00 बजे तक
- माता-पिता के लिए विजिटिंग घंटे अप्रतिबंधित हैं

हम अनुरोध करते हैं कि एक समय में शिशु के बिस्तर के पास तीन से अधिक लोग (शिशु के माता-पिता सहित) न हों। माता-पिता की इच्छा के अनुसार परिवार और मित्र (बच्चों सहित) इंटेसिव या स्पेशल केयर में शिशुओं से मिल सकते हैं।

माता-पिता की अनुपस्थिति में परिवार के सदस्यों या मित्रों को मिलने के लिए माता-पिता की लिखित अनुमति की आवश्यकता होती है।

आगंतुकों के शौचालय

आगंतुकों के शौचालय प्रत्येक मंजिल पर लिफ्ट फ़ोयर में या मुख्य रिसेप्शन डेस्क के पास हैं।

भोजन

रोगी को भोजन निम्नलिखित अनुमानित समय पर परोसा जाता है:

- नाश्ता: सुबह 8.00 बजे
- दोपहर का भोजन: दोपहर 12.30 बजे
- रात्रिभोज: शाम 6.00 बजे

आपको प्रत्येक दिन पूरा करने के लिए एक मेनू दिया जाएगा जो आपकी आहार संबंधी आवश्यकताओं के लिए उपयुक्त है।

कृपया नर्सिंग और भोजन कर्मचारियों को बताएं कि क्या आपको कोई एलर्जी है या कोई विशेष आहार संबंधी आवश्यकता है।

आपका बेडसाइड कंसोल

आपके बेडसाइड कंसोल में ऐसे बटन हैं जो आपको नर्स या मिडवाइफ को बुलाने, लाइट चालू करने और टीवी को नियंत्रित करने की अनुमति देते हैं। इसमें टीवी और रेडियो के लिए स्पीकर भी है।

आपकी नर्स या मिडवाइफ आपको बताएगी कि इसका और आपके कमरे में स्थित अन्य कॉल डिवाइस का उपयोग कैसे करें।

कृपया टीवी या रेडियो देखते या सुनते समय साथी रोगियों का ध्यान रखें।

नर्स/ मिडवाइफ कॉल सिस्टम

ऑडियो और विज़ुअल रिकॉर्डिंग

जब ऐसा करना सुरक्षित और उचित हो तो आप अस्पताल में फिल्मांकन या रिकॉर्डिंग कर सकते/ती हैं।

हालाँकि, कई बार ऐसा होता है कि फोटो खींचने, फिल्म बनाने या रिकॉर्डिंग करने से आपकी देखभाल प्रभावित हो सकती है, अन्य मरीजों की गोपनीयता भंग हो सकती है, या हमारे स्टाफ सदस्यों की गोपनीयता भंग हो सकती है।

आपको अस्पताल में रहते हुए खुद की या किसी प्रियजन की तस्वीर लेने, फिल्म बनाने या रिकॉर्ड करने के लिए अनुमति की आवश्यकता नहीं है, जब तक कि आप स्टाफ के किसी सदस्य या किसी अन्य मरीज या आगंतुक की तस्वीर, फिल्म या रिकॉर्ड नहीं करते हैं।

इसमें आस-पास मौजूद किसी भी व्यक्ति की आवाज़ या छवि कैप्चर करना शामिल है।

यदि आपके पास क्लिनिकल देखभाल में शामिल सभी स्टाफ़ सदस्यों की अनुमति है, तो आप क्लिनिकल देखभाल - जैसे कि शिशु के जन्म - की तस्वीर, फ़िल्म या रिकॉर्ड कर सकते हैं।

यदि ऐसा करने के लिए कहा जाए, तो आपको फ़ोटोग्राफ़ी, फ़िल्म या रिकॉर्डिंग बंद कर देनी होगी।

कृपया ऑनलाइन या किसी भी सोशल मीडिया (फ़ेसबुक, इंस्टाग्राम, ट्विटर आदि) पर महिला कर्मचारियों की अनुमति के बिना कोई भी सामग्री पोस्ट न करें।

यदि आप अनिश्चित हैं कि फ़ोटो लेना, फ़िल्म बनाना या रिकॉर्ड करना कब उचित है, तो किसी स्टाफ़ सदस्य से पूछें।

टेलीफोन

बाहरी कॉलर (03) 8345 3030 पर मरीज पूछताछ के लिए आपके बेडसाइड फोन पर कॉल कर सकते हैं।

वे ऑपरेटर से किसी मरीज से बात कराने और आपका नाम बताने के लिए कह सकते हैं।

ऑपरेटर फिर कॉल आपको ट्रांसफर कर देगा।

आप अस्पताल में रहते हुए अपने मोबाइल फोन का इस्तेमाल कर सकते/ती हैं, हालाँकि कृपया किसी भी मेडिकल उपकरण से एक मीटर की दूरी बनाए रखें।

कृपया अपने मोबाइल फोन या टैबलेट का इस्तेमाल करते समय दूसरों का ख्याल रखें।

द वूमेंस स्वागत केंद्र में ग्राउंड फ्लोर पर निःशुल्क फोन चार्जिंग की सुविधा उपलब्ध है।

डिस्चार्ज समय

प्रत्येक दिन दो डिस्चार्ज समय होते हैं:

- सुबह का डिस्चार्ज: 9.30 बजे
- दोपहर का डिस्चार्ज: 3.30 बजे

आपकी देखभाल

हम यह पुष्टि क्यों करते हैं कि आप कौन हैं?

द वूमेंस आपकी सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए प्रतिबद्ध हैं। इसमें सहायता करने के लिए, हमें आपकी पहचान की पुष्टि करने की आवश्यकता है ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि आप या आपका शिशु सुरक्षित हैं और उन्हें सही उपचार मिल रहा है। ऐसा करने के लिए हम आपके ठहरने के दौरान कई बार आपकी पहचान की जाँच करेंगे।

प्रत्येक अवसर पर, हम आपके या आपके शिशु के:

- पूर नाम
- पते
- जन्म तिथि की जाँचें करेंगे।

फिर हम इसकी जाँच आपके:

- स्वास्थ्य रिकॉर्ड
- रोगी पहचान बैंड (कलाई बैंड) से करेंगे।

आप क्या कर सकते/ती हैं

- अगर आपका या आपके शिशु का नाम, पता या जन्मतिथि गलत है या बदल गई है, तो हमें बताएं।
- अगर कुछ ठीक नहीं लग रहा है, या आप कुछ गलत सुनते हैं, तो कृपया अपनी नर्स से बात करके हमें तुरंत बताएं।

हमारा इलेक्ट्रॉनिक मेडिकल रिकॉर्ड सिस्टम आपको अपने मेडिकल रिकॉर्ड में अपना पसंदीदा या चुना हुआ नाम और लिंग पहचान जोड़ने की अनुमति देता है।

एक बार जोड़ दिए जाने के बाद, आपकी स्वास्थ्य सेवा टीम आपके रोगी यात्रा के दौरान आपके चुने हुए नाम का उपयोग करने का लक्ष्य रखेगी।

कभी-कभी, हमें अभी भी आपके कानूनी नाम (आपके कानूनी पहचान दस्तावेजों पर नाम) का उपयोग करने की आवश्यकता हो सकती है।

उदाहरण के लिए, हमें सुरक्षित रोगी पहचान बनाने के लिए आपके कानूनी नाम का उपयोग करना होगा।

Interpreter

क्या आपको दुभाषिए की आवश्यकता है?

आप किसी भी समय ऑसलन दुभाषिए सहित दुभाषिए का अनुरोध कर सकते/ती हैं। कृपया हमारे कर्मचारियों से आपके लिए इसकी व्यवस्था करने के लिए कहें।

आपकी स्वास्थ्य जानकारी का हस्तांतरण

आपके ठहरने के दौरान आपकी देखभाल में कई अलग-अलग कर्मचारी शामिल होते हैं जिनमें डॉक्टर, दाइयाँ, नर्स, फार्मासिस्ट और संबद्ध स्वास्थ्य (अलाइड हेल्थ) पेशेवर शामिल हैं।

ये सभी कर्मचारी आपकी स्वास्थ्य जानकारी तक पहुँच प्राप्त करते हैं। जब कर्मचारी आपके बारे में जानकारी साझा करते हैं तो इसे क्लिनिकल हैंडओवर कहा जाता है।

कभी-कभी हैंडओवर आपके बिस्तर के पास होता है। यदि आप चाहें तो आप और आपके पार्टनर (जीवनसाथी) को भाग लेने के लिए आमंत्रित किया जाता है। यह जानकारी को स्पष्ट करने और अपनी देखभाल के बारे में सवाल पूछने का एक अच्छा अवसर है।

यदि आप बिस्तर के पास अपनी देखभाल पर चर्चा नहीं करना चाहते/ती/ती हैं, तो कृपया कर्मचारियों को बताएँ। यदि जानकारी या निर्देश अस्पष्ट या भ्रामक हैं,

- तो आप जानकारी को लिखवाने के लिए कह सकते हैं
- ताकि जब आपका कोई पारिवारिक सदस्य या देखभालकर्ता मौजूद हो तो आप उसे दोहरा सकें, और
- वे आपकी मदद के लिए दुभाषिए से भी प्रश्न पूछ सकते/ती हैं।.

यदि चर्चा की गई कोई बात सही नहीं है या आपको समझ में नहीं आ रही है, तो कृपया हमें बताएं और हमें समझाने के लिए कहें।

हमें अपनी दवाइयों के बारे में बताएं

दवाएँ आपके उपचार का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। जब आप अस्पताल में भर्ती होंगे, तो हम आपसे पूछेंगे कि आप कौन सी दवाएँ लेते हैं। आपकी दवाइयों के बारे में जानने से हमें आपकी देखभाल के बारे में सही निर्णय लेने में मदद मिलेगी।

सभी दवाओं का उल्लेख करना महत्वपूर्ण है।

इनमें डॉक्टर के पर्चे (प्रिस्क्रिप्शन) वाली और बिना डॉक्टर के पर्चे वाली दवाएं, विटामिन और प्राकृतिक उपचार शामिल हैं। हमें बताएं कि आप क्या लेते/ती हैं और आपके लिए क्या कारगर है।

हमें बताएं कि क्या आप निम्न का उपयोग कर रहे/ही हैं:

- फार्मासिस्ट या सुपरमार्केट से दवाइयाँ
- खांसी की दवा जैसी कफ सिरप
- जड़ी-बूटियाँ और टिंचर जैसी प्राकृतिक चिकित्सा
- विटामिन
- औषधीय क्रीम या पैच
- पफ़र या इनहेलर
- योनि उत्पाद
- इंजेक्शन
- आई ड्रॉप, ईयर ड्रॉप या नेज़ल स्प्रे
- कोई अन्य दवा या पदार्थ।

आप हेल्थ हब का उपयोग करके हमें यह भी बता सकते/ती हैं कि आप कौन सी दवाइयाँ ले रहे/ही हैं और क्या आपको कोई एलर्जी है। हेल्थ हब के बारे में और अधिक जानकारी के लिए पेज 16 देखें।

अपनी दवाओं के प्रबंधन में मदद के लिए:

- अपनी सभी दवाइयाँ अस्पताल में लाएँ।
- अपनी दवाइयों की एक अपडेट की हुई सूची रखें और जब आप अस्पताल में भर्ती हों तो उसे स्टाफ़ को दिखाएँ।
- घर जाने से पहले अपनी दवाइयों की अपडेट सूची माँगें।
- यह आपके स्थानीय डॉक्टर और फार्मासिस्ट के लिए मददगार होगा।
- हमें बताएं कि क्या आपको कभी दवाइयों से एलर्जी या कोई बुरी प्रतिक्रिया हुई है।
- अस्पताल में रहते हुए, यह पूछने में न हिचकिचाएँ कि आपको कौन सी दवाइयाँ दी जा रही हैं और क्यों।

आपका अस्पताल फार्मासिस्ट नियमित रूप से आपके दवा चार्ट की समीक्षा करेगा और आपके डॉक्टरों के साथ मिलकर यह सुनिश्चित करेगा कि निर्धारित दवाइयाँ उचित और उपयोग के लिए सुरक्षित हैं। अगर आपको छुट्टी दे दी जाती है और आपको दवाइयों की ज़रूरत होती है, तो आपको हर दवा के बारे में जानकारी दी जाएगी।

कृपया कर्मचारियों को अपना वर्तमान मेडिकेयर कार्ड दिखाएँ, साथ ही कोई अन्य रियायती कार्ड, जैसे कि पेंशन या स्वास्थ्य सेवा कार्ड, डीवीए कार्ड, अपने स्थानीय फ़ार्मेसी से सैफ़्टी नेट पात्रता कार्ड दिखाएँ।

फार्मेसी (लेवल 1):

सोमवार से शुक्रवार: सुबह 8.30 बजे से शाम 5.00 बजे तक

शनिवार: सुबह 8.30 बजे से दोपहर 1.00 बजे तक

आपको घर ले जाने के लिए दी जाने वाली किसी भी दवा के लिए भुगतान करना होगा।

इनका भुगतान कैशियर कार्यालय (भूतल) में किया जा सकता है।

संक्रमण को रोकना

स्वास्थ्य सेवा प्राप्त करने वाले किसी भी मरीज को संक्रमण होने का जोखिम होता है, चाहे वह आक्रामक प्रक्रियाओं के माध्यम से हो या उनकी बीमारी के कारण।

हमारे अस्पताल के कर्मचारियों को इस जोखिम को कम करने के लिए रणनीतियों का उपयोग करने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है।

अस्पतालों में संक्रमण को रोकने में मरीजों और आगंतुकों की भी भूमिका होती है।

संक्रमण को रोकने का सबसे अच्छा तरीका यह सुनिश्चित करना है कि आपके हाथ साफ हों।

भले ही आपके हाथ साफ दिखें, आपको अस्पताल में रहते समय अल्कोहल-आधारित हैंड रब (हैंड जेल) का उपयोग करना चाहिए। यदि आपके हाथ गंदे दिखते हैं, तो आपको उन्हें साबुन और पानी से धोना चाहिए।

आपको निम्न स्थिति में हमेशा अपने हाथ साफ करने चाहिए:

- शौचालय जाने के बाद
- खाना खाने या इसे छूने से पहले
- छींकने, खांसने या टिश्यू को फेंकने के बाद
- अपनी आँखें, नाक या मुँह को छूने से पहले
- ड्रेसिंग को छूने से पहले और बाद में।

सभी की सुरक्षा के लिए, आगंतुकों या देखभालकर्ताओं के लिए यह ज़रूरी है कि वे

- तब नहीं आएँ जब वे अस्वस्थ महसूस करते हैं; उन्हें सर्दी, दाने, उल्टी या दस्त हो
- पहली बार आने पर, रोगी क्षेत्रों में प्रवेश करते पर, और वहाँ से जाने पर अल्कोहल-आधारित हैंड रब का उपयोग करें।
- उनसे जो भी विशेष सावधानियाँ बरतने को कहा जाए, उनका पालन करें। कभी-कभी आगंतुकों से मास्क या गाउन पहनने के लिए कहा जा सकता है।
- यह या तो उन्हें या आपको अपने बिस्तर के आस-पास अपने ड्रेसिंग, ड्रिप या अन्य उपकरणों को न छूने की सुरक्षा के लिए हो सकता है।

यदि आपको या आपके प्रियजन को कोई ड्रिप या ड्रेन है, तो आपकी देखभाल करने वाले लोग बताएंगे कि इसकी आवश्यकता क्यों है, संक्रमण को रोकने के लिए किस अतिरिक्त देखभाल की आवश्यकता है, और आप कब तक इसे हटाने की उम्मीद कर सकते/ती हैं। घाव की देखभाल के बारे में भी जानकारी दी जाएगी।

हमारे कर्मचारी आपसे यह पूछने में खुश होते हैं कि "क्या आपने अपने हाथ साफ किए हैं"।

यदि आपको खून चढ़ाने की जरूरत है

खून चढ़ाना एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में खून का स्थानांतरण करना है।

दुर्लभ मामलों में, आपको अपनी स्थिति या आपके द्वारा प्राप्त किए जा रहे उपचार के कारण खून चढ़ाए जाने की आवश्यकता हो सकती है।

खून चढ़ाने के लिए सहमति देने से पहले, पूछें कि आपको इसकी आवश्यकता क्यों है और इसके क्या लाभ और जोखिम हैं।

यदि आप नहीं समझते/ती हैं कि खून चढ़ाना क्यों आवश्यक है, तो प्रश्न पूछने या और अधिक जानकारी मांगने के लिए डरें नहीं।

ऑस्ट्रेलिया की रक्त आपूर्ति अत्यंत सुरक्षित है। सभी दान किए गए रक्त का एचआईवी, हेपेटाइटिस और सिफलिस जैसी रक्त जनित बीमारियों के लिए परीक्षण किया जाता है। खून चढ़ाने से किसी भी प्रकार के संक्रमण के संक्रमण का जोखिम बहुत कम है।

खून प्राप्त करने वाले अधिकांश लोगों को कोई दुष्प्रभाव नहीं होता है और कोई भी प्रतिक्रिया आमतौर पर हल्की होती है। खून चढ़ाने के लिए सबसे आम प्रतिक्रियाएँ हैं:

- बुखार
- दाने
- खुजली।

बहुत ही दुर्लभ स्थिति में, गंभीर प्रतिक्रियाएं जीवन के लिए ख़तरा हो सकती हैं। अगर आपको कभी खून चढ़ाने से कोई प्रतिक्रिया हुई है, तो अपने डॉक्टर को बताना न भूलें।

ताकि आपको खून यथासंभव सुरक्षित रूप से चढ़ाया जा सके, इसके लिए कर्मचारी सख्त प्रक्रियाओं का पालन करेंगे। इसमें आपकी पहचान की पुष्टि करना शामिल है।

आपसे आपका पूरा नाम और जन्म तिथि पूछी जाएगी और हर बार निम्नलिखित करने पर आपकी पहचान बैंड की जाँच की जाएगी:

- आपके खून का नमूना लिए जाने पर
- आपको खून चढ़ाने से पहले।

दर्द निवारण

कोई समय था जब सर्जरी या शिशु के जन्म के बाद होने वाला गंभीर दर्द कुछ ऐसा था जिसके बारे में लोग सोचते थे कि उन्हें इसे सहना ही होगा। दर्द निवारण के नए तरीकों की उपलब्धता के साथ, यह माना जाता है कि अच्छा दर्द निवारण निम्नलिखित में आपकी मदद कर सकता है:

- ठीक होने के साथ-साथ आपको और अधिक आरामदायक महसूस करने में
- अधिक तेज़ी से ठीक होने में और शायद अस्पताल से जल्दी छुट्टी पाने में।

हमारे लिए यह बहुत महत्वपूर्ण है कि आपका दर्द अच्छी तरह से नियंत्रित हो।

कौन-कौन शामिल है?

आपके दर्द को नियंत्रित करने के लिए कई तरह के स्वास्थ्य सेवा पेशेवर आपके साथ काम कर सकते हैं। इनमें नर्स, मिड्वाइफ, डॉक्टर, फार्मासिस्ट और फिजियोथेरेपिस्ट शामिल हैं।

द वूमेंस के यहाँ एक्यूट पेन सर्विस (APS) भी है, जिसमें नर्सों, मिड्वाइफों और एनेस्थेटिस्ट की एक टीम होती है, जिन्हें तीव्र दर्द के उपचार में विशेष ज्ञान और अनुभव होता है।

आप स्वयं भी अपने दर्द का प्रबंधन करने में महत्वपूर्ण हैं। केवल आप ही यह जानते/ती हैं कि आप क्या महसूस कर रहे/ही हैं और इसलिए आप ही यह तय करने के लिए सबसे अच्छे व्यक्ति हैं कि आपको और दर्द निवारक दवाओं की आवश्यकता है या नहीं।

जब आपको दर्द हो तो अपनी नर्स, मिड्वाइफ या डॉक्टर को बताएं, इससे उन्हें यह पता लगाने में मदद मिलेगी कि आपके दर्द का कारण क्या है और दर्द से राहत और उपचार का सबसे अच्छा तरीका चुनने में भी मदद मिलेगी।

यह कितना दर्दनाक है?

ऐसी कई विधियाँ हैं जिनका उपयोग आपके दर्द को रेटिंग (दर्जा) देने या उसका वर्णन करने के लिए किया जा सकता है:

- अपने दर्द को 1 से 10 के बीच **स्कोर करना**। कोई दर्द नहीं को स्कोर 0 दिया जाता है और सबसे बुरा दर्द जिसकी आप कल्पना कर सकते/ती हैं, वह 10 होता है
- अपने दर्द को **कोई दर्द नहीं, हल्के दर्द, मध्यम दर्द,** गंभीर दर्द के रूप में रेटिंग देना
- आपको होने वाले दर्द के **प्रकार** का वर्णन करना। दर्द के लिए कुछ शब्दों में शामिल हैं तेज; गर्म; चुभने वाला; ऐंठन; मंद; जलन; झुनझुनी; सुन्न; शूटिंग; चुभन; पीड़ादायक; बहुत ही तेज।

यदि आपने अपनी सभी निर्धारित दर्द की दवाएँ ले ली हैं और फिर भी आपको दर्द महसूस हो रहा है, तो अपने डॉक्टर से मिलने के लिए कहें। यदि आप अपने डॉक्टर से मिलने के बाद भी दर्द में हैं, तो आप APS से किसी को देखने के लिए कह सकते हैं।

यदि दर्द की दवा लेने के बाद भी आपका दर्द ठीक नहीं होता है, तो नर्स, मिड्वाइफ या डॉक्टर को बताना बहुत ज़रूरी है।

आपको दिन के अलग-अलग समय पर ज़्यादा दर्द की दवा की ज़रूरत पड़ सकती है, उदाहरण के लिए नहाते समय या फ़िज़ियोथेरेपी एक्सरसाइज़ करते समय।

गिरने की घटनाओं की रोकथाम से रोकना

एक मरीज के रूप में आपको गिरने का अधिक जोखिम होता है। गिरने की संभावना तब अधिक होती है जब आप:

- अस्वस्थ हों
- निम्न रक्तचाप हो
- कुछ दवाएँ ले रहे/ही हों
- गर्भवती हों
- हाल ही में बच्चे को जन्म दिया हो
- सामान्य, एपिड्यूरल या स्पाइनल एनेस्थेटिक लिया हो
- ऑपरेशन हुआ हो
- कुछ समय से बिस्तर पर हों
- किसी अपरिचित जगह पर हों
- आपकी नज़र कमज़ोर हो।

गिरने से बचने के कई तरीके हैं:

- हमेशा सपोर्टिव, फ़्लैट, नॉन-स्लिप जूते या चप्पल पहनें (मोज़े या स्टॉकिंग पहनकर न चलें)।
- अस्पताल में अपना चश्मा और वॉकिंग एड्स लेकर जाएँ।
- अगर आपके रास्ते में फ़र्श पर कोई चीज़ है या कोई चीज़ गिर गई है, तो स्टाफ़ को बताएँ।
- सुनिश्चित करें कि आप अपने कॉल बटन तक आसानी से पहुँच सकते/ती हैं।
- रात में बिस्तर से उठने से पहले अपनी लाइट जला लें।
- कुर्सी या बिस्तर से उठने में अपना समय लें।

निम्नलिखित जानकारी खास तौर पर उन रोगियों के लिए है जिन्होंने हाल ही में बच्चे को जन्म दिया है, एपिड्यूरल या स्पाइनल एनेस्थेटिक लिया है, उन्हें लंबे समय तक बिस्तर पर रहना होगा, या जिनका बहुत ज़्यादा ख़ून बह चुका है।

- बिस्तर से उठने से पहले अपनी नर्स या मिड्वाइफ से पूछें।
- बिस्तर से उठने पर स्टाफ़ से मदद माँगें।
- जब आप नहाएँ, तो बैठने के लिए शॉवर चेयर का इस्तेमाल करें।
- एपिड्यूरल या स्पाइनल एनेस्थेटिक के बाद, खड़े होने या चलने की कोशिश करने से पहले अपने पैरों में पूरी तरह से संवेदना और ताकत आने तक इंतज़ार करें।
- अगर आप अपने पैरों पर अस्थिर महसूस कर रहे/ही हैं, तो स्टाफ़ को बताएँ।

अपने शिशु को गिरने से कैसे रोकें:

- अपने शिशु को अपने बिस्तर के बगल में उसके पालने में पीठ के बल सुलाएँ।
- जब आपका शिशु चेंजिंग टेबल या बिस्तर जैसी सतह पर हो तो उसके साथ रहें।
- अगर आपको नींद आ रही है या आपने दर्द से राहत के लिए कोई प्रभावी दवा ली है तो अपने शिशु को उसके पालने में लिटा दें। अगर आप अपने शिशु को पकड़कर सो जाते/ती हैं, तो वह आपकी बाहों से गिर सकता है।

क्या आप या आपका शिशु अस्वस्थ हो रहा है?

अगर आपको लगता है कि आप अस्वस्थ हो रहे/ही हैं या आप देखते हैं कि आपका शिशु बीमार हो रहा है, तो तुरंत स्टाफ के किसी सदस्य को बताएं या नर्स/ मिड्वाइफ की कॉल बेल बजाएँ।

अगर कोई जवाब नहीं मिलता है और आप अभी भी अस्वस्थ महसूस कर रहे/ही हैं या अपने या अपने शिशु के स्वास्थ्य के बारे में चिंतित हैं, तो अपने बेडसाइड फोन पर 2999 पर फ़ोन मिलाएँ।

एक वरिष्ठ स्टाफ सदस्य जवाब देगा और आपका आकलन करेगा।

> यदि आप विज़िटर हैं और आपको लगता है कि किसी मरीज़ की तबीयत खराब हो रही है - तो कृपया स्टाफ़ के किसी सदस्य को बताएं।

र्स, मिड्वाइफ या डॉक्टर को तुरंत बताएं, यदि आपका शिशु:

- सांस लेना बंद कर देता है या नीला पड़ जाता है
- दौरा/ऐंठन/दौरा पड़ता है
- उसे जगाया नहीं जा सकता है
- तेज आवाज, आंखों में तेज रोशनी या हाथ पर हल्की चुटकी का कोई ध्यान नहीं देता है, तो नर्स, दाई या डॉक्टर को तुरंत बताएं।

यदि आपका शिशु:

- जीवन के पहले 24 घंटों में:
  - 6 घंटे से अधिक समय तक दूध नहीं पीता है
  - नैपी गीली और/या गंदी नहीं होती है
  - त्वचा पीली दिखती है, तो नर्स, मिड्वाइफ या डॉक्टर को सूचित करें।

आपको उन्हें यह भी बताना चाहिए कि क्या आपके शिशु की:

- **हाथ,** आँख, पैर और शरीर की हरकतें फड़कती या झटकेदार लगती हैं
- **शरीर,** सिर, गर्दन, हाथ और पैर ढीले लगते हैं
- **सांस तेज़** है और वे घुरघुराने जैसी आवाज़ें निकालते हैं
- **रोना** असामान्य है (कमज़ोर, तेज़, कराहने वाला या दर्दनाक रोना)
- **पू** (मल) में खून है
- **त्वचा बहुत** पीली लगती है या पीली पड़ रही है
- **टमी (पेट)** या छाती का निचला हिस्सा हर साँस के साथ अंदर की ओर खिंचता है
- **उल्टी** साफ़ नहीं है या दूध या नींबू के रंग की नहीं है या उन्हें बहुत उल्टी हो रही है

या अगर आपकी सहज प्रवृत्ति आपको बताती है कि कुछ गड़बड़ है।

यदि आप चिंतित हैं, तो हम भी चिंतित हैं

नर्स/ मिड्वाइफ कॉल करें (हरा)

कॉल बटन दबाएँ

या

किसी स्टाफ़ सदस्य से बात करें

यदि आप अभी भी चिंतित हैं

2999 डायल करें

दबाव से होने वाली चोटें

दबाव से होने वाली चोट, जिसे बेड सोर या अल्सर भी कहा जाता है, तब हो सकती है जब आप लंबे समय तक एक ही स्थिति में बैठे या लेटे रहते हैं।

आपको अपने शरीर पर कहीं भी दबाव से चोट लग सकती है, लेकिन आपको उन जगहों पर चोट लगने की अधिक संभावना है जहाँ आपकी बहुत सी हड्डियाँ होती हैं और बहुत कम पैडिंग होती है, उदाहरण के लिए:

आपको बेड सोर या दबाव से होने वाली चोट के शुरुआती

डायग्राम सौजन्य: क्लिनिकल एक्सीलेंस कमीशन, स्टेट ऑफ़ न्यू साउथ वेल्स
प्रेशर इंजरी प्रिवेंशन

संकेत हैं:

- झनझुनी और/या सुन्नता
- दर्द।

अगर आपको ये लक्षण महसूस होते हैं, तो कृपया अपनी नर्स को बताएं।

दबाव से होने वाली चोट को रोकने के लिए आप क्या कर सकते/ती हैं

- चलें, चलें, चलें
  - चाहे आप बिस्तर पर लेटे हों या कुर्सी पर बैठे हों, सक्रिय रहना और अपनी स्थिति को बार-बार बदलना दबाव से होने वाली चोट से बचने का सबसे अच्छा तरीका है।
  - अगर आपको बहुत ज़्यादा दर्द हो रहा है या आप हिल-डुल नहीं पा रहे हैं, तो स्टाफ़ को बताएँ।
  - विशेष उपकरणों जैसे एयर मैट्रेस, कुशन और बूटीज़ का इस्तेमाल विशेष जगहों पर दबाव को कम करने के लिए किया जा सकता है।
- अपनी त्वचा का ख्याल रखें
  - अपनी त्वचा और बिस्तर को सूखा रखें। अगर आपके कपड़े या बिस्तर गीले हैं, तो स्टाफ़ को बताएँ।
  - हल्के साबुन का इस्तेमाल करें और सूखी त्वचा को नमी दें।
- स्वस्थ और पौष्टिक आहार लें।

अग्रिम देखभाल (एडवांस केयर) योजना

यदि आप बहुत अस्वस्थ हैं, और दूसरों को देखभाल के लिए अपनी प्राथमिकताएँ बताने में सक्षम नहीं हैं, तो आप किससे अपनी बात कहना चाहेंगे/गी?

आप क्या चाहेंगे/चाहेंगी कि वे कौन से स्वास्थ्य सेवा संबंधी निर्णय लें?

अग्रिम देखभाल योजना या निर्देश में अपनी मान्यताओं और प्राथमिकताओं को लिखना, लोगों को यह बताने का एक अच्छा तरीका है कि आपके लिए सबसे महत्वपूर्ण क्या है।

एड्वांस केयर योजना के बारे में और अधिक जानकारी के लिए कृपया हमारे कर्मचारियों से पूछें।

यदि आपके पास पहले से ही एडवांस केयर डॉयरेक्टिव (अग्रिम देखभाल निर्देश) है, तो कृपया कर्मचारियों को सूचित करें, और हमें एक प्रति प्रदान करें।

स्वास्थ्य-देखभाल (हेल्थकेयर) संबंधी मेरे अधिकार

यह स्वास्थ्य-देखभाल अधिकारों के ऑस्ट्रेलियाई अधिकार-पत्र का दूसरा संस्करण है।

ये अधिकार उन सभी स्थानों पर सभी लोगों पर लागू होते हैं जहाँ ऑस्ट्रेलिया में स्वास्थ्य देखभाल प्रदान की जाती है।

यह अधिकार-पत्र यह विवरण देता है कि आप, या जिस व्यक्ति की आप देखभाल करते/करती हैं वह, स्वास्थ्य देखभाल प्राप्त करते समय क्या उम्मीद कर सकता है।

मेरे पास निम्नलिखित अधिकार हैं:

ऐक्सेस (पहुँच) का

- उन स्वास्थ्य देखभाल सेवाओं और इलाज का जो मेरी आवश्यकताओं को पूरा करती हैं

सुरक्षा का

- सुरक्षित और उच्च गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य देखभाल प्राप्त करने का जो राष्ट्रीय मानकों को पूरा करती है
- मेरी देखभाल एक ऐसे परिसर में किए जाने का जो मुझे सुरक्षित महसूस कराता है

सम्मान का

- एक व्यक्ति–विशेष के तौर पर, गरिमा और सम्मान के साथ, मेरे साथ बर्ताव किए जाने का
- मेरी संस्कृति, पहचान, विचारधाराओं और विकल्पों की पहचान और सम्मान किए जाने का

भागीदारी का

- सवाल पूछे जाने और स्पष्ट एवं निष्पक्ष वार्तालाप में शामिल किए जाने का
- मेरे स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के साथ उस सीमा तक फैसले लेने का जिसका चयन मैं करता/करती हूँ और करने में सक्षम हूँ
- नियोजन और फैसले लेने की प्रक्रिया में उन लोगों को शामिल करने का जिन्हें मैं इसमें शामिल करना चाहता/चाहती हूँ

सूचना का

- मेरी स्थिति के बारे में स्पष्ट जानकारी, विभिन्न जांचों और उपचारों के संभव लाभ व खतरे, ताकि मैं अपनी सूचित सहमति दे सकूँ
- सेवाओं, प्रतीक्षा अवधियों और खर्च के बारे में जानकारी प्राप्त करने का
- सहायता दिए जाने का, जब मुझे इसकी ज़रूरत हो, ताकि मुझे स्वास्थ्य जानकारी को समझने और प्रयोग करने में सहायता मिल सके
- मेरी स्वास्थ्य जानकारी तक पहुँच प्राप्त करने का निवेदन करने का
- यदि मेरी स्वास्थ्य देखभाल में कुछ गलत होता है तो उसकी जानकारी दिए जाने का, यह कैसे हुआ, यह मुझे कैसे प्रभावित कर सकता है और देखभाल को सुरक्षित करने के लिए क्या किया जा रहा है

गोपनीयता का

- मेरी निजी गोपनीयता का सम्मान किए जाने का
- मुझसे और मेरे स्वास्थ्य से सम्बन्धित जानकारी को सुरक्षित और गोपनीय रखे जाने का

प्रतिक्रिया (फीडबैक) देने का

- मेरे उपचार करने के तरीको को प्रभावित किए बिना फीडबैक देने या शिकायत करने का
- मेरी चिंताओं पर स्पष्ट और सामयिक ढंग से ध्यान दिए जाने का
- देखभाल और स्वास्थ्य सेवाओं की गुणवत्ता को बेहतर बनाने के लिए मेरे अनुभव सांझे करने और भाग लेने का

जुलाई 2019 को प्रकाशित

AUSTRALIAN COMMISSION ON SAFETY AND QUALITY IN HEALTH CARE

और अधिक जानकारी स्टाफ के किसी सदस्य से पूछें या यह वेबसाइट देखें
safetyandquality.gov.au/your-rights

आपके अधिकार

द वूमेंन के यहाँ एक मरीज के रूप में, आपको निम्न अधिकार हैं:

- शिकायत करना
- सम्मान और गरिमा के साथ व्यवहार किया जाना
- सुरक्षित वातावरण में उपचार और देखभाल प्राप्त करना
- आपकी व्यक्तिगत और स्वास्थ्य संबंधी जानकारी की निजता और गोपनीयता का, सिवाय इसके कि जहाँ कानून इसे प्रकट करने की अनुमति देता है
- आपकी स्थिति और उपचार विकल्पों के बारे में प्रश्न पूछना या दूसरी राय लेना
- आपके उपचार या देखभाल के बारे में निर्णयों में शामिल होना
- उपचार और सेवाओं से इनकार करना
- जहाँ संभव हो, अपने साथ एक सहायक व्यक्ति को रखना
- एक दुभाषिए के लिए पूछना
- सांस्कृतिक रूप से संवेदनशील सेवा प्राप्त करना
- सरकारी या गैर-सरकारी रोगी के रूप में देखभाल प्राप्त करने का चयन करना
- अपने स्वास्थ्य रिकॉर्ड को देखना और अगर कोई जानकारी गलत है, तो उसे सही करने के लिए कहना।

निम्नलिखित करने की कोशिश करें:

- अपनी देखभाल में शामिल हर व्यक्ति को बताएं कि आपको क्या चाहिए
- अगर आपको कोई समस्या है तो स्टाफ को बताएं
- अपने इलाज को समझें और अगर आपको समझ में नहीं आता है तो सवाल पूछें
- अपने स्वास्थ्य और अपने वर्तमान इलाज के बारे में स्टाफ को सटीक जानकारी दें
- अगर आपकी स्थिति में बदलाव होता है तो अस्पताल स्टाफ को बताएं
- स्टाफ़ और अन्य मरीज़ों के प्रति विचारशील रहें और अपने आगंतुकों से भी ऐसा करने के लिए कहें।

सूचित सहमति

जब भी आपको या आपके शिशु को चिकित्सा उपचार की आवश्यकता होती है, तो आपसे आमतौर पर अपनी सहमति देने के लिए कहा जाता है।

आपको एक फॉर्म पर हस्ताक्षर करने या ज़बानी अपनी सहमति देने के लिए कहा जा सकता है।

सूचित सहमति तब होती है जब आप अपनी स्थिति को समझते हैं और आपको दिए जा रहे उपचार से सहमत होते हैं।

अपनी सहमति देने से पहले, सुनिश्चित करें कि आप पूरी तरह से समझते हैं:

- आप या आपका शिशु उपचार या प्रक्रिया क्यों करवा रहे हैं
- इसमें क्या शामिल है
- किसी भी उपचार या प्रक्रिया के जोखिम, साथ ही उपचार न करवाने का जोखिम
- विकल्प क्या हैं।

यदि आपको किसी दुभाषिए की आवश्यकता हो तो उसे बुलाएँ।

आपको प्रश्न पूछने, दूसरी राय माँगने और यदि आप चाहें तो उपचार से इनकार करने का अधिकार है।

- यदि आपको अपनी स्वास्थ्य सेवा टीम द्वारा बताई गई कोई बात समझ में नहीं आती है, तो उन्हें इसे फिर से समझाने के लिए कहें।
- दूसरों के साथ चर्चा करने और निर्णय लेते समय संदर्भ के लिए लिखित जानकारी माँगें।
- कर्मचारियों को वही बताएँ जो उन्होंने आपसे कहा है। इससे उन्हें यह जानने में मदद मिलेगी कि आपने उनकी सलाह समझी है या नहीं।

आपके या आपके शिशु के लिए प्रक्रियाओं या उपचारों के बारे में 'पूरी तरह से सूचित' महसूस करना मुश्किल हो सकता है।

कुछ जानकारी होने से आपको अपने या अपने शिशु की देखभाल के बारे में निर्णय लेने में अधिक सहज और शामिल महसूस करने में मदद मिल सकती है।

हमें बताएं कि आप क्या सोचते/ती हैं

प्रशंसा, शिकायत, प्रतिक्रिया, सुझाव

हम द वूमेंस में आपकी देखभाल के सभी पहलुओं के बारे में आपकी सकारात्मक और नकारात्मक दोनों तरह की टिप्पणियों का स्वागत करते हैं। इससे हमें अपने द्वारा प्रदान की जाने वाली देखभाल की गुणवत्ता और सुरक्षा में निरंतर सुधार करने में मदद मिलती है।

हमारा उद्देश्य हमेशा अपने रोगियों को सर्वोत्तम संभव देखभाल प्रदान करना है। यदि यह आपका अनुभव नहीं है, तो आपको अपनी चिंताएँ व्यक्त करने या शिकायत करने का अधिकार है।

कृपया अपनी किसी भी शिकायत या चिंता पर, चाहे वह कितनी भी बड़ी या छोटी क्यों न हो, उन कर्मचारियों से चर्चा करें जो आपकी देखभाल कर रहे हैं।

आमतौर पर, आपकी देखभाल टीम के साथ मामलों को तुरंत सुलझाया जा सकता है। यदि नहीं, और आप आगे की सहायता चाहते/ती हैं, तो आप, आपका पार्टनर (जीवनसाथी) या आपका सहायक व्यक्ति हमारी उपभोक्ता संपर्क टीम से संपर्क कर सकते हैं।

उपभोक्ता संपर्क अधिकारी से संपर्क करना

आप अस्पताल में रहते हुए या घर वापस जाते समय उपभोक्ता संपर्क अधिकारी से संपर्क कर सकते/ती हैं। हो सकता है कि आपको यह तय करने में कई सप्ताह या महीने का समय लगे कि आप सराहना करना चाहते/ती हैं, शिकायत करना चाहते/ती हैं या अपनी चिंताएँ व्यक्त करना चाहते/ती हैं। जब आप तैयार महसूस करेंगे/गी तो उपभोक्ता संपर्क अधिकारी आपकी बात सुनने के लिए मौजूद होंगे।

संपर्क विवरण

सोमवार से शुक्रवार:

सुबह 9.00 बजे से शाम 4.00 बजे तक (ग्राउंड फ्लोर) सार्वजनिक अवकाश को छोड़कर

टे (03) 8345 2290 या (03) 8345 2291

ई Consumer.Liaison@thewomens.org.au

जब मैं अपनी प्रतिक्रिया (फीडबैक) के साथ उपभोक्ता संपर्क टीम से संपर्क करता/ती हूँ तो क्या होता है?

उपभोक्ता संपर्क अधिकारी आपको निम्नलिखित तरीकों से सहायता प्रदान कर सकता है:

- आपकी किसी भी चिंता पर गोपनीय रूप से चर्चा करना, जिसमें किसी सेवा, स्टाफ सदस्य, देखभाल या उपचार से संबंधित समस्याएँ शामिल हो सकती हैं
- आपकी चिंताओं की जाँच करना
- समस्या को हल करने में आपकी सहायता करना।

यदि आप शिकायत करते/ती हैं, तो यह समझना महत्वपूर्ण है कि:

- आपके मेडिकल रिकॉर्ड में विवरण शामिल नहीं किए जाते हैं
- इससे आपकी देखभाल या उपचार पर असर नहीं पड़ेगा
- आपको अवांछित महसूस नहीं कराया जाएगा
- मुद्दों पर केवल प्रासंगिक कर्मचारियों के साथ चर्चा की जाती है
- आपकी प्रतिक्रिया की जाँच जिस तरह से की जाती है, उस पर हमेशा पहले आपसे चर्चा की जाएगी।

अगर मैं अभी भी खुश नहीं हूँ तो मैं क्या कर सकता/ती हूँ?

समस्याओं का समाधान आमतौर पर उस स्थिति में सबसे अच्छा होता है जब इनके होने पर ही और इनके घटित होने के स्थान पर इन्हें संबोधित किया जाए। यदि आप हमारे जवाब से खुश नहीं हैं, तो स्वास्थ्य शिकायत आयुक्त एक स्वतंत्र एजेंसी है जो विक्टोरिया में स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के बारे में शिकायत करने वाले किसी भी व्यक्ति के लिए उपलब्ध है।

टे 1300 582 113 (टोल फ्री)
Online hcc.vic.gov.au/

घर जाते समय

अस्पताल से निकलने से पहले, सुनिश्चित करें कि आपके पास ये सभी चीज़ें हैं:

- आपकी सभी चीज़ें
- आपकी सभी दवाइयाँ
- कोई भी एक्स-रे या अल्ट्रासाउंड जो आप अपनी अगली अपॉइंटमेंट बुकिंग में साथ लाए हों
- यदि आपको इसकी आवश्यकता हो तो एक मेडिकल सर्टिफिकेट।
- कोई भी एक्स-रे या अल्ट्रासाउंड जो आप अपनी अगली अपॉइंटमेंट बुकिंग में साथ लाए हों

हम आपको

- आपके स्थानीय डॉक्टर को देने के लिए आपके प्रवेश के बारे में एक पत्र देंगे।
- घर जाने से पहले आपकी दवाओं की एक अपडेट की हुई सूची देंगे।

और अधिक जानकारी की आवश्यकता है?

अपनी दाई या नर्स से पूछें कि क्या कोई लिखित जानकारी उपलब्ध है जो आपकी स्थिति या उपचार के बारे में जानने में आपकी मदद करेगी।

आप हमारी वेबसाइट पर भी जा सकते/ती हैं जहाँ आपको स्वास्थ्य विषयों की एक श्रृंखला पर जानकारी मिलेगी।

thewomens.org.au/health-information

यदि आपका ऑपरेशन हुआ है

किसी बड़े ऑपरेशन से उबरने में लगने वाला समय प्रत्येक व्यक्ति के लिए अलग-अलग होता है। हमें उम्मीद है कि इसमें छह से आठ सप्ताह का समय लगेगा।

संक्रमण के लक्षणों के प्रति सचेत रहें

हालाँकि संक्रमण दुर्लभ हैं, लेकिन निम्नलिखित लक्षण संक्रमण का संकेत हो सकते हैं:

- अचानक गर्मी लगना या पसीना आना
- 38 डिग्री सेल्सियस से अधिक तापमान
- अचानक दर्द होना जो ओवर-द-काउंटर दर्द निवारक दवाओं से भी ठीक नहीं होता।

यदि आपको इनमें से कोई भी लक्षण महसूस होता है, या आपके स्वास्थ्य के किसी अन्य पहलू के बारे में आप चिंतित हैं, तो कृपया अपने स्थानीय डॉक्टर से मिलें या द वूमेंस के आपातकालीन देखभाल केंद्र पर जाएँ।

नए शिशु के साथ घर जाना

अगर आपको चिंता या शंका है कि आपके शिशु के साथ कुछ गड़बड़ है तो:

- 13 22 29 पर 24 घंटे, सप्ताह में 7 दिन मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य लाइन पर कॉल करें
- 1300 60 60 24 पर 24 घंटे नर्स-ऑन-कॉल पर कॉल करें
- अपने स्थानीय डॉक्टर (GP) से मिलें
- अस्पताल के आपातकालीन विभाग में जाएँ।

तत्काल सहायता के लिए, 000 पर कॉल करें

स्वस्थ भोजन आपकी रिकवरी में मदद कर सकता है

स्वस्थ भोजन महत्वपूर्ण है, खासकर गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान, सर्जरी से उबरने के दौरान या जब आप अस्वस्थ हों और अपनी ज़रूरतों को पूरा करने के लिए पर्याप्त भोजन न कर पा रहे हों।

ये सुझाव मदद कर सकते हैं:

- अपने पोषण को जोखिम में डालने वाले संकेतों के प्रति सचेत रहें। इसमें भूख में कमी, अपने भोजन का आनंद न लेना, कम खाना, अपने कपड़ों को ढीला होते देखना या वजन कम होना शामिल है।
- हर दिन अलग-अलग तरह के खाद्य पदार्थ खाएं। मांस या मछली, चिकन या दालें, डेयरी खाद्य पदार्थ, साबुत अनाज, फल और सब्जियाँ जैसे विकल्प शामिल करें।
- अगर आपकी भूख कम है, तो दिन भर में बार-बार थोड़ी मात्रा में खाना खाएं। अगर आपको अस्पताल में रहते हुए खाने में दिक्कत हो रही है, तो मदद मांगें।
- हमारे आहार विशेषज्ञ अतिरिक्त मदद प्रदान कर सकते हैं और अगर आपका भोजन का सेवन कम है, तो विशेष पूरक आहार सुझा सकते हैं।

- अगर आपने हाल ही में शिशु को जन्म दिया है, तो पोषण आपके शिशु के स्वास्थ्य और विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। पूरे परिवार के साथ अच्छा खाएं।
- जितनी बार संभव हो, साथ में खाएं, खाने में कई तरह के खाद्य पदार्थ शामिल करें और अपने शिशुओं को भोजन की योजना बनाने में शामिल करें ताकि वे अपने भोजन में रुचि लें।

यह हमेशा आसान नहीं होता है। जीवन व्यस्त और तनावपूर्ण हो सकता है, और स्वस्थ भोजन को प्राथमिकता देना मुश्किल हो सकता है, खासकर अगर पैसे सीमित हों या आपके पास रहने के लिए कोई नियमित जगह न हो।

कृपया हमें बताएं कि क्या यह आपके लिए कोई समस्या है। हम सरल भोजन विचारों, बजट भोजन विचारों के साथ मदद कर सकते हैं, और यदि आवश्यक हो तो आपको अन्य सहायता से भी जोड़ सकते हैं।

द वूमेंस के साथ जुड़ें

शामिल होने के अवसर हमेशा होते हैं - हमें आपकी प्रतिक्रिया सुनना अच्छा लगेगा।

भाग लें

आपको निम्न माध्यमों से शामिल होने के लिए आमंत्रित किया जाता है:

- हमारी समितियों, कार्य समूहों और फ़ोकस समूहों का हिस्सा बनकर
- हमारी स्वास्थ्य जानकारी को विकसित करने और समीक्षा करने में हमारी मदद करके
- ऑनलाइन सर्वेक्षणों के माध्यम से प्रतिक्रिया प्रदान करके।

यदि आप हमारे साथ भागीदारी करने में रुचि रखते/ती हैं, तो सामुदायिक सहभागिता समन्वयक से संपर्क करें।

टे (03) 8345 3983

ई community.engagement@thewomens.org.au

स्वयंसेवक

द वूमेंस के स्वयंसेवक हमारे रोगियों और उनके परिवारों के लिए असाधारण अनुभव बनाने में योगदान देते हैं, जहाँ और जब सबसे अधिक आवश्यकता होती है, वहाँ अपने कौशल और ऊर्जा की पेशकश करते हैं।

द वूमेंस के एक स्वयंसेवक के रूप में,

आप अपने ज्ञान, उत्साह, सहानुभूति और उदारता के साथ

हमारी नैदानिक और सहायता सेवाओं को पूरक बनाएंगे।

अधिक जानकारी के लिए कृपया संपर्क करें

स्वयंसेवी कार्यक्रम नेता

टे (03) 8345 2078

ई volunteers@thewomens.org.au

हमें सोशल मीडिया पर खोजें

The Royal Women's Hospital

@theroyalwomens (Instagram)

@thewomens (Twitter)

द वूमेंस अंग्रेजी और अन्य सामुदायिक भाषाओं में स्वास्थ्य संबंधी जानकारी प्रदान करता है।

द वूमेंस वेबसाइट पर जानकारी उपलब्ध है:

thewomens.org.au

Language link

በርስዎ ቋንቋ መረጃ ለማግኘት በድረገጻችን ላይ ይጎብኙ

للحصول على المعلومات بلغتكم زوروا موقعنا الإلكتروني

用您說的語言瞭解詳情，請瀏覽我們的網站

Για πληροφορίες στη γλώσσα σας επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας

अपनी भाषा में जानकारी प्राप्त करने के लिए हमारी वेबसाइट पर जाइए

Per informazioni nella vostra lingua visitate il nostro sito web

Macluumaad intaas ka badan oo af Somali ah booqo websaytkayaga

Kendi dilinizde bilgi almak için web sitemizi ziyaret edin

Để biết thông tin bằng ngôn ngữ của quý vị, hãy truy cập trang mạng của chúng tôi

thewomens.org.au

D22-003 November 2022 **Stock No. 615011**

महिलाओं का स्वास्थ्य

महत्वपूर्ण है।

हमारी स्वास्थ्य संबंधी जानकारी पढ़ें।.

कृपया देखें:

thewomens.org.au

the women's
the royal women's hospital
victoria australia