

ستاسو د زېږون د بکس لېست

ستاسو د ماشوم له راتگ مخکې اونيو لپاره يو نرم لارښود



هڅه وکړئ چې شاوخوا 36 مې اونۍ پورې مو بکس چمتو وي. روغتونونه او د زېږون مرکزونه ډېر شيان پخپله برابروي، نو له خپل روغتون يا مرکز وپوښتنئ چې څه درکوي. هغه شيان واخلئ چې تاسو ته ارامي درکوي او ځان پکې خپل احساس کوي.

ستاسو لپاره

- ☐ عکس لرونکې پېژندپاڼه، د بیمې يا Medicaid کارت، او د روغتون کاغذونه
- ☐ ټلیفون او اوږد چارجر کېل
- ☐ پراخې جامې يا د شپې کمیس چې د شیدو ورکولو لپاره له مخې خلاصېږي
- ☐ د غاښونو برس، د حمام شيان، د شونډو کریم او د وېښتو کش
- ☐ د اوبو بوتل او له زېږون وروسته لپاره سپک خواړه
- ☐ داسې يو شی چې تاسو ته ارامي درکوي: جانماز، دسمال، موسیقي، عکس يا خپل بالښت
- ☐ ستاسو د زېږون غوښتنې، چاپ شوې (2 کاپۍ)
- ☐ آرام چین، گرمې جورابې او چپلکې
- ☐ د شیدو ورکولو سینه بند او نرم، آرام زېر جامې
- ☐ عینکې يا کانټکټ لېنزونه، او هر هغه درمل چې تاسو یې خورئ
- ☐ پراخې او ارامې جامې چې کور ته پرې لار شئ

ستاسو د ماشوم لپاره

ستاسو د ژوند ملګري يا ملاتړي کس لپاره

- ☐ د موټر سيټ، چې د زېږون له نېټې مخکې نصب شوی وي
- ☐ کور ته د تلو لپاره کالي، له خولۍ او جورابو سره
- ☐ کور ته د تلو پر مهال لپاره يوه نرمه کمپله
- ☐ د لومړۍ ورځې لپاره پمپرونه او لونډې دسمالې (ډېرې روغتونونه یې برابروي)
- ☐ د بدلولو لپاره کالي او د حمام شيان
- ☐ سپک خواړه، د اوبو بوتل او د ټلیفون چارجر
- ☐ د پارکینګ او خرڅلاو ماشینونو لپاره سکې يا کارت
- ☐ د هغو کسانو لېست چې خوشحاله خبر ورته په زنگ يا پیغام ورکوي

هغه نرمې پوښتنې چې له خپل روغتيا ټيم يې کولای شئ

دا پوښتنې د امیندواری یوې لیدنې ته له ځان سره یوسئ. هېڅ پوښتنه یې ځایه نه ده. ستاسو د روغتیا ټیم غواړي چې تاسو په خپلو انتخابونو پوه شئ.

1. کله چې د زېږون دردونه پیل شي، کله تاسو ته زنگ ووهم یا راشم؟
2. د زېږون د دردونو پر مهال څوک له ما سره کېدای شي: د ژوند ملګری، زما دوولا، کورنۍ؟
3. آیا د زېږون د دردونو پر مهال ګرځېدای شم، حالت بدلولای شم، خورلای او څښلای شم؟
4. د آرامۍ کومې لارې وړاندې کوئ، لکه شاور، د زېږون توپ یا د درد درمل؟
5. که تاسو د زېږون مصنوعي پیلول (induction) یا سیزیرین وړاندیز وکړئ، زما انتخابونه به څنګه راته تشریح کړئ؟
6. آیا زما ماشوم له زېږون سمدستي وروسته زما پر سینه (پوستکی له پوستکي سره) اېښودل کېدای شي؟
7. آیا زما په ژبه ژباړونکی په هر وخت کې شته؟
8. زما ماشوم ته د شیدو په ورکولو کې به څنګه زما مرسته وکړئ؟
9. آیا زما فرهنګي یا دیني غوښتنو ته درناوی کولای شئ، لکه ښځینه ډاکټره یا د لمانځه لپاره وخت؟

زما یادښتونه

زه ستاسو لپاره دلته یم

که د چمتووالي لپاره مرسته غواړئ، له ما سره ستاسو لومړۍ مشوره وړیا ده.

دا لارښود عمومي معلومات دي، نه طبي مشوره. تل د خپل روغتیا ټیم مشوره ومنئ. په بېرني حالت کې 911 ته زنگ ووهئ.