

在一起更安全

預防跌倒 (Prevent Falls)

跌倒可能造成嚴重傷害，但大多數的跌倒情形都是可預防的。當您身體不適或是在不熟悉的環境中，跌倒的風險就會提高。降低跌倒風險是每個人（患者、家人、朋友和健康照護工作人員）的風險。

降低跌倒的風險 (To Reduce your Risks of Falling)

- 環視周圍、減緩速度、握住某個東西、尋求協助、等候協助並小心謹慎。別冒著跌倒的風險。
- 如果您步伐不穩或是您曾經跌倒過，請告知工作人員或看護此事。
- 慢慢來；使用必要的支撐物（例如：手杖、助行器或拐杖），特別是在起床或是從椅子起身時。
- 將常用物品放在觸手可及之處；使用呼叫鈴以尋求協助。
- 如果有液體潑濺，請立即報告。濕滑地板可能導致意外發生。如果您所在區域的地板濕滑，請告知工作人員；如果看到「地板濕滑」標示，則請務必小心謹慎。
- 避免穿著太寬鬆或太長的衣服。
- 穿著合腳且摩擦力良好的鞋具。最好的室內鞋是低跟設計和橡膠鞋底。



在一起，讓健康照護更加安全 (Making Health Care Safer, Together)

所有人 - 患者、其家人朋友、健康照護提供者、醫師、工作人員和健康照護主管 - 都希望健康照護越安全越好。

我們邀請您和我們攜手合作，確保您的照護安全無虞。請您關注、知情並參與其中。

如果您感覺身體不適，請不要去醫院或護理機構探視任何人。

健康諮詢資訊 (Health Advice Information)

Health Link Alberta 是由持照護理師接聽的 24 小時全天候電話健康諮詢及健康資訊服務。

Health Link Alberta

免付費電話：

1-866-408-5465 (LINK)

埃德蒙頓：780-408-5465 (LINK)

卡加立：403-943-5465 (LINK)

感謝患者及其家人對於建立此手冊的協助。若要訂購手冊，請寄送電子郵件至 patient.engagement@albertahealthservices.ca 並註明所需數量，或是致電 1-877-735-1102。



患者、其家人
朋友適用的
安全指南



Alberta Health Services 致力於與您攜手合作，以便在健康照護系統中提供安全、優質照護。

患者可以藉由關注、知情和積極參與來成為健康照護團隊成員的一員，來扮演打造安全照護環境的重要角色。



提問。聆聽。談論 (Ask. Listen. Talk)

安全來自於良好的溝通。練習良好的溝通，讓您安全無虞：

- **提問**，向健康照護提供者詢問您的健康照護計畫。瞭解有哪些事情可以改善您的狀況和提升您的健康狀態。
- 仔細**聆聽**並索取更多資訊，特別是當您不瞭解內容時。寫筆記並請朋友或家人同行以獲得支援。
- **談論**您的疑慮、需求並排定健康照護提供者的優先順序。談論您的照護計畫、其代表的意義，以及您可以預期會獲得的服務內容。

如果您不會說英文或瞭解英文，請讓您的照護團隊知情，我們便會連絡口譯人員。

驗證您的個人身份 (Verify Your Personal Identification)

- 驗證患者身份是安全提供健康照護的重要因素。
- 基於您的安全考量，我們會例行性地在程序的不同時間點檢查和確認您的身份。例如，在患者掛號時、程序前或是在接受照護時。
- 確認可能包含陳述您的姓名和出生日期，或是提供健康照護卡或其他身份識別文件。
- 如果您的姓名、地址、電話號碼或緊急聯絡人有所改變，請務必讓我們知情。

清潔雙手 (Clean Your Hands)

- 讓雙手保持乾淨是您能預防感染擴散的最佳作法。咳嗽或打噴嚏時用袖子遮住或蓋住口部並使用面紙來擤鼻涕。
- 在整個機構中，使用含酒精的洗手液或使用肥皂和水清潔雙手 20 秒，有助於抑制病菌擴散。如果您需要幫忙，請尋求協助。
- 如果您不確定健康照護提供者是否先清潔其雙手，然後才與您有所接觸，詢問他們也是沒問題的。
- 提醒其他人 (例如，家人、朋友或健康照護提供者) 清潔雙手。

瞭解您服用的藥物 (Know Your Medicine)

- 您最瞭解您服用的藥物和服用方式。制定您服用的所有藥物的最新清單，並隨身攜帶 (MedList)，在您無法說清楚或不記得您服用哪些藥物的情況下，您的藥物清單可以發揮作用。



- 藥物數量比醫囑數量多。其中成藥、任何補充劑、維他命或中藥、吸入器、貼片、軟膏、滴眼劑和包含醫師提供的樣品。包含產品名稱、您服用產品的劑量和時間。
- 如果藥物有所改變，請詢問原因。瞭解藥物的作用和服用方式 (例如，連同食物服用)。請記得更新您的清單。每次去看健康照護提供者時，務必分享您的清單內容。
- 您是否對藥物或食物產品有過敏反應？如果是，請告知健康照護團隊的成員。

若要瞭解如何製作 MedList 或取得相關資訊，請造訪以下的 Alberta Health Services 網站，網址為：

瞭解您服用的藥物
(Know Your Medications)
www.albertahealthservices.ca/9515.asp