

## तपाईंको घाउको फोटो खिच्ने

### तपाईंले आफ्नो घाउको फोटो किन खिच्नुपर्छ



#### क्लिनिकल कारणहरू

- **चिकित्सक (डाक्टर/नर्स/स्वास्थ्यकर्मी) ले** तपाईंको घाउलाई अझ छिटो मूल्याङ्कन गर्न मद्दत गर्न र तपाईंका लागि सही/अझ उपयुक्त रिफरल वा उपचार उपलब्ध गराउन फोटो अनुरोध गर्न सक्छन्।
- **तपाईंलाई फोटोहरूको श्रृङ्खला**, घाउ कसरी परिवर्तन हुन्छ भन्ने रेकर्ड लिन अनुरोध गर्न सकिन्छ, ताकि उहाँहरूले तपाईंको घाउको प्रगति निरीक्षण गर्न सकोस्।
- **तपाईंलाई फरक क्लिनिसियन गराउन आवश्यक परेमा-** फोटोहरूले हेरचाहको निरन्तरतामा मद्दत गर्दछ।
- **घाउ बिग्रिएको छ भने फोटोले निगरानी गर्न मद्दत गर्न सक्छ-** तपाईंलाई सही व्यक्तिहरू पठाउन सकिन्छ वा छिटो उपचार गराउन सकिन्छ।



#### व्यक्तिगत कारणहरू

- **मनको शान्ति-** फोटोहरू वा फोटोहरूको श्रृङ्खलाहरूले तपाईंको मनमा शान्ति ल्याउन सक्छ।
- **घाउको प्रगति-** तपाईं घाउको प्रगति देख्न र तपाईंको घाउमा के भइरहेको छ भन्ने कुरा अझ राम्रोसँग बुझ्न सक्नुहुन्छ।
- **थप सुविधाजनक** - तपाईंलाई क्लिनिक वा सर्जरीका लागि जान आवश्यक नहुन सक्ने भएकाले यो बढी सुविधाजनक पनि हुन सक्छ।



### उत्कृष्ट सम्भव फोटो कसरी प्राप्त गर्ने

- यसले घाउको आकार, घाउ भएको ठाउँ, घाउको रूप जस्ता क्लिनिसियनले हेर्नुपर्ने कुराहरू देखाउँछ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- घाउ फोटोको केन्द्रमा छ भनी निश्चित हुनुहोस्।
- आफ्नो पृष्ठभूमिबारे सचेत हुनुहोस्-सादा र तटस्थ पृष्ठभूमि सबैभन्दा राम्रो विकल्प हो।
- संवेदनशील भाग ढाक्नुहोस् र पृष्ठभूमिमा हुन सक्ने कुराबारे सचेत रहनुहोस्।
- सम्भव भएसम्म प्राकृतिक प्रकाश प्रयास गर्नुहोस्, घाउको उज्यालो वा चम्किलो प्रकाशबाट बच्ने प्रयास गर्नुहोस् किनकि यसले छायाहरू सिर्जना गर्न सक्छन् वा घाउलाई समतल देखाउन सक्छन्। तपाईंसँग भएमा नेटको पर्दा प्रकाश फैलाउनका लागि उपयोगी हुन सक्छ।
- फोटो केन्द्रित छ र घाउ धमिलो देखिएको छैन भनी निश्चित गर्नुहोस्।
- तपाईं आफैले यसो गर्न सक्नुहुन्न भने कसैलाई यसो गर्न अनुरोध गर्नुहोस्।
- एकरूपता भनेको कुञ्जी हो, तपाईं समयसमयमा फोटोहरूको श्रृङ्खलाहरू लिदै हुनुहुन्छ भने, एउटै ठाउँमा र प्रत्येक दिन एकै समयमा एउटै प्रकाश स्रोत प्रयोग गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।



### फोटोहरू सेभ गरेर पठाउने

तपाईंको स्वास्थ्यकर्मीद्वारा जसरी अनुरोध गरिएको थियो त्यसरी नै फोटोहरू खिचेको मितिसहित मात्र फोटोहरू पठाउनुहोस्। यदि अनिश्चित हुनुहुन्छ भने, फोटो अनुरोध गर्ने स्वास्थ्यकर्मीलाई सोध्नुहोस्।

केही यन्त्रहरूले फोटोहरू अनलाइन (क्लाउडमा) सेभ गर्छन्। तपाईंले आफ्नो गोपनीयता सुरक्षित राख्न आफ्नो स्वास्थ्यस्याहारका फोटोहरू छुट्टै भण्डार गर्न चाहनुहुन्छ।

**सम्झनुहोस:** कुनै पनि फोटो

कुनै फोटोभन्दा राम्रो छैनन्। यदि यो राम्रो छैन भने चिन्ता लिनुपर्दैन, आफूले सकेजति गर्नुहोस्!



# तपाईंको घाउको राम्रो फोटो खिचने पाँच व्यावहारिक सुझावहरू

तपाईंको घाउको फोटो खिच्न यी सङ्केत र सुझावहरू हेर्नुहोस्। यसको उद्देश्य भनेको केन्द्रितमा रहेको स्पष्ट फोटोका लागि हो। तपाईंको घाउमा भएका परिवर्तनहरू हेर्नका लागि सहज बनाउन एउटै पृष्ठभूमि र प्रकाशका साथ एउटै कोठामा भविष्यका फोटोहरू खिच्ने प्रयास गर्नुहोस्।

- 1** पृष्ठभूमिलाई क्लटरमुक्त राख्नुहोस् ताकि घाउ स्पष्ट देख्न सकियोस्। सम्भव भएसम्म प्राकृतिक प्रकाश भएको सादा पृष्ठभूमि सबैभन्दा राम्रो हो।



- 4** घाउ सुन्निएको वा घाउ कतिको गहिरो छ भनी देखाउन विभिन्न कोणहरूमा फोटो खिच्नुहोस्।



- 2** गरगहना जस्ता विचलित गर्ने वस्तुहरू हटाउनुहोस् ताकि फोटो तपाईंको घाउमा केन्द्रित होस्।



- 5** टाढाको फोटो खिच्नुहोस् र त्यसपछि बन्द गर्नुहोस्। आदर्शतम रूपमा, विशेषगरी तपाईंको शरीरमा एकभन्दा बढी घाउ छ भने यो घाउ भएको ठाउँमा स्पष्ट हुने छ।



- 3** सिधै माथीबाट फोटो खिच्नुहोस्।



थप जानकारीका लागि यो QR कोड स्क्यान गर्नुहोस् वा [nationalwoundcarestrategy.net/nwcsp-publications-and-resources](https://nationalwoundcarestrategy.net/nwcsp-publications-and-resources) मा जानुहोस्

