

ਆਪਣੇ ਜ਼ਖਮ ਦੀ ਫੋਟੋ ਖਿੱਚਣਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜ਼ਖਮ ਦੀ ਫੋਟੋ ਕਿਉਂ ਖਿੱਚਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਕਲੀਨਿਕਲ ਕਾਰਨ

- ▶ **ਇੱਕ ਕਲੀਨੀਸ਼ੀਅਨ (ਡਾਕਟਰ / ਨਰਸ / ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ) ਇੱਕ ਫੋਟੋ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ** ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਖਮ ਦਾ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ/ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਵਾਂ ਹਵਾਲਾ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ।
- ▶ **ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਫੋਟੋਆਂ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ**, ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਜ਼ਖਮ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਖਮ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰ ਸਕਣ।
- ▶ **ਫੋਟੋਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ** - ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ▶ **ਜੇ ਜ਼ਖਮ ਵਿਗੜ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਫੋਟੋ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ** - ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਇਲਾਜ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਿੱਜੀ ਕਾਰਨ

- ▶ **ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ** - ਇੱਕ ਫੋਟੋ ਜਾਂ ਕਈ ਸਾਰੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਖਿੱਚਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ▶ **ਜ਼ਖਮ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ** - ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਖਮ ਵਿੱਚ ਕੀ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ▶ **ਵਧੇਰੇ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ** - ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲੀਨਿਕ ਤੱਕ ਜਾਣ ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਪਵੇ।

ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਵ ਫੋਟੋ ਖਿੱਚਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

- ▶ **ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਫੋਟੋ ਵਿੱਚ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਦਿਖੇ ਜਿਸਨੂੰ ਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ** - ਜ਼ਖਮ ਦਾ ਆਕਾਰ, ਇਸਦੀ ਜਗ੍ਹਾ, ਇਸਦੀ ਦਿੱਖ।
- ▶ **ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜ਼ਖਮ ਫੋਟੋ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਹੈ।**
- ▶ **ਆਪਣੇ ਬੈਕਗ੍ਰਾਊਂਡ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ** - ਇੱਕ ਸਾਦਾ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਬੈਕਗ੍ਰਾਊਂਡ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਹੈ।
- ▶ **ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਢਕੋ** ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ਕਿ ਬੈਕਗ੍ਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ▶ **ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ**, ਚਮਕਦਾਰ ਧੁੱਪ ਜਾਂ ਚਮਕਦਾਰ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਪਰਛਾਵੇਂ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਜ਼ਖਮ ਦੀ ਦਿੱਖ ਸਮਤਲ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਜਾਲੀਦਾਰ ਪਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ▶ **ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਫੋਟੋ ਫੋਕਸ ਵਿੱਚ ਹੈ** ਅਤੇ ਜ਼ਖਮ ਧੁੰਦਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ▶ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਫੋਟੋ ਨਹੀਂ ਖਿੱਚ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ **ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਫੋਟੋ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਕਰੋ।**
- ▶ **ਇਕਸਾਰਤਾ ਮੁੱਖ ਪਹਿਲੂ ਹੈ**, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਈ ਫੋਟੋਆਂ ਖਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕੋ ਜੇਹੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਇੱਕੋ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਹਰ ਦਿਨ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਫੋਟੋਆਂ ਨੂੰ ਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਭੇਜਣਾ

ਸਿਰਫ ਉਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਫੋਟੋਆਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਸਮੇਤ ਫੋਟੋਆਂ ਭੇਜੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਵੱਲੋਂ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਫੋਟੋ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਕੁਝ ਡਿਵਾਈਸ ਫੋਟੋਆਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ (ਕਲਾਊਡ 'ਤੇ) ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਰਦੇਦਾਰੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਫੋਟੋਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ: ਕੋਈ ਇੱਕ ਫੋਟੋ, ਕੋਈ ਵੀ ਫੋਟੋ ਨਾ ਹੋਣ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਉੱਤਮ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ ਬੱਸ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ!



ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਖਮ ਦੀ ਵਧੀਆ ਫ਼ੋਟੋ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਪੰਜ ਵਿਹਾਰਕ ਸੁਝਾਅ

ਆਪਣੇ ਜ਼ਖਮ ਦੀ ਫ਼ੋਟੋ ਖਿੱਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ 'ਤੇ ਇੱਕ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੋ। ਉਦੇਸ਼ ਇੱਕ ਸਪਸ਼ਟ ਫ਼ੋਟੋ ਖਿੱਚਣਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਫੇਕਸ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਖਮ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਸੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ, ਉਸੇ ਬੈਕਗ੍ਰਾਊਂਡ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਾਲ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਫ਼ੋਟੋਆਂ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

1 ਬੈਕਗ੍ਰਾਊਂਡ ਕਲਰ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਜ਼ਖਮ ਸਾਫ਼ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ। ਸੰਭਵ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਾਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।



4 ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੋਣਾਂ ਤੋਂ ਫ਼ੋਟੋਆਂ ਖਿੱਚੋ ਤਾਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਭਰੇ ਹੋਏ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਨੂੰ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇ।



2 ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਹਿਣੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤਸਵੀਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਖਮ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋਵੇ।



5 ਦੂਰ ਤੋਂ ਫ਼ੋਟੋਆਂ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਨੇੜੇ ਤੋਂ ਫ਼ੋਟੋ ਖਿੱਚੋ। ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਜ਼ਖਮ ਕਿੱਥੇ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ਖਮ ਹਨ।



3 ਸਿੱਧੇ ਉੱਪਰ ਤੋਂ ਫ਼ੋਟੋ ਖਿੱਚੋ।



ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ ਜਾਂ [Nationalwoundcarestrategy.net/nwscsp-publications-and-resources](https://nationalwoundcarestrategy.net/nwscsp-publications-and-resources) 'ਤੇ ਜਾਓ।



NHS NHS ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ NHS ਸੁਧਾਰ ਵੱਲੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।