

## آپنے زخم دی تصویر لینا

### تہانوں آپنے زخم دی تصویر کیوں لینی چاہیدی اے

#### ذاتی وجوہات

- ▶ **ذہنی سکون** - تصویر یا تصویراں دی سیریز لین توں تہانوں ذہنی سکون مل سکدا اے۔
- ▶ **زخم دی پیشرفت** - تسی پیشرفت ویکھ سکدے او تے تہانوں بہتر سمجھ آندی کہ تہاڈے زخم وچ کیہہ بو رُئیا اے۔
- ▶ **زیادہ سوکھت** - ایہدے نال زیادہ سوکھت وی بو سکدی اے کیوں جے تہانوں سفر کر کے کلینک یا سرجری جان دی لوڑ نہیں پیندی۔

#### کلینیکل وجوہات

- ▶ تہاڈے زخم دا چھیتی نال اندازہ لگان وچ مدد لئی تے تہاڈے لئی صحیح/ موزوں ترین ریفرل یا علاج فراہم کرن لئی **اک معالج (ڈاکٹر/ نرس/ صحت دی دیکھ بھال دا ماہر) تصویر دی درخواست کر سکدا اے**
- ▶ **تہانوں تصویراں دا اک سلسلہ لین لئی آکھیا جا سکدا اے**، زخم کیویں تبدیل ہوندا اے دا ریکارڈ، تان جے او تہاڈے زخم دی پیشرفت دی نگرانی کر سکن۔
- ▶ **تصویراں دیکھ بھال دے تسلسل وچ مدد کر دیاں نیں** - جے تہانوں وکھرے معالج نوں وکھان دی لوڑ پیندی اے۔
- ▶ **اک تصویر نگرانی کرن وچ مدد کر سکدی اے کہ آیا زخم خراب تے نہیں بو رُئیا** - تہانوں صحیح بندے نوں ریفر کیتا جا سکے یا چھیتی نال علاج بو سکے۔

#### تصویراں محفوظ کرنا تے گھلنا



جس تریخ نوں او لتیاں گئیاں نیں اوبدے نال، صرف اوس طراں تصویراں گھلو جیویں تہاڈے صحت دی دیکھ بھال دے ماہر نے تہانوں آکھیا اے۔ جے پک نہیں اے، تصویر لئی آکھن والے صحت دی دیکھ بھال دے ماہر توں پچھو۔

کجھ آلات آن لائن (کلاؤڈ ایپ) تصویراں محفوظ کر دے نیں۔ آپنی رازداری دی

حفاظت لئی تسی آپنی صحت

دی دیکھ بھال والی تصویراں نوں وکھرا سٹور کرنا چاہوو۔

**یاد رکھو:** کوئی وی

تصویر، تصویر نہ

بوون توں چنگی اے۔

جے ایہہ بالکل ٹھیک

نہیں تے پریشان نہ

ہوو، بس آپنی ودھیا

کوشش کرو!

#### کیویں چنگی تصویر لیتی جائے



▶ ایہہ پک کر لوو کہ ایہدے وچ او وکھائی دے رُئیا جو معالج نوں ویکھن دی لوڑ اے - زخم دا سائز، ایہہ کتھے اے، ایہہ کیویں وکھدا اے۔

▶ **پک کر لوو کہ تصویر صحیح فوکس کیتی گئی اے** تے زخم دھندلا نہیں اے۔

▶ **آپنے پس منظر توں آگاہ رہو** - سادہ تے نیوٹرل پس منظر ودھیا انتخاب ہوندا اے۔

▶ **کسے وی حساس تہاں واں نوں کوور کرو** تے پس منظر توں آگاہ رہو۔

▶ **جے ممکن ہووے تے قدرتی روشنی ورتو**، روشن دھوپ تے روشن روشنیاں توں بچن دی کوشش کرو کیوں جے اونہاں دی وجہ توں سایہ آجاندا اے یا زخم دھندلا وکھائی دیندا اے۔ جے تہاڈے کول موجود اے تے روشنی نوں منتشر کرن لئی جالی والا پردہ فیدامند بو سکدا اے۔

▶ **پک کر لوو کہ تصویر صحیح فوکس کیتی گئی اے** تے زخم دھندلا نہیں اے۔

▶ جے تسی خود ایہہ نہیں کر سکدے او تے **کسے بور نوں کرن لئی آکھو**۔

▶ **تسلسل اہم اے**، جے تسی کافی عرصے توں تصویراں دی سیریز لے رُئے او روشنی دا اکوں ذریعہ، اکوں تہاں تے ہر روز اکوں وقت ورتن دی کوشش کرو۔

# آپنے زخم دی چنگی تصویر لین لئی پنج فیدا مند عملی مشورے

آپنے زخم دی تصویر لین وچ مدد لئی ایہناں اشاراں تے فیدا مند مشوریاں اتے نظر ڈالو۔ مقصد فوکس وچ صاف تصویر لینا اے۔ تہاڈے زخم وچ تبدیلیاں نوں سوکھت نال ویکھن لئی مستقبل وچ اوسے کمرے، اوسے پس منظر تے روشنی وچ تصویر لین دی کوشش کرو۔

**1** پس منظر نوں بے ترتیبی توں پاک رکھو تاں جے زخم صاف نظر آوے۔ جتھے ممکن ہووے قدرتی روشنی والا سادہ پس منظر ودھیا اے۔



**4** تصویراں وکھرے زاویاں توں لوو تاں جے کوئی وی ابھری ہوئی تھواواں تے زخم دی گھرائی نظر آوے۔



**2** توجہ بٹان والیاں شیواں جیویں کہ زیورات نوں بٹا دوو تاں جے تصویر تہاڈے زخم اتے فوکس کرے۔



**5** تصویراں نوں دور توں تے فیر نیڑے توں لوو۔ مثالی طور تے، ایہہ واضح ہو جائے گا کہ زخم کتھے اے، خاص طور تے جے تہاڈے جسم اتے اک توں ودھ زخم نیں۔



**3** تصویر عین اتلے ولے لوو۔



بور جانکاری لئی ایس QR کوڈ نوں اسکین کرو یا  
[/nationalwoundcarestrategy.net](https://nationalwoundcarestrategy.net)  
[nwcsp-publications-and-resources](https://nwcsp-publications-and-resources)  
 ملاحظہ کرو

NHS برطانیہ ولوں شروع کیتا گیا پروگرام



**National Wound Care Strategy Programme**

© زخم دی دیکھ بھال لئی حکمت عملی دا قومی پروگرام (NWCSP) 2023۔  
 غیر تجارتی مقاصد لئی نقول کیتیا جا سکدیاں نیں۔  
 کسے بور مقصد لئی نقل کرن واسطے ناشران دی اجازت درکار ہوندی اے۔

سٹیلیب 1.0، نیلسن اسٹریٹ، مانچسٹر ایم 13 9 این کیو  
[nationalwoundcarestrategy.net](https://nationalwoundcarestrategy.net)