

## اپنے زخم کی تصویر لینا

### آپ کو اپنے زخم کی تصویر کیوں لینی چاہیے

#### ذاتی وجوہات

- ▶ **ذہنی سکون** - تصویر یا تصاویر کا ایک سلسلہ ہونا آپ کو ذہنی سکون فراہم کر سکتا ہے۔
- ▶ **زخم میں پیش رفت** - آپ پیش رفت دیکھ سکتے ہیں اور آپ کے زخم کے ساتھ کیا ہو رہا ہے اس کی بہتر سمجھ حاصل کر سکتے ہیں۔
- ▶ **زیادہ آرام دہ** - یہ زیادہ آسان بھی ہو سکتا ہے کیونکہ ہو سکتا ہے، کیونکہ آپ کو کلینک یا سرجری کا سفر کرنے کی ضرورت نہیں ہوگی۔

#### طبی وجوہات

- ▶ **کسی معالج (ڈاکٹر / نرس / ہیلتھ کیئر پروفیشنل) کی طرف سے تصویر کی درخواست کی جا سکتی ہے** تاکہ آپ کے زخم کا زیادہ تیزی سے جائزہ لینے اور آپ کے لیے صحیح / موزوں ترین ترین حوالہ یا علاج فراہم کرنے میں ان کی مدد ہو سکے۔
- ▶ **آپ سے سلسلہ وار تصاویر لینے کے لیے کہا جا سکتا ہے،** زخم کیسے بدلتا ہے اس کا ریکارڈ، تاکہ وہ آپ کے زخم کی پیش رفت کی نگرانی کر سکیں۔
- ▶ **تصاویر دیکھ بھال کے تسلسل میں مدد کرتی ہیں** - اگر آپ کو کسی دوسرے معالج سے ملنے کی ضرورت ہے۔
- ▶ **تصویر اس بات کی جانچ میں مدد دے سکتی ہے کہ آیا زخم خراب ہو رہا ہے** - آپ کو صحیح شخص کے پاس بھیجا جا سکتا ہے یا آپ کو زیادہ تیزی سے علاج مل سکتا ہے۔

#### تصاویر محفوظ کرنا اور بھیجنا

صرف اس طرح کی تصاویر بھیجیں جس طرح آپ کو آپ کے ہیلتھ کیئر پروفیشنل نے کہا ہے، ساتھ ہی وہ تاریخ ہو جس تاریخ کو وہ لی گئی تھیں۔ اگر یقینی طور پر معلوم نہیں ہے تو، تصویر کی درخواست کرنے والے ہیلتھ کیئر پروفیشنل سے پوچھیں۔ کچھ آلات تصاویر کو آن لائن (کلاؤڈ پر) محفوظ کرتے ہیں۔ آپ چاہیں تو ہیلتھ کیئر سے اس بات کی درخواست کر سکتے ہیں کہ تصاویر کو الگ سے ذخیرہ کریں اپنی رازداری کی حفاظت کے لیے۔

**یاد رکھیں:** کوئی بھی تصویر، تصویر نہ ہونے سے بہتر ہے۔ اگر یہ کامل نہ ہو تو پریشان نہ ہوں، بس اپنی پوری کوشش کریں!

#### بہترین ممکنہ تصویر کیسے حاصل کی جائے

- ▶ **یقینی بنائیں کہ اس سے وہ چیز ظاہر ہو جو معالج کو دیکھنے کی ضرورت ہے** - زخم کا سائز، اس کا مقام، یہ کیسا لگتا ہے۔
- ▶ **اس بات کو یقینی بنائیں کہ زخم مرکز میں ہے** تصویر کے اپنے پس منظر سے آگاہ رہیں - ایک سادہ اور غیر جانبدار پس منظر بہترین انتخاب ہے۔
- ▶ **کسی بھی حساس حصے کو ڈھانپ کر رکھیں** اور اس بات سے آگاہ رہیں کہ پس منظر میں کیا ہو سکتا ہے۔
- ▶ **اگر ممکن ہو تو قدرتی روشنی کا استعمال کریں،** تیز دھوپ یا تیز روشنیوں سے بچنے کی کوشش کریں کیونکہ ان سے سائے پیدا ہو سکتے ہیں یا زخم کو چھٹا بنا سکتے ہیں۔ اگر آپ کے پاس، ایک جالی دار پردہ ہے تو اس کا استعمال مفید ہو سکتا ہے۔
- ▶ **اس بات کو یقینی بنائیں کہ تصویر فوکس میں ہو** اور زخم دھندلا نہ ہو۔
- ▶ **کسی اور کو کرنے کا کہیں** اگر آپ خود نہیں کر سکتے۔
- ▶ **مستقل مزاجی اہم ہے،** اگر آپ وقت کے ساتھ تصاویر کا ایک سلسلہ لے رہے ہیں تو ہر روز ایک ہی جگہ اور ایک ہی وقت میں روشنی کا ایک ہی ذریعہ استعمال کرنے کی کوشش کریں۔

# اپنے زخم کی اچھی تصویر لینے کے لیے پانچ عملی نکات

اپنے زخم کی تصویر لینے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے ان اشارات اور تجاویز پر ایک نظر ڈالیں۔ مقصد ایک واضح تصویر ہے جو فوکس میں ہو۔ اپنے زخم میں ہونے والی تبدیلیوں کو دیکھنا آسان بنانے کے لیے ایک ہی کمرے میں، ایک ہی پس منظر اور روشنی کے ساتھ مستقبل کی تصاویر لینے کی کوشش کریں۔

**4 مختلف زاویوں سے تصاویر لیں** تاکہ کسی بھی اٹھے ہوئے حصے کو یا زخم کی گہرائی کو ظاہر کیا جا سکے۔



**1 پس منظر کو بے ترتیبی سے پاک رکھیں** تاکہ زخم صاف نظر آسکے۔ جہاں ممکن ہو قدرتی روشنی کے ساتھ ایک سادہ پس منظر بہترین ہے۔



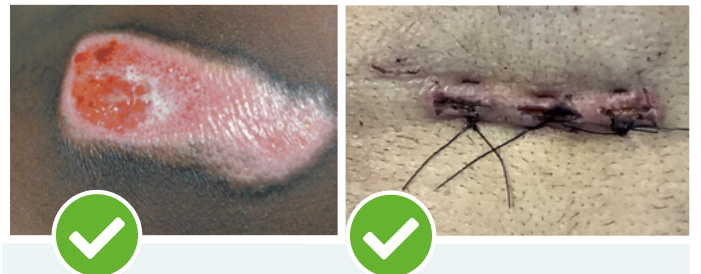
**5 دور سے تصاویر لیں اور پھر قریب سے۔** مثالی طور پر، یہ واضح ہو جائے گا کہ زخم کہاں ہے، خاص طور پر اگر آپ کے جسم پر ایک سے زائد زخم ہوں۔



**2 توجہ منتشر کرنے والی اشیاء کو ہٹائیں** جیسے زیورات تاکہ تصویر آپ کے زخم پر مرکوز ہو۔



**3 براہ راست اوپر سے تصویر لیں۔**



مزید معلومات کے لیے یہ کیو آر کوڈ اسکین کریں یا ملاحظہ کریں۔

[/Nationalwoundcarestrategy.net](https://Nationalwoundcarestrategy.net)  
[nwcsp-publications-and-resources](https://nwcsp-publications-and-resources)

NHS انگلینڈ اور NHS Improvement کی جانب سے  
مجاز پروگرام۔



**National Wound Care  
Strategy Programme**

© قومی زخم کی دیکھ بھال حکمت عملی پروگرام 2023 (NWCSP)۔  
غیر تجارتی مقاصد کے لیے نقول بنائی جا سکتی ہیں۔  
کسی بھی دوسری نقل کے لیے پبلشرز کی اجازت درکار ہو گی۔

سٹی لیبیز 1.0، نیلسن اسٹریٹ، مانچسٹر M13 9NQ  
[nationalwoundcarestrategy.net](https://nationalwoundcarestrategy.net)