

## ایک فہرست بنائیں اور اپنے خدشات کو ترجیح دیں۔

کیا آپکی کوئی ایسی نئی علامت ہے جسے آپ اپنے ڈاکٹر کے  
ساتھ باتنا چاہتے ہیں؟

کیا آپ نزلے سے بچاؤ کا ٹیکہ لگوانا چاہتے ہیں؟

کیا آپ اپنی کسی دوائی کے بارے میں فکر مند ہیں؟

## اپنے ساتھ درج ذیل ضروری معلومات لے جائیں جب طبیب کے پاس جائیں

تمام نسخے کی دوائیوں کی فہرست (خوراک کے ساتھ)  
بشمول اوور دی کاؤنٹر، بریل، سپلیمنٹس اور وٹامنز۔  
بیمہ کا کارڈ، ان تمام ڈاکٹروں کا نام اور فون نمبر جو آپ  
دیکھتے ہیں،

اگر ضرورت ہو تو طبی ریکارڈ کو اپ ڈیٹ کریں۔



## سوالات پوچھیے

اپنے ڈاکٹر کو بتائیں اگر آپ اپنی تشخیص یا ڈاکٹر کی طرف  
سے دی گئی ہدایات کو نہیں سمجھتے ہیں۔

اپنے ڈاکٹر سے سوالات پوچھنے میں سنکوج نہ کریں۔ آپ  
اپنے سب سے بڑے وکیل ہیں!

زبان کی رکاوٹوں کو آپ کو سوال پوچھنے یا اپنے خدشات کا  
اظہار کرنے سے روکنے نہ دیں۔

## طیب کے ساتھ ملاقات کی تیاری۔

کسی دوست/خاندان کے رکن کو ڈاکٹر کے  
دورے پر لے جانے پر غور کریں۔

کسی ایسے شخص کو لے جائیں جس پر آپ بھروسہ کرتے  
ہیں اور آس پاس آرام دہ محسوس کرتے ہیں۔

وہ آپ کے لیے نوٹس لے سکتا ہے اور آپ کو یاد دلا سکتا ہے  
کہ آپ اپنے ڈاکٹر سے کیا بات کرنا چاہتے ہیں۔

اپنے ساتھی کو گفتگو پر حاوی نہ ہونے دیں۔ یہ ملاقات آپ  
اور آپ کے ڈاکٹر کے درمیان ہے۔

## ایک مترجم کی درخواست کریں اگر ضرورت ہو تو

اگر آپ جس ڈاکٹر سے مل رہے ہیں وہ آپ کی زبان  
نہیں بولتا ہے، تو ایک مترجم کی درخواست کریں!

ڈاکٹر کے دفتر کو وقت سے پہلے کال کریں، کیونکہ انہیں  
مترجم کے دستیاب ہونے کے لیے منصوبہ بندی کرنے کی  
ضرورت پڑ سکتی ہے۔



## اپنے ڈاکٹر کو مطلع رکھیں

اپنی زندگی کے بارے میں اپنے ڈاکٹر کو مطلع کریں جیسے کہ  
ER کا کوئی دورہ یا ماہر کے پاس جانا

اپنے ڈاکٹر کو بتائیں کہ آیا آپ کی سماعت یا بینائی میں  
کوئی تبدیلی آئی ہے۔

اپنی بھوک، وزن، نیند، یا توانائی کی سطح میں کسی بھی  
تبدیلی کا ذکر کریں۔

