

আপনার ক্ষতস্থানের একটি ফটো তোলা

কেন আপনার নিজের ক্ষতস্থানের একটি ফটো তোলা উচিত



ক্লিনিকাল কারণ

- আপনার ক্ষতস্থানের আরও দ্রুত মূল্যায়ন করতে এবং আপনার জন্য সঠিক/সবচেয়ে উপযুক্ত রেফারেল বা চিকিৎসা প্রদান করতে তাদের সাহায্য করতে **কোনও চিকিৎসক (ডাক্তার/নার্স/স্বাস্থ্যসেবা পেশাদার) একটি ছবির অনুরোধ করতে পারেন।**
- ক্ষতস্থান কীভাবে পরিবর্তিত হচ্ছে তার একটি রেকর্ড রাখতে **আপনাকে এক সারি ফটো তুলতে বলা হতে পারে**, যাতে তারা আপনার ক্ষতের অগ্রগতি নিরীক্ষণ করতে পারেন।
- **ফটো পরিচর্যা ধারাবাহিকতায় সাহায্য করে** - আপনার যদি অন্য কোনও চিকিৎসককে দেখাতে হয়।
- **ক্ষতের অবনতি ঘটতে থাকলে একটি ছবি তা নিরীক্ষণ করতে সাহায্য করতে পারে** - আপনাকে সঠিক ব্যক্তির কাছে রেফার করা হতে পারে বা আরও দ্রুত চিকিৎসা পেতে পারেন।



ব্যক্তিগত কারণ

- **মনের শান্তি** - একটি ছবি বা এক সারি ফটো এক সারি ফটো আপনাকে মানসিক শান্তি প্রদান করতে পারে।
- **ক্ষতের অগ্রগতি** - আপনি অগ্রগতি দেখতে পারবেন এবং আপনার ক্ষতের সাথে কী ঘটছে তা আরও ভালোভাবে বুঝতে পারবেন।
- **আরও বেশি সুবিধাজনক** - এটি আরও সুবিধাজনক হতে পারে কারণ আপনাকে ক্লিনিকে বা হাসপাতালে যেতে হবে না।



কীভাবে সেরা সম্ভাব্য ফটো তুলবেন

- নিশ্চিত করুন যে এটি তা দেখায় যা চিকিৎসকের দেখা প্রয়োজন - ক্ষতস্থানের আকার, এটি কোথায় হয়েছে, এটি দেখতে কেমন।
- ক্ষতস্থানটি ফটোর কেন্দ্রে রয়েছে তা নিশ্চিত করুন।
- আপনার পটভূমি সম্পর্কে সচেতন হন - একটি সরল এবং নিরপেক্ষ পটভূমি হল সেরা পছন্দ।
- যে কোনও সংবেদনশীল এলাকা ঢেকে রাখুন এবং পটভূমিতে কী থাকতে পারে সে সম্পর্কে সচেতন হন।
- সম্ভব হলে প্রাকৃতিক আলো ব্যবহার করুন, উজ্জ্বল সূর্যালোক বা উজ্জ্বল আলো এড়াতে চেষ্টা করুন কারণ সেগুলো ছায়া তৈরি করতে পারে বা তার ফলে ক্ষতস্থানটি সমতল দেখাতে পারে। আপনার কাছে যদি কোনও নেটের পর্দা থাকে তাহলে সেটি আলো ছড়িয়ে দেওয়ায় কার্যকর হতে পারে।
- নিশ্চিত করুন যে ফটোটর ফোকাস ঠিক আছে এবং ক্ষতস্থানটি ঝাপসা হয়ে যায়নি।
- যদি আপনি নিজে না করতে পারেন তাহলে অন্য কাউকে এটি তুলতে বলুন।
- **সঙ্গতিই হল চাবিকাঠি**, যদি আপনি সময়ের সাথে সাথে এক সারি ফটো তোলেন তুলছেন তাহলে একই জায়গায় এবং একই সময়ে প্রতিদিন একই আলোর উৎস ব্যবহার করার চেষ্টা করুন।



ফটো সেভ করা এবং পাঠানো

আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারের দ্বারা যেভাবে ফটো তোলার কথা বলা হয়েছে শুধুমাত্র সেইভাবে ফটো তুলে পাঠান, যে তারিখে ফটো তোলা হয়েছে তা সহ। কোনও বিষয়ে অনিশ্চিত হলে ফটোর অনুরোধ করা স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারকে জিজ্ঞাসা করুন। কিছু ডিভাইস অনলাইনে ফটো সেভ করে (ক্লাউডে)। আপনার গোপনীয়তা রক্ষা করার জন্য আপনি আলাদাভাবে আপনার স্বাস্থ্যসেবা সংক্রান্ত ফটোগুলি সেভ করতে চাইতে পারেন।

মনে রাখবেন:

কোনও ফটো না থাকার চেয়ে যে কোনও ফটো থাকা ভালো। যদি এটি নিখুঁত না হয় তাহলে চিন্তা করবেন না, শুধু আপনার যথাসাধ্য চেষ্টা করুন!



আপনার ক্ষতস্থানের একটি ভালো ফটো তোলার পাঁচটি ব্যবহারিক টিপস

আপনার ক্ষতস্থানের ফটো তুলতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য এই ইঙ্গিত এবং টিপসগুলি দেখুন। লক্ষ্যটি হল একটি পরিষ্কার ফটো তোলা যেটি ফোকাসে আছে। আপনার ক্ষতস্থানের পরিবর্তনগুলি দেখা সহজ করতে একই ব্যাকগ্রাউন্ড এবং আলো সহ একই ঘরে ভবিষ্যতের ফটোগুলি তোলার চেষ্টা করুন।

- 1 পটভূমি বিশৃঙ্খলা মুক্ত রাখুন** যাতে ক্ষতস্থানটি পরিষ্কার দেখা যায়। যেখানে সম্ভব প্রাকৃতিক আলো সহ একটি সাধারণ পটভূমি সবচেয়ে ভালো হবে।



- 4 বিভিন্ন অ্যাঙ্গেলে ছবি তুলুন** যাতে কোন উখিত এলাকা বা ক্ষতটি কত গভীর তা দেখানো যায়।



- 2 বিভ্রান্তিকর জিনিসপত্র সরান** যেমন গহনা যাতে ছবিটি আপনার ক্ষতস্থানের উপর ফোকাস করে।



- 5 দূর থেকে এবং তারপর কাছ থেকে ফটো তুলুন।** আদর্শভাবে, ক্ষতস্থানটি কোথায় তা পরিষ্কার হবে, বিশেষ করে যদি আপনার শরীরে একাধিক ক্ষতস্থান থাকে।



- 3 সরাসরি উপর থেকে ফটোটি তুলুন।**



আরও তথ্যের জন্য এই QR কোডটি স্ক্যান করুন বা [Nationalwoundcarestrategy.net/nwcsp-publications-and-resources](https://www.nationalwoundcarestrategy.net/nwcsp-publications-and-resources) দেখুন

