

તમારા જખમનો ફોટોગ્રાફ લેવા વિશે

તમારે તમારા જખમનો ફોટોગ્રાફ શા માટે લેવો જોઈએ

ક્લિનિકલ કારણો

- ▶ તમારા જખમનું વધુ ઝડપથી મૂલ્યાંકન કરવામાં અને તમારા માટે યોગ્ય/સૌથી યોગ્ય સદર્ભ આપવા માટે અથવા સારવાર પ્રદાન કરવામાં તેમને મદદરૂપ બને તે માટે કોઈ ચિકિત્સક (ડોક્ટર/નર્સ/ હેલ્થકેર પ્રોફેશનલ) ફોટો આપવાની વિનંતી કરી શકે છે
- ▶ તમને શ્રેણીબદ્ધ ફોટા લેવાનું કહેવામાં આવી શકે છે, આ જખમ કેવી રીતે બદલાય છે તેનો રેકોર્ડ છે, જેથી તેઓ તમારા જખમની પ્રગતિનું નિરીક્ષણ કરી શકે.
- ▶ ફોટા દ્વારા સાતત્યપૂર્ણ કાળજી મેળવવામાં મદદ મળે છે - જો તમારે કોઈ અલગ નિદાનવિદને દેખાડવાની જરૂર હોય તો મદદરૂપ થાય છે.
- ▶ જો જખમ બગડતો હોય તો ફોટો દેખરેખ રાખવામાં મદદ કરી શકે છે - તમને યોગ્ય વ્યક્તિ પાસે મોકલવામાં આવી શકે છે અથવા તમને વધુ ઝડપથી સારવાર મળી શકે છે.

વ્યક્તિગત કારણો

- ▶ મનની શાંતિ - કોઈ એક ફોટો અથવા શ્રેણીબદ્ધ ફોટા રાખવાથી તમને માનસિક શાંતિ મળી શકે છે.
- ▶ જખમની પ્રગતિ - તમે જખમની પ્રગતિ જોઈ શકો છો અને તમારા જખમ સાથે શું થઈ રહ્યું છે તેની વધુ સારી સમજણ મેળવી શકો છો.
- ▶ વધુ અનુકૂળ - તે વધુ અનુકૂળ પણ હોઈ શકે છે કારણ કે તમારે ક્લિનિક માટેની અથવા સર્જરી માટેની મુસાફરી કરવાની જરૂર નથી.

શક્ય હોય તેવો શ્રેષ્ઠ ફોટો કેવી રીતે મેળવવો

- ▶ ચિકિત્સકને જે જોવાની જરૂર હોય તે ફોટામાં દેખાતું હોવાની ખાતરી કરો - જખમનું કદ, તે ક્યાં છે, તે કેવું દેખાય છે.
- ▶ ફોટાના કેન્દ્રમાં જખમ દેખાતો હોય તેની ખાતરી કરો.
- ▶ તમારી પૃષ્ઠભૂમિ વિશે જાગૃત રહો - સાદી અને તટસ્થ લાગે તેવી પૃષ્ઠભૂમિ શ્રેષ્ઠ પસંદગી છે.
- ▶ કોઈપણ સંવેદનશીલ વિસ્તારોને આવરી લો અને પૃષ્ઠભૂમિમાં શું હોઈ શકે તે વિશે જાગૃત રહો.
- ▶ જો શક્ય હોય તો કુદરતી પ્રકાશનો ઉપયોગ કરો, તેજસ્વી સૂર્યપ્રકાશ અથવા તેજસ્વી પ્રકાશને ટાળવાનો પ્રયાસ કરો કારણ કે તે પડછાયા બનાવી શકે છે અથવા જખમને સપાટ બનાવી શકે છે. જો તમારી પાસે હોય, તો પ્રકાશ ફેલાવવા માટે નેટનો પડદો ઉપયોગી થઈ શકે છે.
- ▶ ફોટાના કેન્દ્રમાં જખમ દેખાતો હોય તેની ખાતરી કરો.
- ▶ જો તમે તે જાતે કરી શકતાં નથી તો બીજા કોઈને તે કરવા માટે કહો.
- ▶ સાતત્યતા એ મુખ્ય ચાવી છે, જો તમે સમયાંતરે શ્રેણીબદ્ધ ફોટા લઈ રહ્યાં હો, તો તેવા જ પ્રકાશના સ્ત્રોતનો ઉપયોગ કરવાનો પ્રયાસ કરો, તેવી જ જગ્યાએ અને દરરોજ તે જ સમયે ફોટા લો.

ફોટા સાચવવા અને મોકલવા વિશે

તમારા હેલ્થકેર પ્રોફેશનલ દ્વારા તમને જે રીતે કહેવામાં આવ્યું હોય તે રીતે જ તેઓને જે તારીખે લેવામાં આવ્યા હતા તે તારીખ સાથે ફોટા મોકલો. જો તમે અચોક્કસ હો, તો જેણે ફોટોની વિનંતી કરેલી એ હેલ્થકેર પ્રોફેશનલને પૂછો. કેટલાક ઉપકરણો ઓનલાઈન ફોટા સાચવે છે (ક્લાઉડ પર). તમે તમારી ગોપનીયતા સુરક્ષિત રાખવા માટે તમારા આરોગ્ય સંભાળના ફોટાને અલગથી સંગ્રહિત કરી શકો છો.

યાદ રાખો:

કોઈપણ ફોટો ન હોય તેના કરતાં કોઈક ફોટો હોય તે વધુ સારું છે. જો તે ક્ષતિ કે ખામી વિનાનો ન હોય તો ચિંતા કરશો નહીં, ફક્ત તમારા શ્રેષ્ઠ પ્રયાસો કરો!



તમારા જખમનો સારો ફોટોગ્રાફ લેવા વિશેની પાંચ વ્યવહારિક સલાહો

તમારા જખમનો ફોટો લેવામાં તમારી મદદ કરવા માટે આ સંકેતો અને સલાહો પર એક નજર નાખો. જે ફોકસમાં હોય તેનો સ્પષ્ટ ફોટો લેવો એ ધ્યેય છે. તમારા જખમમાં ફેરફારો જોવાનું સરળ બનાવવા માટે સમાન પૃષ્ઠભૂમિ અને પ્રકાશ સાથે સમાન રૂમમાં ભાવિ ફોટા લેવાનો પ્રયાસ કરો.

- 1 ફોટાની પૃષ્ઠભૂમિને અસ્તવ્યસ્તતાથી મુક્ત રાખો** જેથી એ જખમ સ્પષ્ટ રીતે દેખાય. શક્ય હોય ત્યાં સુધી કુદરતી પ્રકાશ સાથેની સાદી પૃષ્ઠભૂમિ શ્રેષ્ઠ છે.



- 4 જુદા-જુદા ખૂણા પરથી ફોટા લો** જેથી કોઈપણ સોજો પામેલા કે ઊભા થયેલા વિસ્તારો દેખાડી શકાય અથવા જખમ કેટલો ઊંડો છે તે દેખાડી શકાય.



- 2 વિચલિત કરતી વસ્તુઓ ખસેડો** જેમ કે ઘરેણાં જેથી એ ચિત્ર તમારા જખમ પર કેન્દ્રિત થાય.



- 5 દૂરથી ફોટા લો અને પછી એકદમ નજીકથી ફોટા લો.** આદર્શ રીતે, તે સ્પષ્ટ થશે કે જખમ ક્યાં છે, ખાસ કરીને જો તમારા શરીર પર એક કરતાં વધુ જખમ હોય તો આ જરૂરી છે.



- 3 સીધો તેની ઉપરથી ફોટો લો.**



વધુ માહિતી માટે આને સ્કેન કરો QR કોડ અથવા મુલાકાત લો
[Nationalwoundcarestrategy.net/
nwcsp-પ્રકાશનો-અને-સંસાધનો](https://nationalwoundcarestrategy.net/nwcsp-પ્રકાશનો-અને-સંસાધનો)

