

تعليم المريض / مقدم الرعاية

كيف تلتقط الصور لجلدك لإرسالها إلى مقدم الرعاية الصحية

تساعدك هذه المعلومات في التقاط الصور لجلدك، أو الجرح أو الخال أو الشق الجراحي لعرضها على مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

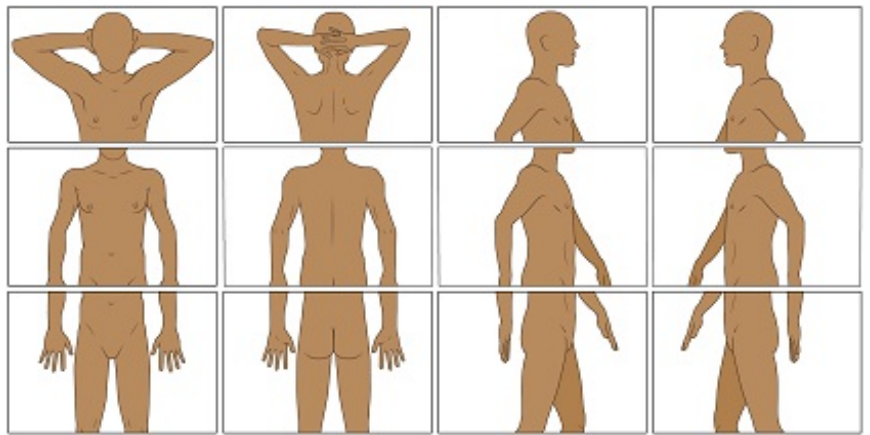
حيث إن إرسال صور واضحة يساعد مقدم الرعاية الصحية في التعرف على مستوى تعافيك أو أي مشكلات في هذا الجزء. قد تحتاج إلى شخص لمساعدتك في التقاط هذه الصور.

التقاط الصور من 3 زوايا مختلفة

التقط الصور من 3 زوايا مختلفة. حيث يساعد ذلك مقدم الرعاية الصحية على رؤية ومعرفة حجم الجزء.

الصورة 1

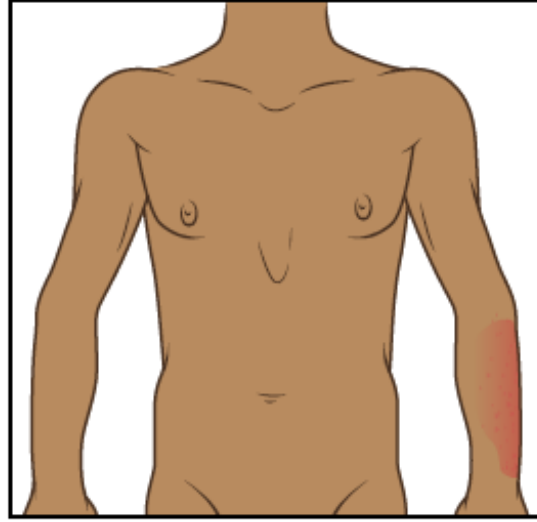
بالنسبة للصورة الأولى، قم بإعداد الكاميرا أو اطلب من شخص آخر حمل الكاميرا على مسافة 4 أقدام تقريبًا (1.2 متر) منك. يجب أن يتمكن مقدم الرعاية الصحية من رؤية الجزء من الجسم الذي تلتقط له صورة كاملاً.



الشكل 1. أمثلة على صور تم التقاطها من مسافة 4 أقدام

فيما يلي بعض الأمثلة على الشكل الذي تبدو عليه الصورة حسب الجزء من الجسم الذي يتم تصويره (انظر الشكل 1).

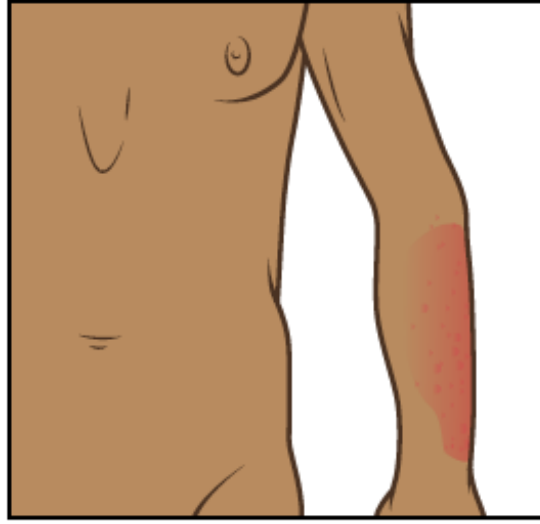
على سبيل المثال، إذا كنت ترغب في إظهار الطفح الجلدي على ساعدك لمقدم الرعاية الصحية، فالتقط صورة للجزء العلوي من جسمك بالكامل (انظر الشكل 2).



الشكل 2. صورة للجزء العلوي من الجسم من مسافة 4 أقدام

الصورة 2

بالنسبة لهذه الصورة، قم بإعداد الكاميرا أو اطلب من شخص آخر حمل الكاميرا على مسافة قدمين (0.6 متر) تقريبًا منك. يجب أن يتمكن مقدم الرعاية الصحية من رؤية الجزء من الجسم الذي تلتقط له صورة كاملة ولكن من مسافة أقرب. على سبيل المثال، إذا كان الطفح الجلدي موجودًا على ساعدك، فيجب أن تُظهر الصورة ساعدك ورسغك (انظر الشكل 3).



الشكل 3. صورة للجزء العلوي من الجسم من مسافة قدمين

الصورة 3

بالنسبة للصورة الأخيرة، قم بإعداد الكاميرا أو اطلب من شخص آخر حمل الكاميرا على مسافة 1.5 قدم (نصف متر) تقريبًا منك. يجب التقاط هذه الصورة من أقرب مسافة ممكنة إلى الجزء المعني مع التركيز عليه حتى يتسنى لمقدم الرعاية الصحية رؤية نسيج المنطقة (انظر الشكل 4). إذا كنت تلتقط الصور بهاتف ذي شاشة لمس، فقد يكون من المفيد النقر على الشاشة لضبط بؤرة الكاميرا.



الشكل 4. صورة للجزء العلوي من الجسم من مسافة 1.5 قدم

بعد الانتهاء من ذلك، يجب عليك التقاط الصور من 3 زوايا مختلفة وإرسالها إلى مقدم الرعاية الصحية (انظر الشكل 5).



الشكل 5. الصور من 3 زوايا مختلفة

نصائح لالتقاط الصور

تساعدك النصائح الواردة في هذا القسم في التقاط صور أفضل لإرسالها إلى مقدم الرعاية الصحية.

إعداد الخلفية

- اختر مكاناً لالتقاط الصورة يخلو من أي عناصر تشويش أو فوضى.
- تساعد الخلفية ذات اللون الواحد على ضبط بؤرة الكاميرا حتى تكون الصور واضحة.
- وإذا لم تكن لديك خلفية ذات لون واحد، فيمكنك تعليق ملاءة سرير أو قطعة قماش ذات لون واحد والوقوف أمامها.

التخطيط للإضاءة

- قم بإعداد الحامل الثلاثي أو حامل الكاميرا إذا كنت تستخدمه.
- قم بتشغيل فلاش الكاميرا. حيث يعطيك الفلاش الإضاءة المطلوبة.
- تأكد أن الإضاءة تسطع مباشرةً على الجزء الذي تلتقط له الصورة. إذا أعاق أي جسم الضوء الصادر، فقد يسبب ذلك ظهور الظلال في الصورة.
- احرص أنت أو الشخص الذي يساعدك على حمل الكاميرا، بحيث لا تلقي بظلالها على الجزء الذي تلتقط له الصورة.
- إذا طلب منك مقدم الرعاية الصحية قياس الجزء، فضع شريط قياس أو مسطرة بالقرب من الجزء الذي تلتقط الصورة له. ولا تدع شريط القياس يلمس هذا الجزء، لا سيما إذا كان جرحًا أو شقًا جراحيًا مفتوحًا.

التقاط الصورة

- احمِل الكاميرا بشكل مسطح و قم بتوجيهها مباشرةً على الجزء الذي ترغب في التقاط الصورة له.
- ثبّت الكاميرا أثناء التقاط الصورة.
- إذا كنت تستخدم هاتفك، فانظر إلى الجزء الذي تلتقط الصورة له على الشاشة. انقر على الشاشة لضبط البؤرة.

- التقط الصور عندما تكون مستعدًا. تذكر التقاط الصور من جميع الزوايا التي طلبها مقدم الرعاية الصحية.
- افحص كل صورة للتحقق من وضوحها. إذا كانت أي صورة تبدو مشوشة أو لا تعرض الجزء المقصود، فأعد التقاط الصورة. لا تحاول تعديل الصورة.

إرسال الصور باستخدام MyMSK

يمكنك إرسال الصور إلى مقدم الرعاية الصحية باستخدام MyMSK (بوابة المرضى لمركز MSK). إذا لم يكن لديك حساب MyMSK، فيمكنك زيارة my.mskcc.org أو الاتصال برقم 646-227-2593 أو الاتصال بعيادة طبيبك للحصول على مُعرف تسجيل لإنشاء حساب. لمزيد من المعلومات، يمكنك مشاهدة الفيديو *How to Enroll in MyMSK: Memorial Sloan Kettering's Patient Portal* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-enroll-mym-sk-patient-portal).

استخدام تطبيق MyMSK

لإرسال الصور باستخدام تطبيق MyMSK على الهاتف الذكي أو الجهاز اللوحي:

1. تأكد من حفظ الصور على هاتفك الذكي أو جهازك اللوحي.
2. اضغط على رمز تطبيق MyMSK. قم بتسجيل الدخول إلى حساب MyMSK الخاص بك.
3. اضغط على "Messages" (الرسائل) في أسفل الشاشة.
4. اضغط على "New" (جديدة) في الركن العلوي الأيمن من الشاشة. اختر "General Office Communication" (مراسلة مكتبية عامة). وإذا

طلب منك فريق الرعاية الصحية استخدام نوع رسائل مختلف، فاختر ذلك النوع.

5. اضغط على "To (Office of)" (إلى (مكتب)). اختر اسم طبيبك.

6. اضغط على "Subject" (الموضوع). اختر "Questions about my treatment" (أسئلة حول علاجي). إذا طلب منك فريق الرعاية الصحية استخدام موضوع مختلف، فاختر ذلك الموضوع.

7. اضغط على رمز "+" "لأجل" إضافة مرفق". اختر "Photo" (صورة).
اضغط على الصور لإرفاقها بالرسالة. اضغط على "Done" (تم) في الركن العلوي الأيمن من الشاشة.

○ يتيح MyMSK فقط إرسال عدد معين من الصور في كل مرة. وقد تحتاج لإرسال أكثر من رسالة لمشاركة الصور مع جميع موفري الرعاية الصحية لك.

8. في مربع النص، اكتب رسالة لمقدم الرعاية الصحية. عندما تكون الرسالة جاهزة، اضغط على رمز الطائفة الورقية في الركن العلوي الأيمن من الشاشة.

استخدام موقع MyMSK

إرسال الصور باستخدام موقع MyMSK على الكمبيوتر:

1. احفظ صورك على جهاز الكمبيوتر الخاص بك. ويمكن القيام بذلك عن طريق استخدام هاتفك لإرسال الصور بالبريد الإلكتروني إلى حسابك، وفتح البريد الإلكتروني على جهاز الكمبيوتر، ثم حفظ الصور.

2. افتح متصفح الإنترنت. اكتب my.mskcc.org وقم بتسجيل الدخول إلى حساب MyMSK الخاص بك.

3. انقر على منطقة الرسائل في الصفحة الرئيسية. انقر فوق "New Message" (رسالة جديدة).
 4. في قائمة "Compose New Message" (إنشاء رسالة جديدة)، انقر فوق "Ask a general question" (توجيه سؤال عام). وإذا طلب منك فريق الرعاية الصحية استخدام نوع رسائل مختلف، فاختر ذلك النوع.
 5. انقر فوق "Type or select physician's name" (اكتب أو حدد اسم الطبيب). اختر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.
 6. انقر فوق "Subject" (الموضوع). اختر "Questions about my Treatment" (أسئلة حول علاجي). إذا طلب منك فريق الرعاية الصحية استخدام موضوع مختلف، فاختر ذلك الموضوع.
 7. في مربع النص، اكتب رسالة لمقدم الرعاية الصحية.
 8. انقر فوق "Add attachment(s)" (إضافة مرفق (مرفقات)) أسفل مربع النص. افتح المجلد، حيث تم حفظ صورك وانقر فوق صورتك. ثم انقر فوق زر "Open" (فتح). كرر هذه الخطوة لكل صورة.
 - يتيح MyMSK فقط إرسال عدد معين من الصور في كل مرة. وقد تحتاج لإرسال أكثر من رسالة لمشاركة الصور مع جميع موفري الرعاية الصحية لك.
 9. عندما تكون رسالتك جاهزة، انقر فوق زر "Send" (إرسال).
- يتم تشفير الرسائل التي تُرسلها عن طريق حساب MyMSK. وهذا يعني أنه لن يكون بوسع أي شخص رؤيتها إلا فريق الرعاية في مركز ميموريال سلون كيترينج (MSK).

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000

لمزيد من الموارد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.mskcc.org/pe للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.

How to Take Pictures of Your Skin for Your Healthcare Provider -
Last updated on February 10, 2022

جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركز Memorial Sloan Kettering لعلاج السرطان