

कसरी धेरैजसो भ्रमण गर्न सकिन्छ ?

तपाइको अपोइंटमेन्ट अगाडी

तपाइको लागी सबैभन्दा महत्वपूर्ण के हो भनेर सोच्नुहोस । तपाई यो भ्रमणबाट के चाहानुहुन्छ?

के गलत भयो त्यसबारे लेख्नुहोस
विवरणहरू समावेश गर्नुहोस् जस्तै यो कहिले सुरु भयो, कस्तो लाग्छ ।

आफुसंगै जानका लागी कसैलाई आमन्त्रण गर्नुहोस
यसमा परिवारका सदस्य वा साथी हुनसक्छन ।

प्रश्नहरूको सूची तयार गर्नुहोस ।

तपाईले प्रयोग गर्ने सबै औसधी वा त्यसको सूची
ल्याउनुस
गर्भनिरोधक चक्कीहरू, पफरहरू, प्याचहरू, भिटामिन्स र
हर्बल औसधीहरू पनि समावेश गर्नुहोस

यदि चाहिएमा अलिक लामो अपोइंटमेन्ट लिनुहोस ।

एक अनुवादक वा अन्य कोहि को लागी सोध्नुहोस
यदि तपाईलाई संबाद सहायता चाहिएमा ।

उसको बारेमा सबै विवरण जान्नुहोस जसलाई भेट्न कहाँ,
कहिले, त्यसको लागत, यातायात, के ल्याउने र पार्किंग
को बारेमा जान्नुहोस ।

तपाइको अपोइंटमेन्टको बिचमा

प्रश्नहरू सोध्न ठिक छ ।

त्यो समयमा तपाई लाई के जान्नुछ त्यसबारेमा स्पष्ट
हुनुहोस ।

केहि नबुझेमा फेरि बुझाउन वा तपाईलाई देखाउन
मानिसलाई अनुरोध गर्नुहोस ।

तपाइको कामदारलाई कुराहरू लेख्न वा
रेखाचित्र, चित्र वा लीफ्लेट दिन अनुरोध गर्नुहोस ।

आफ्नो निर्देशन वा टिप्पणीहरू लेख्नुहोस ।
उपकरण प्रयोग गर्न अभ्यास गर्नुहोस ।

तपाइले भन्न सक्नुहुन्छ:

तपाइले भन्नुभएको कुरा के म जाँच गर्नसक्छु?

त्यसो भए तपाइले भन्न खोज्नु भएको चाहि...?

के तपाई मलाई देखाउन
सक्नुहुन्छ...?



चेकलिस्ट

- के बिषयमा छलफल भयो र अब अगाडी के हुनेछ भन्ने बारे तपाईले बुझ्नुभयो।
- तपाइले आफ्नु टिप्पणीहरू लेखि सक्नुभयो ।
- तपाईले सबै कुरा कभर गरी सक्नुभयो तपाइको सूचीमा ।



सोध्नुहोस

कुनै परीक्षणको कहिले र कसरी परिणाम लिने?
भन्नेबारे ।

थप जानकारीको लागी कसलाई सम्पर्क गर्ने?

कुनै एउटा सरल भाषा को लिखित जानकारी
वा एउटा राम्रो वेबसाइट ।

थप सहयोगको लागी कता जाने?

स्वास्थ्यकर्मीहरू र सेवाहरू हजुरका लागी छन