

## PATIENT & CAREGIVER EDUCATION

# 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

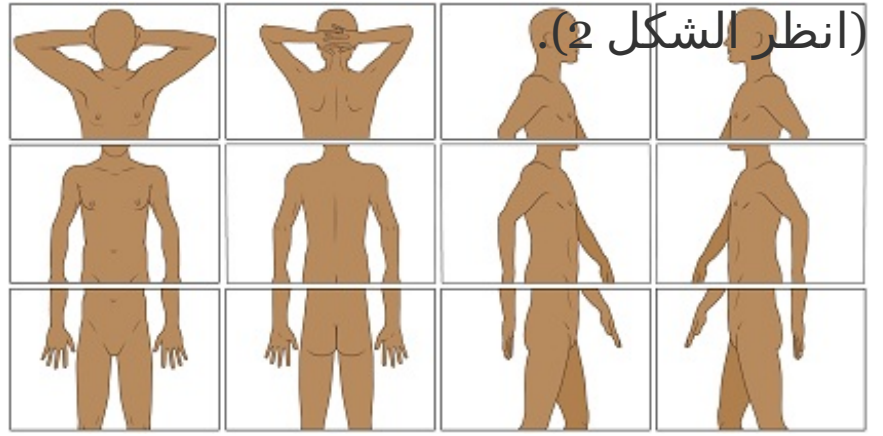
التقط الصور من 3 زوايا مختلفة لمساعدة مقدم الرعاية الصحية على رؤية ومعرفة حجم الجزء.

### الصورة 1

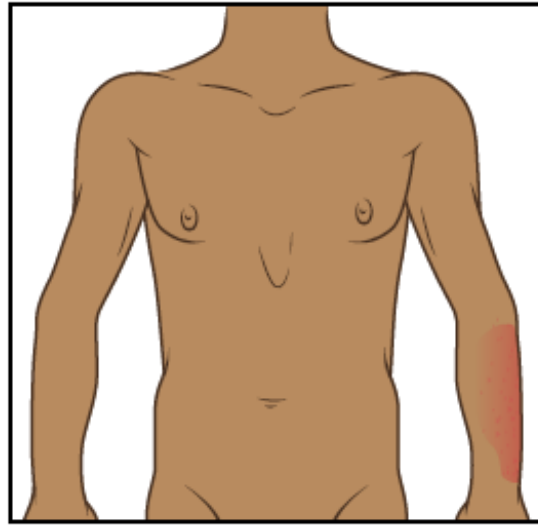
بالنسبة للصورة الأولى، قم بإعداد الكاميرا أو اطلب من شخص آخر حمل الكاميرا على مسافة 4 أقدام تقريبًا (1.2 متر) منك. يجب أن يتمكن مقدم الرعاية الصحية من رؤية الجزء من الجسم الذي تلتقط له صورة كاملاً.

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



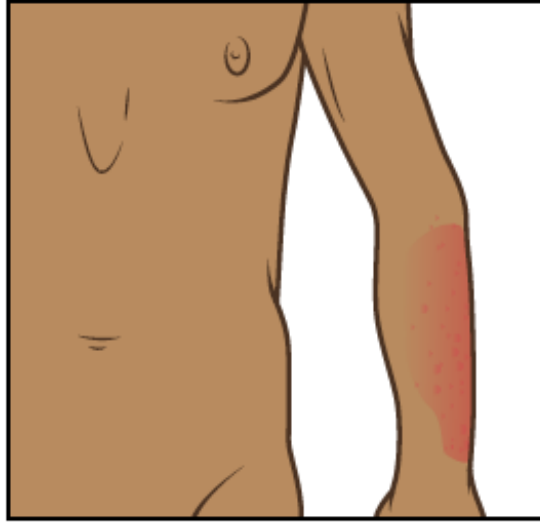
الشكل 1. أمثلة على صور تم التقاطها من مسافة 4 أقدام



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 تقريباً (0.6 متر) منك. يجب أن يتمكن مقدم الرعاية الصحية من رؤية الجزء من الجسم الذي تلتقط له صورة كاملاً ولكن من مسافة أقرب. على سبيل المثال، إذا كان الطفح الجلدي موجوداً على ساعدك، فيجب أن تُظهر الصورة ساعدك ورسغك (انظر الشكل 3).



الشكل 3. صورة للجزء العلوي  
من الجسم من مسافة قدمين

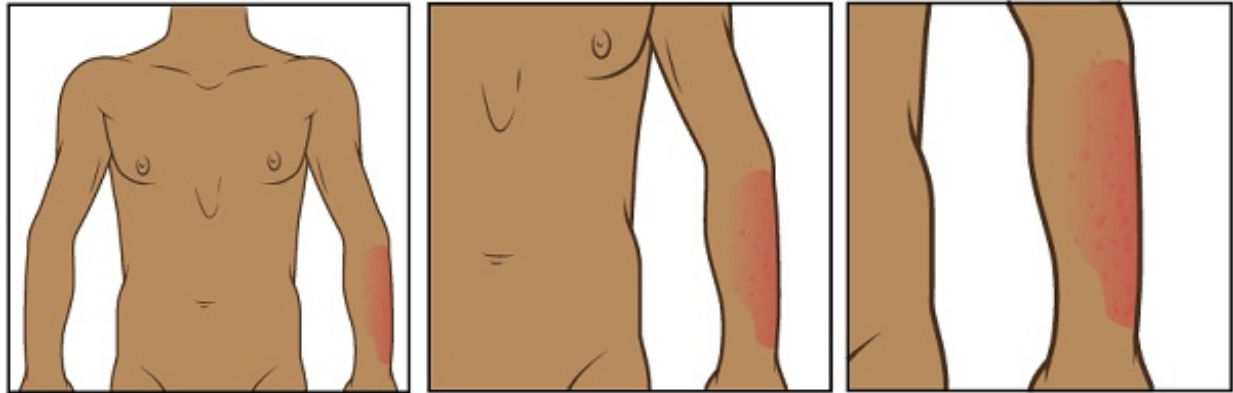
### الصورة 3

بالنسبة للصورة الأخيرة، قم بإعداد الكاميرا أو اطلب من شخص آخر حمل الكاميرا على مسافة 1.5 قدم تقريبًا (نصف متر) 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

## إرسال الصور باستخدام MyMSK

يمكنك إرسال الصور إلى مقدم الرعاية الصحية باستخدام MyMSK (بوابة المرضى لمركز MSK). للقيام بذلك، اتبع الخطوات الواردة في هذا القسم.

1. احفظ صورك على جهاز الكمبيوتر الخاص بك. ويمكنك القيام بذلك عن

طريق إرسال الصور بالبريد الإلكتروني إلى حسابك، وفتح البريد الإلكتروني، ثم حفظ الصور.

2. تسجيل الدخول إلى حساب MyMSK الخاص بك

○ إذا لم يكن لديك حساب MyMSK، فيمكنك زيارة [my.mskcc.org](http://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/how-enroll-mym-sk-patient-portal](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/how-enroll-mym-sk-patient-portal)).

3. من الصفحة الرئيسية، انقر فوق “Messages” (الرسائل). ثم انقر فوق “Compose New Message” (إنشاء رسالة جديدة).

4. من صفحة “Compose New Message” (إنشاء رسالة جديدة)، انقر فوق “General Office Communication” (التواصل مع المكتب العام).

5. اكتب اسم مقدم الرعاية الصحية الخاص بك واختر موضوعًا.

6. في مربع النص، اكتب رسالة لمقدم الرعاية الصحية.

7. لإرفاق الصور، انقر فوق “Add attachments” (إضافة مرفقات) أسفل مربع النص. افتح المجلد، حيث تم حفظ صورتك وانقر فوق صورتك. ثم انقر فوق زر “Open” (فتح). كرر هذه الخطوة لكل صورة ترغب في إرفاقها.

8. عندما تكون رسالتك جاهزة، انقر فوق زر “Send” (إرسال).

## نصائح لالتقاط الصور

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

## إعداد الخلفية

- اختر مكانًا 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 وقم بتوجيهها مباشرةً على الجزء الذي ترغب في التقاط الصورة له.
- ثبت 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.

If you have any questions, contact a member of your healthcare team directly. If you're a patient at MSK and you need to reach a provider after 5:00 PM, during the weekend, .or on a holiday, call 212-639-2000

For more resources, visit [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) to search our .virtual library

How to Take Pictures of Your Skin for Your Healthcare Provider - Last updated on August 3, 2021

All rights owned and reserved by Memorial Sloan Kettering Cancer Center