UTS Screenshot Document

D702NC00001

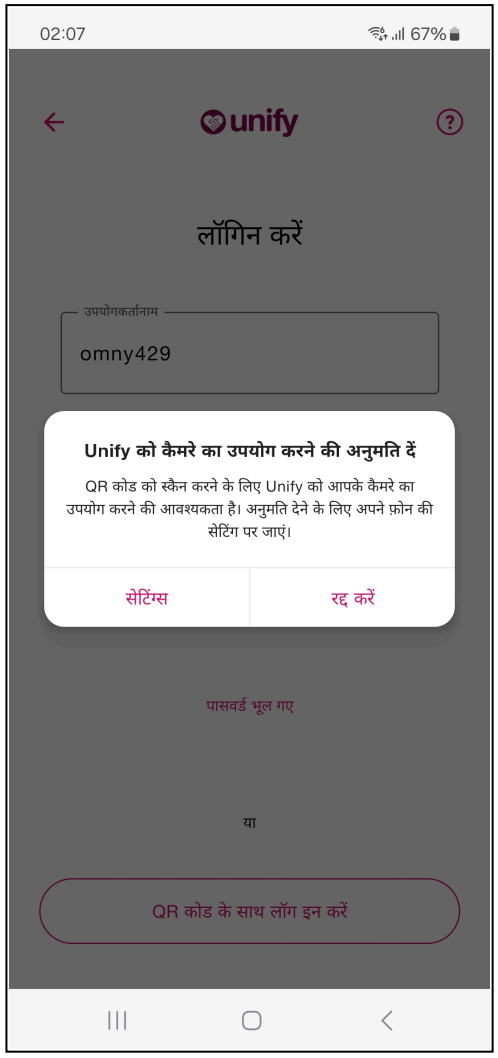
Version Number	Version Date	Rationale
1.0	2025-12-09	Initial version
2.0	2026-02-13	Questionnaire Training updated

1. Sign up and Login

1. Sign up

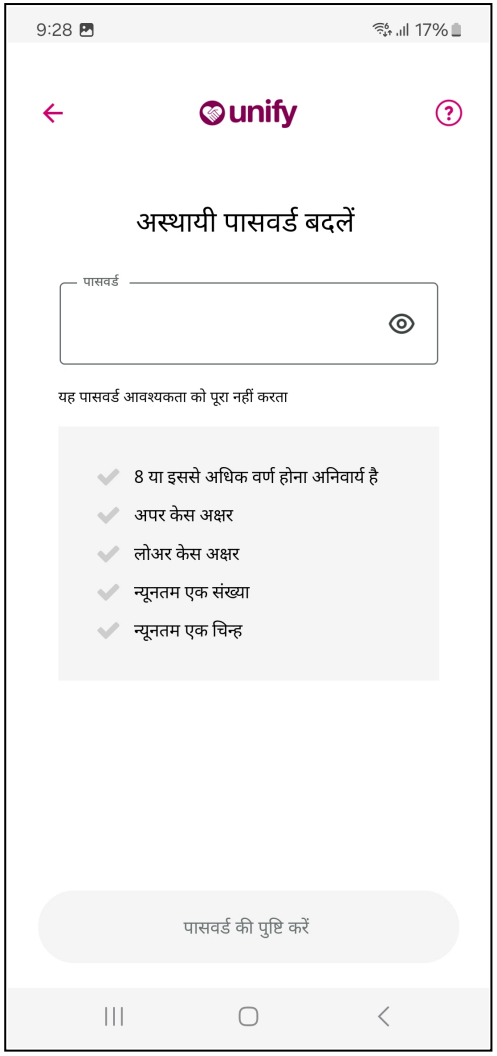
9:27
18%
unify
Unify में स्वागत है
आपकी महत्वपूर्ण मुलाकातों और गतिविधियों का हिसाब रखने में आपकी सहायता की जा रही है।
लॉगिन करें
और जानें

9:28
18%
unify
लॉगिन करें
उपयोगकर्तानाम
पासवर्ड
लॉगिन करें
पासवर्ड भूल गए
या
QR कोड के साथ लॉग इन करें

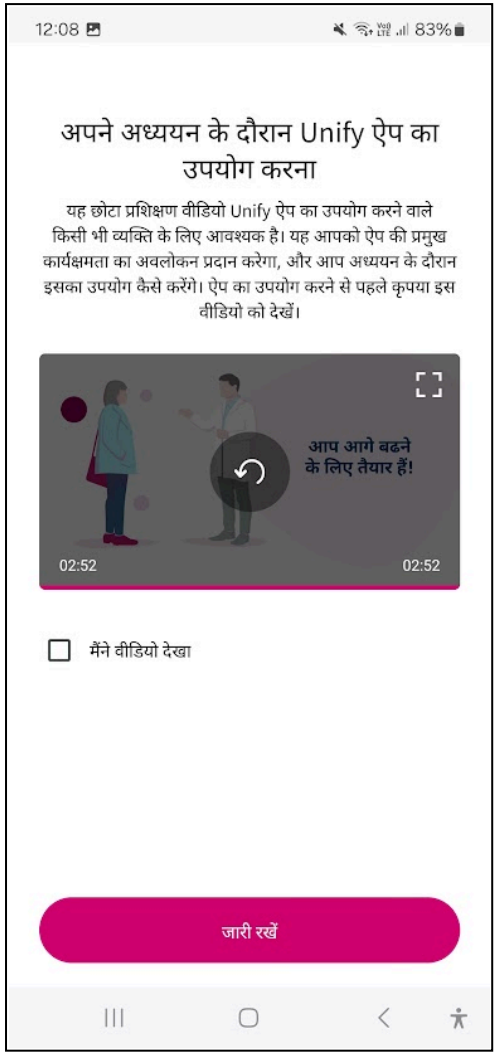

02:07
67%
unify
लॉगिन करें
उपयोगकर्तानाम
omny429
Unify को कैमरे का उपयोग करने की अनुमति दें
QR कोड को स्कैन करने के लिए Unify को आपके कैमरे का उपयोग करने की आवश्यकता है। अनुमति देने के लिए अपने फ़ोन की सेटिंग पर जाएं।
सेटिंग्स
रद्द करें
पासवर्ड भूल गए
या
QR कोड के साथ लॉग इन करें

कैमरे से स्कैन करें
स्कैन किया जा रहा है...
स्कैन करना बंद करें

9:28
18%
QR कोड को स्कैन कैसे करें
आपके लॉगिन विवरण के बगल में पैटर्न वाला स्क्वायर एक QR कोड है। आप अपने Unify अकाउंट तक पहुँचने के लिए इस कोड को स्कैन कर सकते हैं।
1. कैमरे को QR कोड की ओर इंगित करें।
2. सुनिश्चित करें कि कोड दिखाई देने वाले फ्रेम के बीच में है।
3. आपका कैमरा कोड को स्कैन करेगा और स्वचालित रूप से आपका उपयोगकर्ता नाम और अस्थायी पासवर्ड भर देगा।
अपने खाते को एक्सेस करने के लिए आपको अभी भी 'लॉग इन' पर क्लिक करना होगा।
अगला


9:28
17%
unify
अस्थायी पासवर्ड बदलें
पासवर्ड
यह पासवर्ड आवश्यकता को पूरा नहीं करता
8 या इससे अधिक वर्ण होना अनिवार्य है
अपर केस अक्षर
लोअर केस अक्षर
न्यूनतम एक संख्या
न्यूनतम एक चिन्ह
पासवर्ड की पुष्टि करें

2. Unify Training



3. End User Licence Agreement (Example)

9:29 17%

unify

संस्करण 1.1

अंतिम-उपयोगकर्ता लाइसेंस अनुबंध (EULA)

कृपया हमारे EULA को पढ़ें और उससे सहमत हों। हमारी सेवाओं का उपयोग करने के लिए यह कदम आवश्यक है।

ऐप उपयोगकर्ता लाइसेंस अनुबंध

1. हम कौन हैं

1.1 हम AstraZeneca UK Ltd (“हम”, “हमारा” और “हमें”) हैं। हम कंपनी नंबर 03674842 के तहत इंग्लैंड और वेल्स में पंजीकृत एक निजी लिमिटेड कंपनी हैं और 1 फ्रांसिस क्रिक एवेन्यू, कैम्ब्रिज बायोमेडिकल कैंपस, कैम्ब्रिज, CB2 0AA में हमारे पंजीकृत कार्यालय हैं। हमारा VAT नंबर GB582323642 है।

2. इस अनुबंध के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी

2.1 “आप” या “आपका” के सभी संदर्भ मोबाइल उपकरणों पर उपलब्ध DPS UnifyTM एप्लिकेशन (**“ऐप”**) के उपयोगकर्ता को संदर्भित करते हैं।

2.2 ‘मैं स्वीकार करता हूं’ बटन पर क्लिक करके और ऐप को डाउनलोड, एक्सेस और/या उपयोग करके आप अपनी स्वीकृति की

9:29 17%

unify

17.2.8 जब आप ऐप का उपयोग कर रहे हों तो किसी भी लागू तृतीय पक्ष के उपयोग की शर्तों का पालन आपको करना होगा।

17.2.9 आप और AZ स्वीकार करते हैं और सहमत हैं कि Apple और Apple की सहायक कंपनियां, इस अनुबंध के तृतीय पक्ष के लाभार्थी हैं जो ऐप के आपके लाइसेंस से संबंधित हैं, और यह कि, आपके द्वारा इस अनुबंध की शर्तों को स्वीकार करने पर,Apple के पास तृतीय पक्ष के लाभार्थी के रूप में आपके विरुद्ध ऐप के आपके लाइसेंस से संबंधित इस अनुबंध को लागू करने का अधिकार होगा (और माना जाएगा कि उसने अधिकार स्वीकार कर लिया है)।

17.2.10 आप प्रतिनिधित्व करते हैं और गारंटी देते हैं कि (i) आप ऐसे देश में स्थित नहीं हैं जो अमेरिकी सरकार के प्रतिबंध के अधीन है, या जिसे अमेरिकी सरकार द्वारा “आतंकवादी समर्थक” देश के रूप में नामित किया गया है, और (ii) आप निषिद्ध या प्रतिबंधित पार्टियों की किसी भी अमेरिकी सरकार की सूची में सूचीबद्ध नहीं हैं।

संस्करण 1.1

स्वीकार करें

अस्वीकार करें

4. Privacy Policy (Example)

9:29 17%

unify

संस्करण 1.2

गोपनीयता

कृपया हमारी गोपनीयता नीति पढ़ें और उससे सहमत हों। हमारी सेवाओं का उपयोग करने के लिए यह कदम आवश्यक है।

हम आपके साथ प्रभावी जुड़ाव सुनिश्चित करने के लिए आपके डेटा का उपयोग कैसे करेंगे

DPS UnifyTM मोबाइल एप्लिकेशन को AstraZeneca UK Ltd द्वारा विकसित और प्रबंधित किया गया है, जो इंग्लैंड और वेल्स में पंजीकृत एक निजी लिमिटेड कंपनी है, जिसका कंपनी नंबर 03674842 है, जिसका पंजीकृत कार्यालय 1 फ्रांसिस क्रिक एवेन्यू, कैम्ब्रिज बायोमेडिकल कैंपस, कैम्ब्रिज, CB2 0AA (“AstraZeneca”) में है।

AstraZeneca आपके कुछ व्यक्तिगत डेटा को एकत्र और उपयोग करेगा जो हम DPS UnifyTM मोबाइल एप्लिकेशन के माध्यम से आपसे और आपके स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से प्राप्त करते हैं ताकि रोगियों को नैदानिक परीक्षणों में शामिल किया जा सके और आवश्यक होने पर HCP और रोगियों के बीच संपर्क के तरीकों की अनुमति दी जा सके।

DPS UnifyTM मोबाइल एप्लिकेशन प्रत्येक व्यक्तिगत रोगी, स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों और AstraZeneca कर्मचारियों के लिए

9:29 17%

unify

लिए डेटा पोर्टेबिलिटी का अधिकार भी हो सकता है।

आपकी जानकारी कैसे सुरक्षित होगी

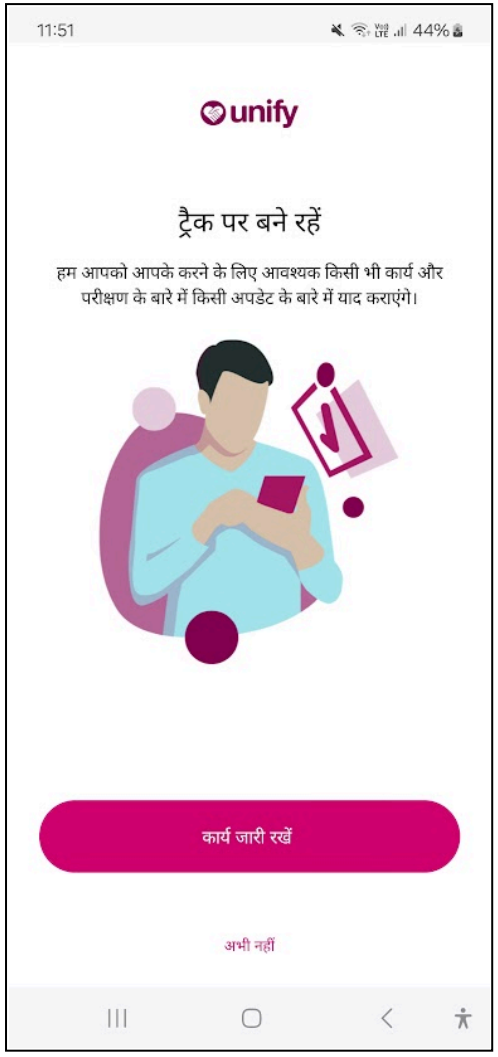
AstraZeneca ने EU डेटा संरक्षण कानून के साथ AstraZeneca के अनुपालन की देखरेख के लिए जिम्मेदार एक डेटा सुरक्षा अधिकारी को नियुक्त किया है, जिससे आप अपने व्यक्तिगत डेटा के प्रसंस्करण के संबंधित किसी भी प्रश्न या चिंता के मामले में Privacy@astrazeneca.com पर संपर्क कर सकते हैं। यदि AstraZeneca के आपके व्यक्तिगत डेटा का प्रसंस्करण EU संघ के कानून द्वारा कवर किया गया है, तो आप अपने निवास के देश में संबंधित डेटा संरक्षण पर्यवेक्षी प्राधिकरण को भी शिकायत दर्ज कर सकते हैं। आप http://ec.europa.eu/justice/data-protection/bodies/authorities/index_en.htm के तहत संबंधित पर्यवेक्षी प्राधिकरण का नाम और संपर्क विवरण का पता लगा सकते हैं।

संस्करण 1.2

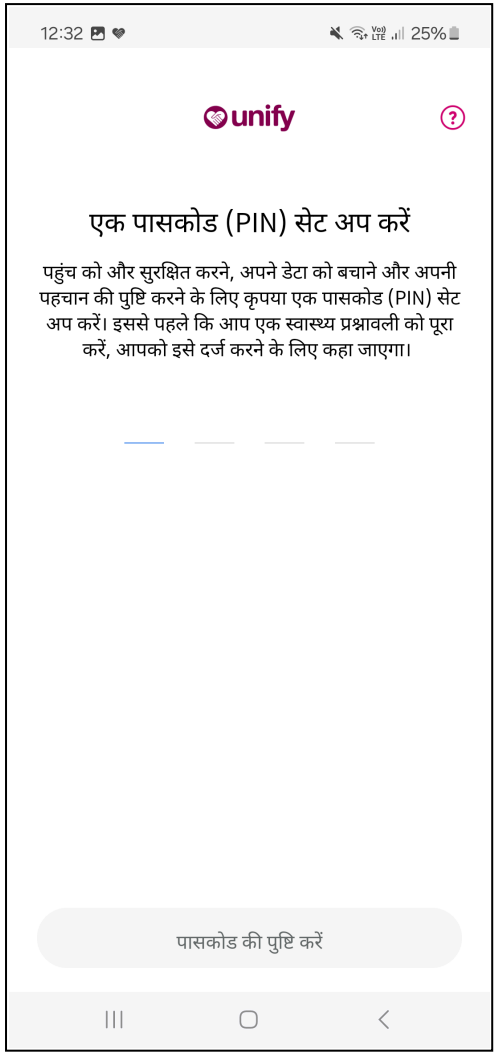
स्वीकार करें

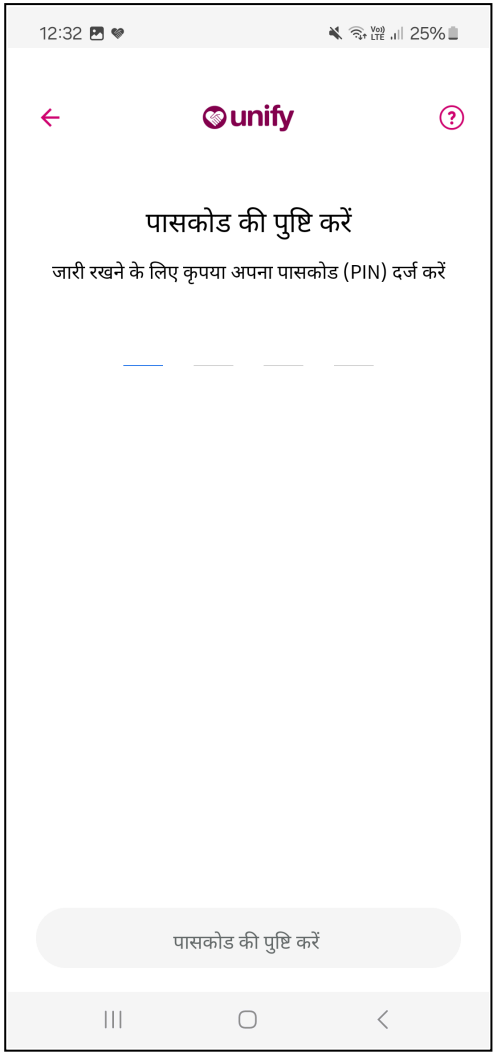
अस्वीकार करें

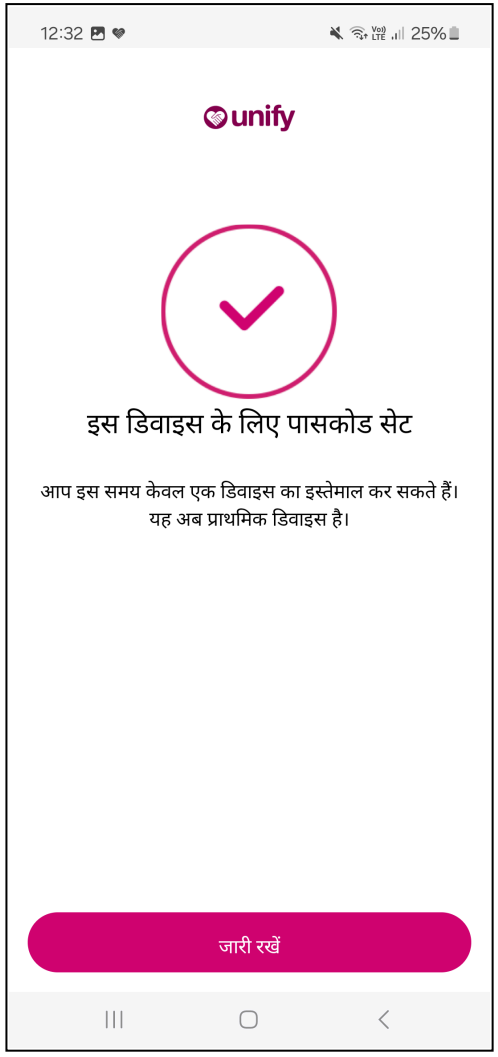
5. Notifications



6. Set up PIN

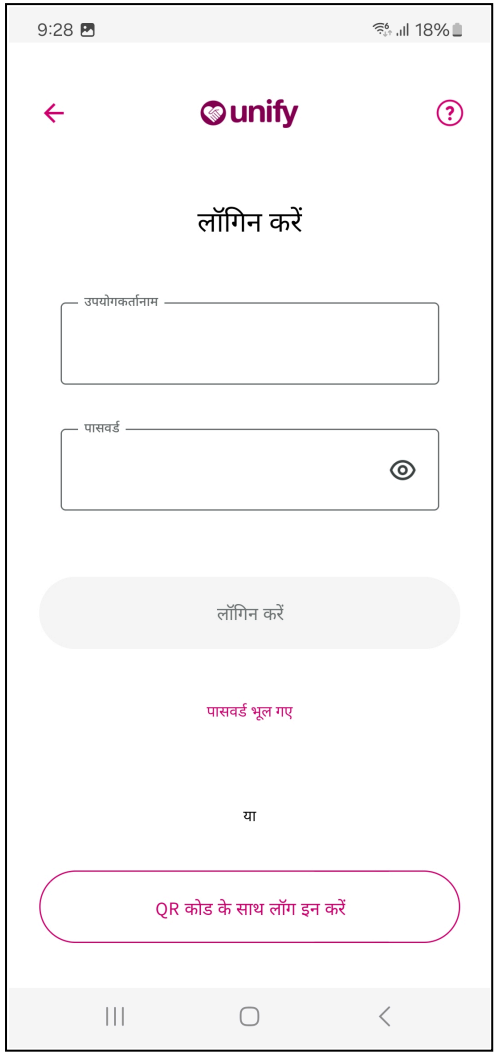

12:32
25%
unify
एक पासकोड (PIN) सेट अप करें
पहुंच को और सुरक्षित करने, अपने डेटा को बचाने और अपनी पहचान की पुष्टि करने के लिए कृपया एक पासकोड (PIN) सेट अप करें। इससे पहले कि आप एक स्वास्थ्य प्रश्नावली को पूरा करें, आपको इसे दर्ज करने के लिए कहा जाएगा।
पासकोड की पुष्टि करें


12:32
25%
unify
पासकोड की पुष्टि करें
जारी रखने के लिए कृपया अपना पासकोड (PIN) दर्ज करें
पासकोड की पुष्टि करें


12:32
25%
unify
इस डिवाइस के लिए पासकोड सेट
आप इस समय केवल एक डिवाइस का इस्तेमाल कर सकते हैं। यह अब प्राथमिक डिवाइस है।
जारी रखें

7. Welcome

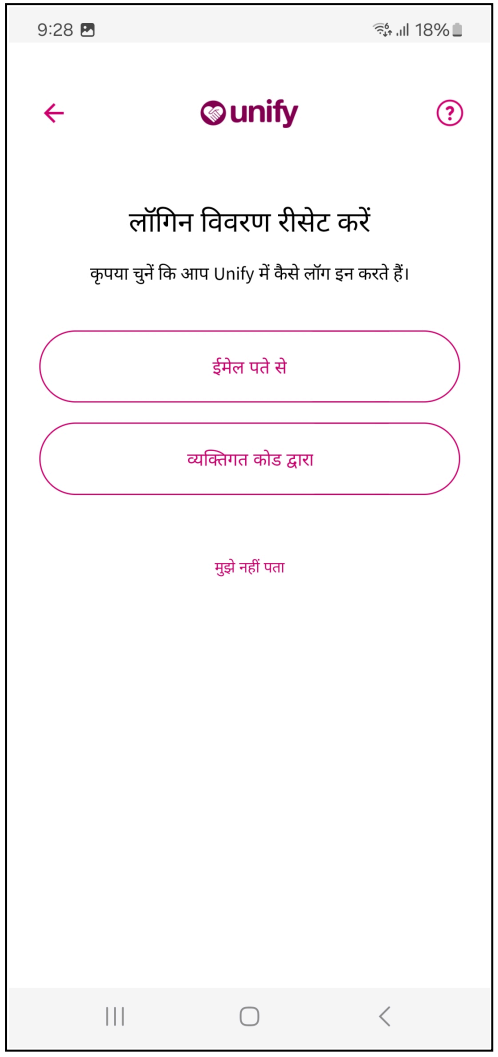
8. Login


9:28
18%
unify
लॉगिन करें
उपयोगकर्तानाम
पासवर्ड
लॉगिन करें
पासवर्ड भूल गए
या
QR कोड के साथ लॉग इन करें

9:28
18%
मदद
लॉगइन और पासवर्ड सहायता
आपका पहला लॉगिन
कृपया उस अस्थायी पासवर्ड का उपयोग करें जो आपको अध्ययन में नामांकित होने पर दिया गया था। अपना स्वयं का सुरक्षित पासवर्ड सेट करने के लिए निर्देशों का पालन करें। यदि आपको अपना अस्थायी पासवर्ड नहीं मिला है या आपको याद नहीं है, तो अपनी अध्ययन साइट से संपर्क करें।
क्या अपना उपयोगकर्ता नाम या पासवर्ड भूल गए?
यदि आप अपना पासवर्ड भूल गए हैं, तो "पासवर्ड भूल गए" लिंक पर क्लिक करें और निर्देशों का पालन करें।
पासकोड (पिन) सहायता

9:28
18%
मदद
यदि आप अपना पासवर्ड भूल गए हैं, तो "पासवर्ड भूल गए" लिंक पर क्लिक करें और निर्देशों का पालन करें।
पासकोड (पिन) सहायता
पहली बार पासकोड (पिन) सेट-अप
आपकी पहचान सत्यापित करने के लिए और आपके डेटा के सुरक्षित संग्रह की अनुमति देने के लिए चार अंक का पिन सेट-अप करना अनिवार्य है। कृपया एक पासकोड (PIN) चुनें जिसे आप याद रख सकते हैं और जिसका आसानी से अनुमान नहीं लगाया जा सकता।
अपना पासकोड रीसेट करना
यदि आप अपना पासकोड (PIN) भूल गए हैं और इसे रीसेट करने की आवश्यकता है, तो कृपया "प्रोफ़ाइल" टैब पर जाएँ और "सेटिंग्स" और "PIN रीसेट करें" पर टैप करें। आपको अपना Unify पासवर्ड डालने और एक नया पासकोड (PIN) सेट करने का के लिए कहा जाएगा।

9. Reset credentials



2. Profile

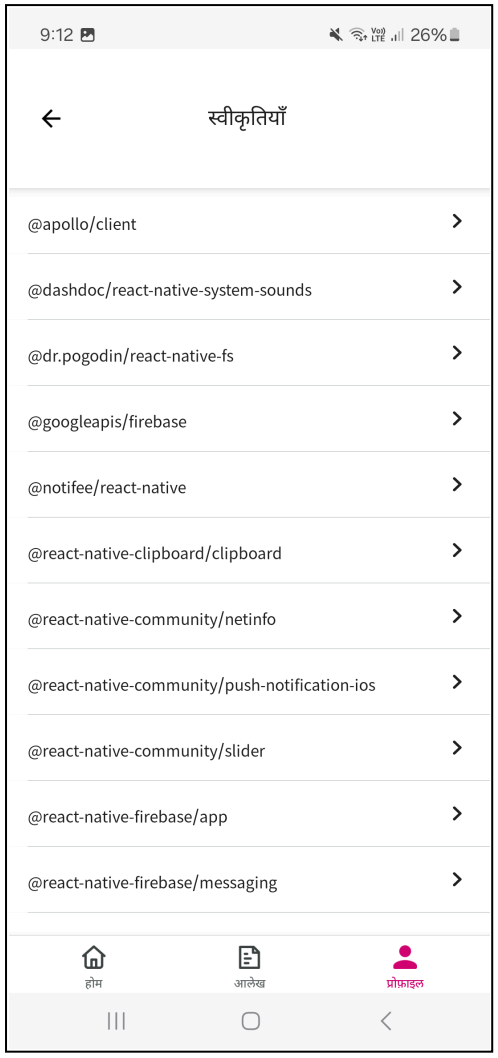
1. Home

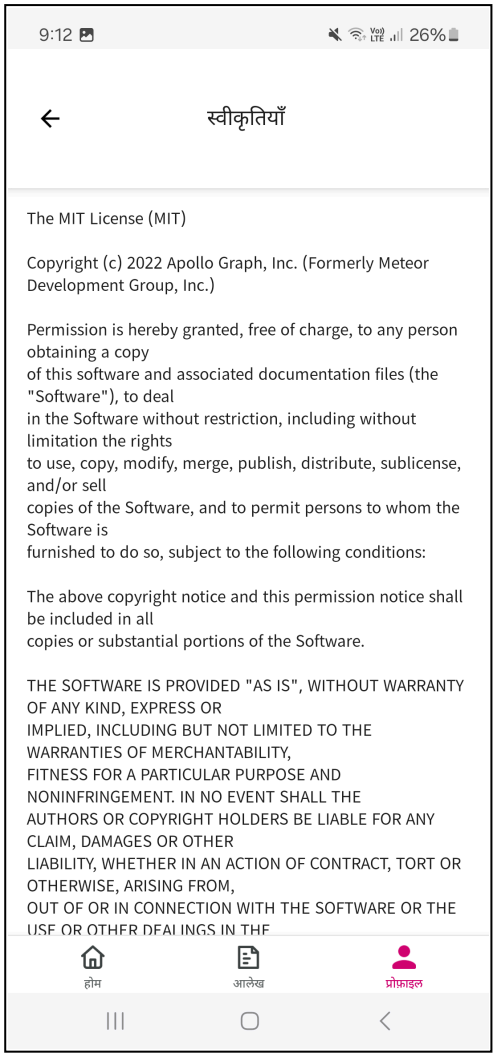
9:11
26%
प्रोफ़ाइल
आपकी प्रतिभागी ID
E3003004
यह आपका व्यक्तिगत ID कोड है। जब आपको अपनी अध्ययन टीम से संपर्क करना हो तो इस कोड का उपयोग कीजिए।
सेटिंग्स
तकनीकी सहायता
नियम और शर्तें
ऐप छोड़ दें
लॉगआउट
ऐप संस्करण: 15.0.40-azTest01azTest01
टैनेंट: unify-artemide-biliary-02
वेरिएंट: com.evinova.az.uts.gen1.test01
होम
आलेख
प्रोफ़ाइल

2. Settings

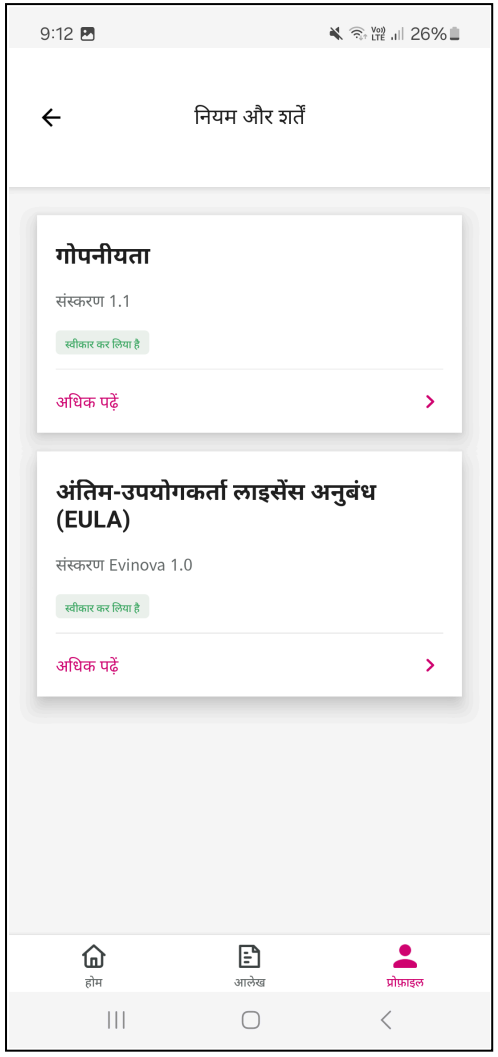
9:12
26%
सेटिंग्स
नया पासवर्ड सेट करें
यदि आप एक नया पासवर्ड सेट करना चाहते हैं, कृपया Unify से लॉग आउट करें और "पासवर्ड भूल गए" पर टैप करें और एक नया पासवर्ड प्राप्त करने के लिए निर्देशों का पालन करें।
पासकोड (PIN) रीसेट करें
यदि आप अपना पासकोड (PIN) रीसेट करना चाहते हैं, तो कृपया नीचे "PIN रीसेट करें बटन" पर टैप करें। सुरक्षा के लिए, हमें आपके उपयोगकर्ता नाम पासवर्ड के साथ लॉग-इन करने की आवश्यकता होगी।
PIN रीसेट करें
स्वीकृतियाँ
इस सॉफ्टवेयर में ऐसे घटक शामिल हैं जो ओपन-सोर्स लाइसेंस के तहत वितरित किए जाते हैं। नीचे दी गई लाइसेंस जानकारी केवल कानूनी पारदर्शिता के लिए दिखाई गई है। यह नैदानिक अध्ययन का हिस्सा नहीं है और आपको किसी भी चीज़ को पढ़ने, स्वीकार करने या सहमत होने की आवश्यकता नहीं है। आपकी अध्ययन भागीदारी और डेटा गोपनीयता अपरिवर्तित रहती है।
सूची पढ़ें
होम
आलेख
प्रोफ़ाइल

3. Acknowledgements

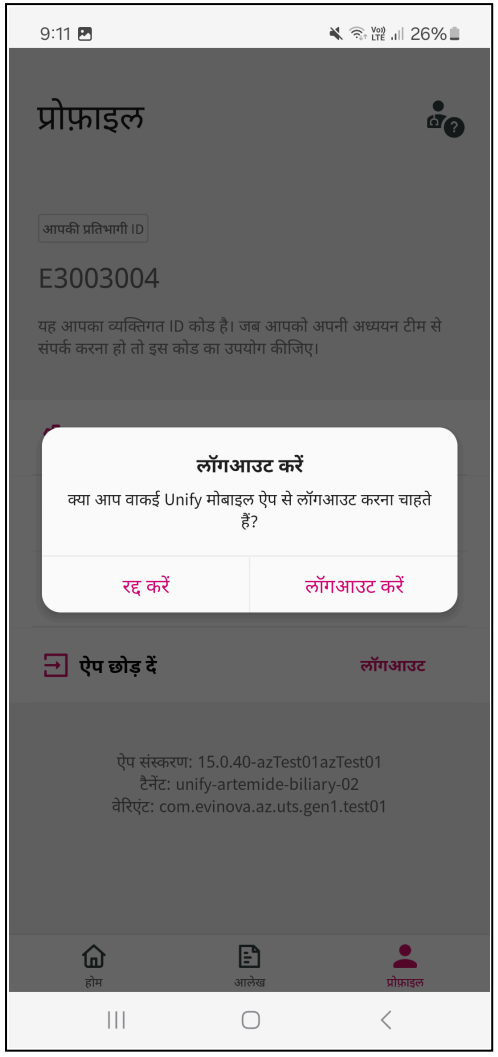




4. Terms and Conditions (Example)

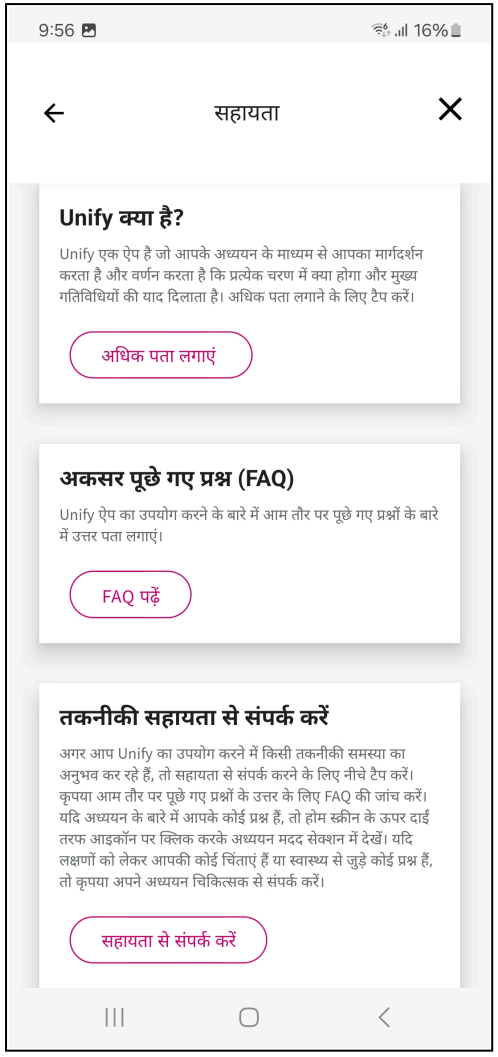


5. Sign out


9:11
26%
प्रोफ़ाइल
आपकी प्रतिभागी ID
E3003004
यह आपका व्यक्तिगत ID कोड है। जब आपको अपनी अध्ययन टीम से संपर्क करना हो तो इस कोड का उपयोग कीजिए।
लॉगआउट करें
क्या आप वाकई Unify मोबाइल ऐप से लॉगआउट करना चाहते हैं?
रद्द करें
लॉगआउट करें
ऐप छोड़ दें
लॉगआउट
ऐप संस्करण: 15.0.40-azTest01azTest01
टैनेंट: unify-artemide-biliary-02
वेरिएंट: com.evinova.az.uts.gen1.test01
होम
आलेख
प्रोफ़ाइल

3. Technical Support

1. Home


9:56
16%
सहायता
Unify क्या है?
Unify एक ऐप है जो आपके अध्ययन के माध्यम से आपका मार्गदर्शन करता है और वर्णन करता है कि प्रत्येक चरण में क्या होगा और मुख्य गतिविधियों की याद दिलाता है। अधिक पता लगाने के लिए टैप करें।
अधिक पता लगाएं
अकसर पूछे गए प्रश्न (FAQ)
Unify ऐप का उपयोग करने के बारे में आम तौर पर पूछे गए प्रश्नों के बारे में उत्तर पता लगाएं।
FAQ पढ़ें
तकनीकी सहायता से संपर्क करें
अगर आप Unify का उपयोग करने में किसी तकनीकी समस्या का अनुभव कर रहे हैं, तो सहायता से संपर्क करने के लिए नीचे टैप करें। कृपया आम तौर पर पूछे गए प्रश्नों के उत्तर के लिए FAQ की जांच करें। यदि अध्ययन के बारे में आपके कोई प्रश्न हैं, तो होम स्क्रीन के ऊपर दाईं तरफ आइकॉन पर क्लिक करके अध्ययन मदद सेक्शन में देखें। यदि लक्षणों को लेकर आपकी कोई चिंताएं हैं या स्वास्थ्य से जुड़े कोई प्रश्न हैं, तो कृपया अपने अध्ययन चिकित्सक से संपर्क करें।
सहायता से संपर्क करें

2. Contact Technical Support (Example)

3. What is Unify

9:56 16%

Unify क्या है?

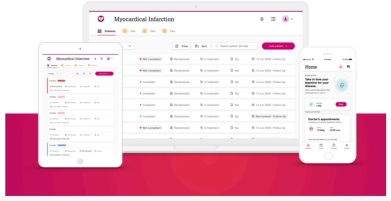
UNIFY क्या है?

Unify एक ऐप है जो आपके अध्ययन के माध्यम से आपका मार्गदर्शन करता है और वर्णन करता है कि प्रत्येक चरण में क्या होगा और मुख्य गतिविधियों की याद दिलाता है।

आपके लिए सहयोग

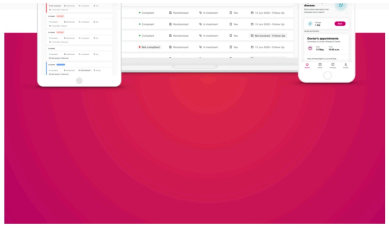
अध्ययन में भाग लेना आप जैसे रोगियों के लिए नई दवाओं के विकास में योगदान देता है। Unify एक डिजिटल अध्ययन सहयोग टूल है जो पूरी प्रक्रिया में आपका समर्थन करने के लिए आपकी दैनिक रूटीन में आसानी से फिट हो जाता है। Unify को रोगियों, चिकित्सकों और परिचारिकाओं के साथ साझेदारी में तैयार किया गया था। यह आपके अध्ययन के मुख्य पहलुओं के माध्यम से आपका मार्गदर्शन करेगा. जैसे आने वाली क्लिनिक मुलाकातें, उपयोगी जानकारी और अनुस्मारक प्रदान करना, ताकि आपको मन की शांति प्राप्त हो सके और सब कुछ याद रखने की चिंता न हो।

unify

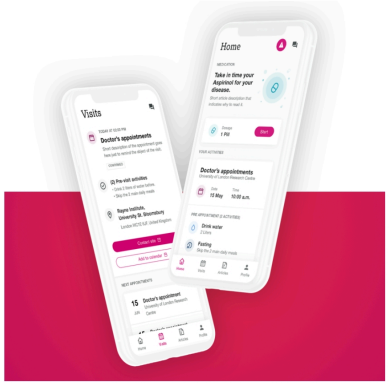


9:56 16%

Unify क्या है?

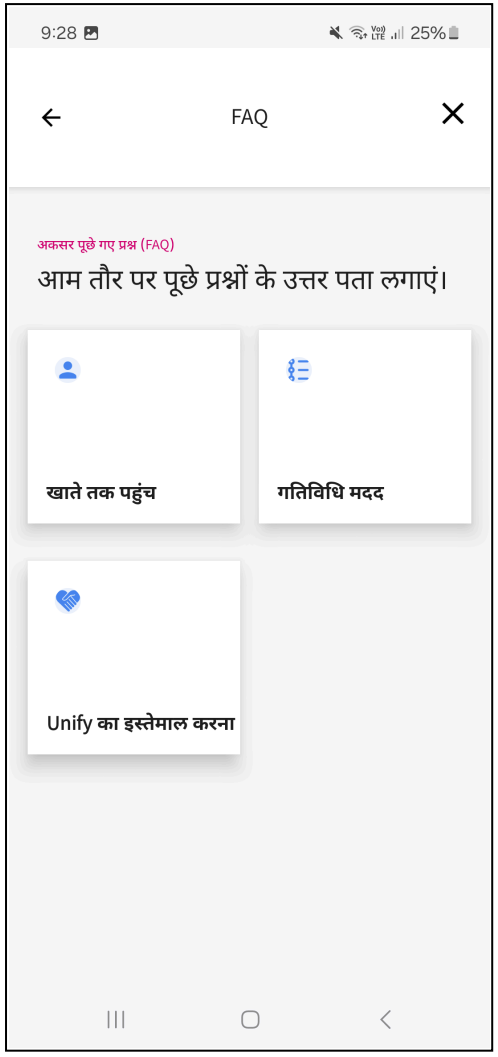


आपका डेटा सुरक्षित ढंग से संग्रहीत किया जाएगा और आपकी प्रगति आपके अध्ययन चिकित्सक को दिखाई देगी, ताकि अध्ययन के दौरान आपका बेहतर समर्थन करने के लिए उनको मदद मिले। Unify आपके अनुभव को आसान बनाते हुए पूरे अध्ययन में आपका समर्थन करने के लिए मौजूद है, जबकि आप जैसे रोगियों की हर जगह मदद करने वाले आगे के नैदानिक अनुसंधान में मदद की जाती है।



4. Application FAQs

1. Overview


9:28
25%
FAQ
अकसर पूछे गए प्रश्न (FAQ)
आम तौर पर पूछे प्रश्नों के उत्तर पता लगाएं।
खाते तक पहुंच
गतिविधि मदद
Unify का इस्तेमाल करना

2. Using Unify (Example)

3. Account Access (Example)

4. Activity Help (Example)

5. Study Help

1. Overview

10:27
14%
अध्ययन से जुड़ी सहायता
अध्ययन से जुड़ी सहायता
अध्ययन के बारे में अधिक जानने के लिए या अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से संपर्क करने के लिए नीचे क्लिक करें।
स्वास्थ्य देखभाल टीम से संपर्क करें
अध्ययन से जुड़ी जानकारी
Unify वीडियो

2. Contact Study Team

3. Unify Videos

4. Study Information

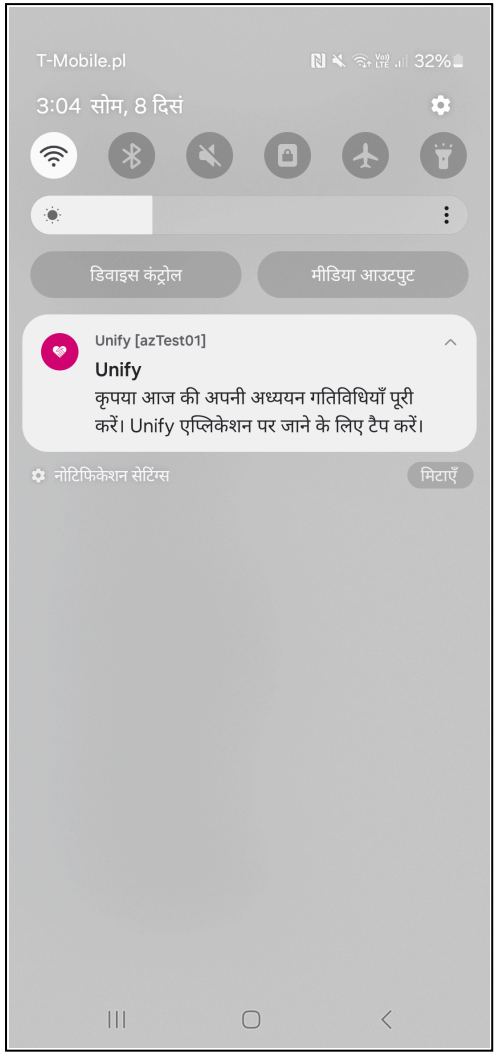
1. Overview

9:12
26%
अध्ययन से जुड़ी जानकारी
अध्ययन से जुड़ी जानकारी
अध्ययन के बारे में और जानने के लिए नीचे दी गई श्रेणी का चयन करें।
प्रश्नावली सहायता
अपने डॉक्टर को कॉल करें

2. Questions (Examples)

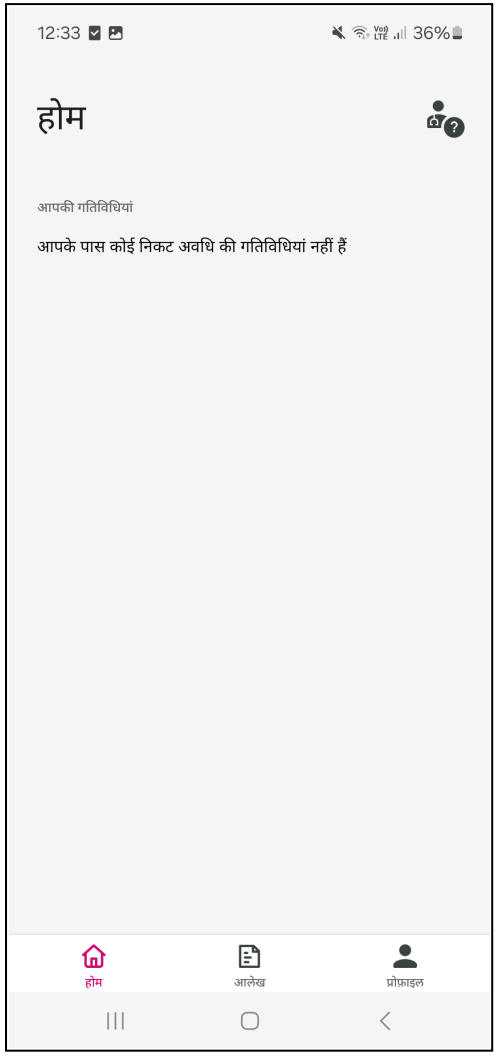
6. Notifications

1. Notification (Example)

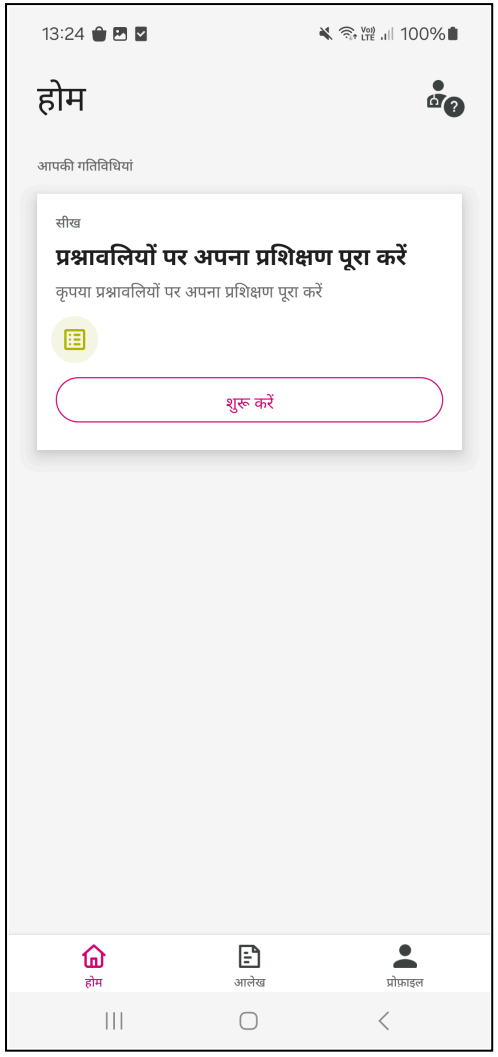


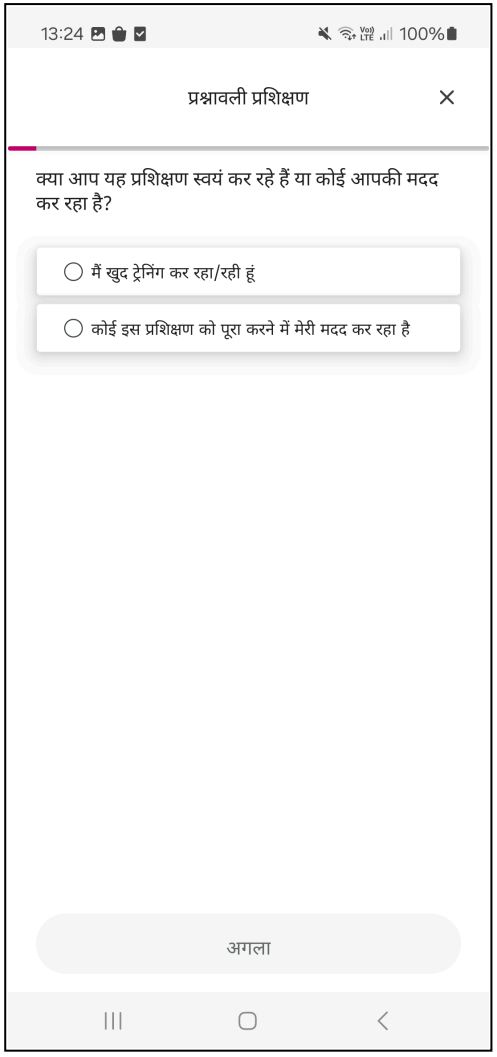
7. Home Screen

1. Home



2. Questionnaire Training





13:24 100%

प्रश्नावली प्रशिक्षण

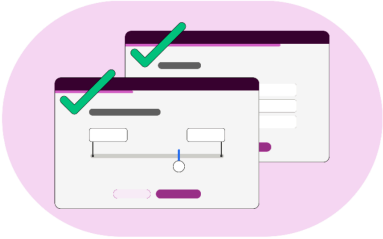
मुझे प्रश्नावली कब पूरी करनी चाहिए?

आपको अपने अध्ययन फोन पर एक सूचना और होम स्क्रीन पर एक गतिविधि कार्ड मिलेगा। प्रश्नावली का उत्तर देना शुरू करने के लिए होम स्क्रीन पर गतिविधि कार्ड टैप करें। आपको अपने अध्ययन के दौरान विभिन्न बिंदुओं पर कई अलग-अलग प्रश्नावलियों को पूरा करने की आवश्यकता है।

अगला

13:24 100%

प्रश्नावली प्रशिक्षण



प्रत्येक प्रश्न को ध्यान से पढ़ें

प्रश्नावलियों में एक या अधिक प्रश्न शामिल हो सकते हैं और कई अलग-अलग स्वरूपों में प्रस्तुत किए जा सकते हैं। उस समय-सीमा पर ध्यान दें जिसके बारे में आपसे पूछा जा रहा है (उदाहरण के लिए, पिछले 24 घंटे या कोई अन्य अवधि)।

अगला

13:24 100%

प्रश्नावली प्रशिक्षण

मेरी प्रश्नावलियों का उत्तर किसे देना चाहिए?

अपने लिए सवालों के जवाब दें। इनपुट प्रदान करने या अपने उत्तर को प्रभावित करने के लिए किसी और से न कहें। ऐसे उत्तर चुनें जो आपकी सोच से निकटता से मेल खाते हों। कोई उत्तर सही या गलत नहीं हैं।

अगला

13:24 100%

प्रश्नावली प्रशिक्षण

समीक्षा करें और सबमिट करें

कृपया सभी प्रश्नों को पूरा करें, भले ही वे समान लगते हों। अपने अंतिम उत्तरों की समीक्षा करें और प्रश्नावली को पूरा करने के लिए सबमिट बटन चुनें।

अगला

13:24 100%

प्रश्नावली प्रशिक्षण

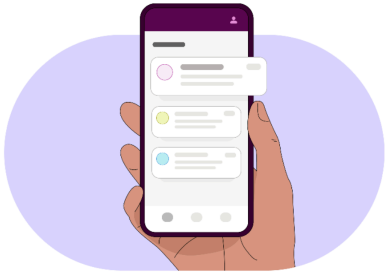
उत्तर केवल शोध के लिए हैं

आपके अध्ययन के दौरान आपके द्वारा प्रदान किए गए उत्तर केवल अनुसंधान उद्देश्यों के लिए हैं और अध्ययन चिकित्सक द्वारा अक्सर निगरानी नहीं की जा सकती है। यदि आपको अपने स्वास्थ्य के बारे में कोई चिंता है, तो अपने अध्ययन चिकित्सक या नर्स से बात करें।

अगला

13:24 100%

प्रश्नावली प्रशिक्षण



चलो एक नमूना प्रश्नावली का अभ्यास करें!

यह प्रश्नावली सिर्फ अभ्यास के लिए है - कोई उत्तर सही या गलत नहीं हैं और आपके उत्तर रिकॉर्ड नहीं किए जाएंगे। इसमें नमूना प्रश्न शामिल हैं जो आपको अपने उत्तरों को इनपुट करने की आदत डालने में मदद करते हैं। जब आप तैयार हों, तो आरंभ करने के लिए अगला बटन चुनें।

अगला

13:24 100%

प्रश्नावली प्रशिक्षण

क्या आज धूप खिली है?

इस प्रकार के प्रश्न के लिए एक सरल हाँ या ना की आवश्यकता होती है। उस विकल्प का चयन करें जो आप पर सबसे अच्छा लागू होता है और अगला चुनें।

- (●) हाँ
- ( ) नहीं

अगला

13:24 100%

प्रश्नावली प्रशिक्षण

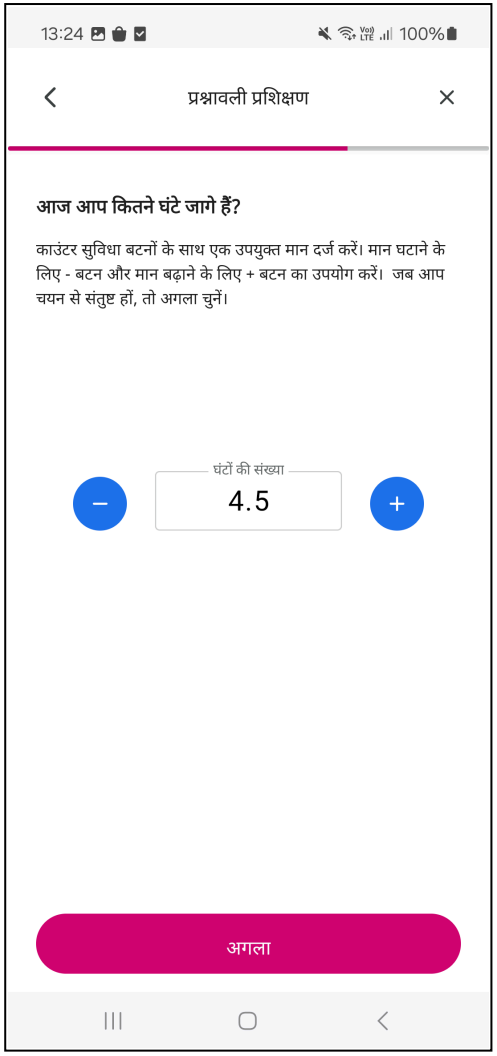
आप किस प्रकार का मौसम पसंद करते हैं?

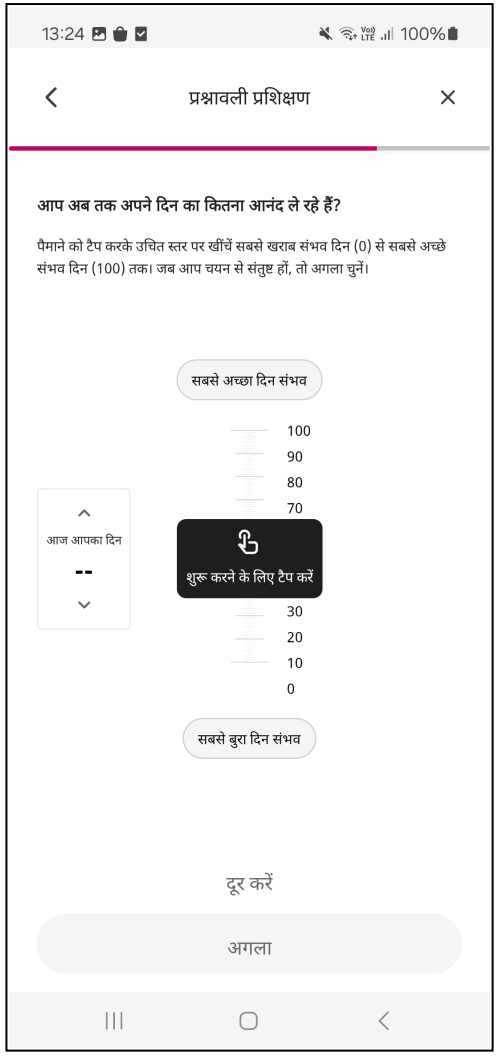
उपलब्ध विकल्पों में से एक प्रतिक्रिया का चयन करें जो आपके उत्तर का सबसे अच्छा वर्णन करती है। जब आप चयन से संतुष्ट हों, तो अगला चुनें।

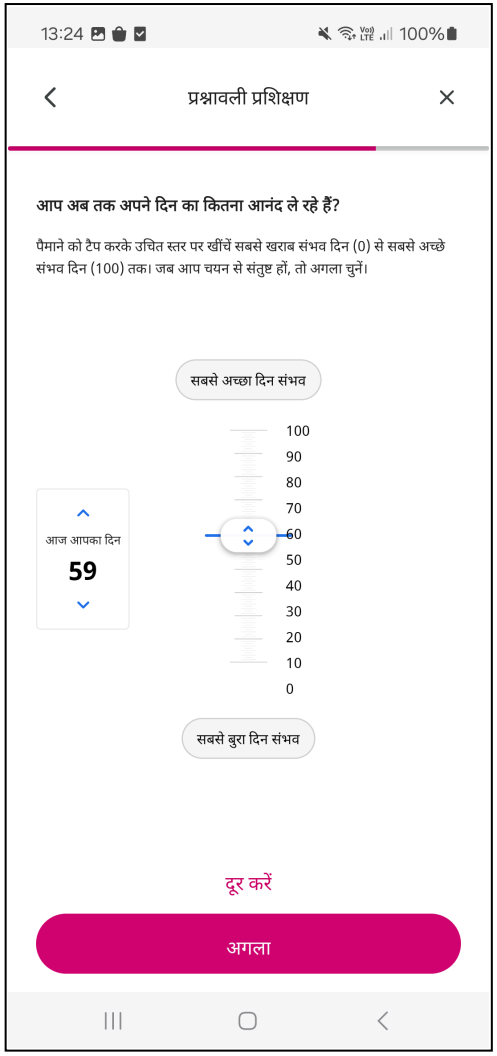
- ( ) धूप वाला
- ( ) बादल छाना
- (●) तूफ़ानी
- ( ) बरसाती
- ( ) बर्फीला

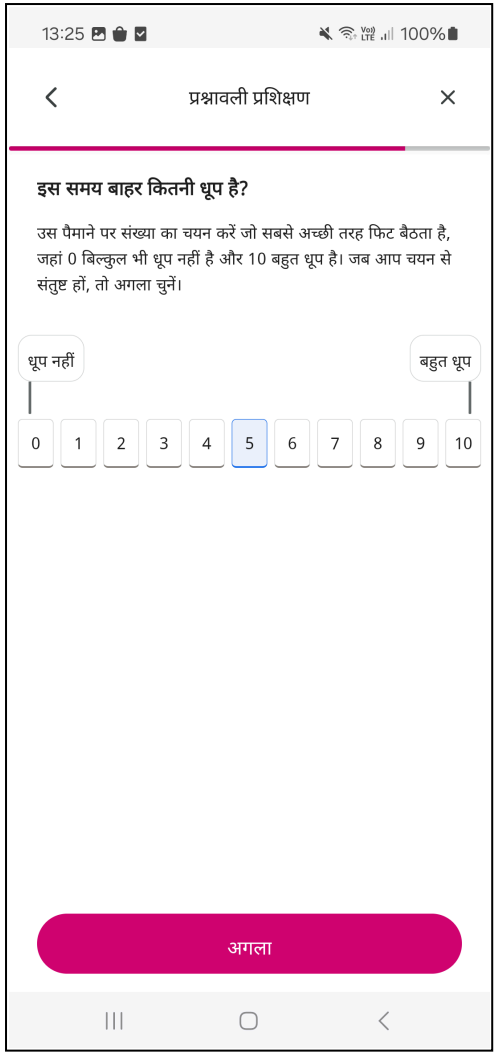
अगला

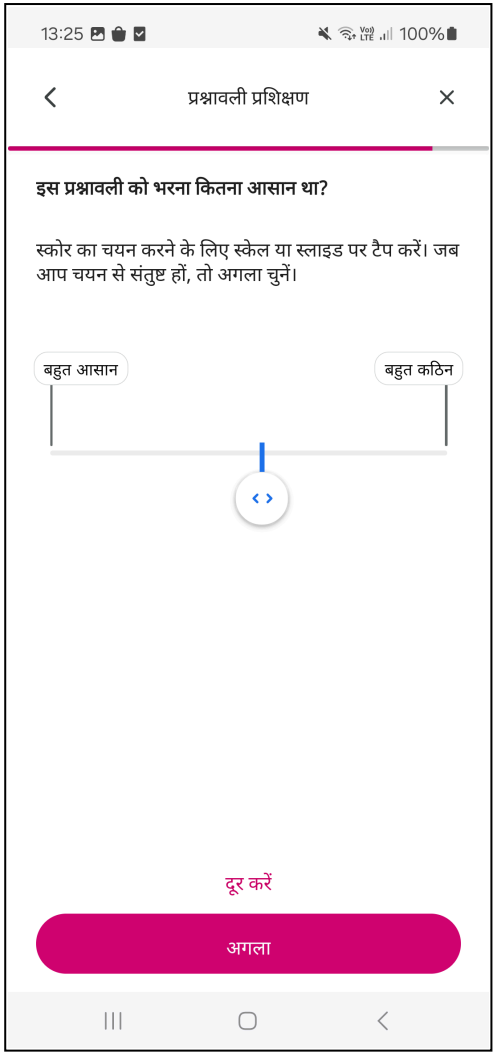
13:24
100%
प्रश्नावली प्रशिक्षण
इस सप्ताह आपने किस प्रकार के परिवहन का उपयोग किया है?
आप पर लागू होने वाले सभी जवाब चुनें। जब आप चयन से संतुष्ट हों, तो अगला चुनें।
चलना
साइकिल चलाना
कार
बस
नाव
भूमिगत मार्ग
रेलगाड़ी
समतल
अन्य
उपरोक्त में से कोई नहीं
अगला

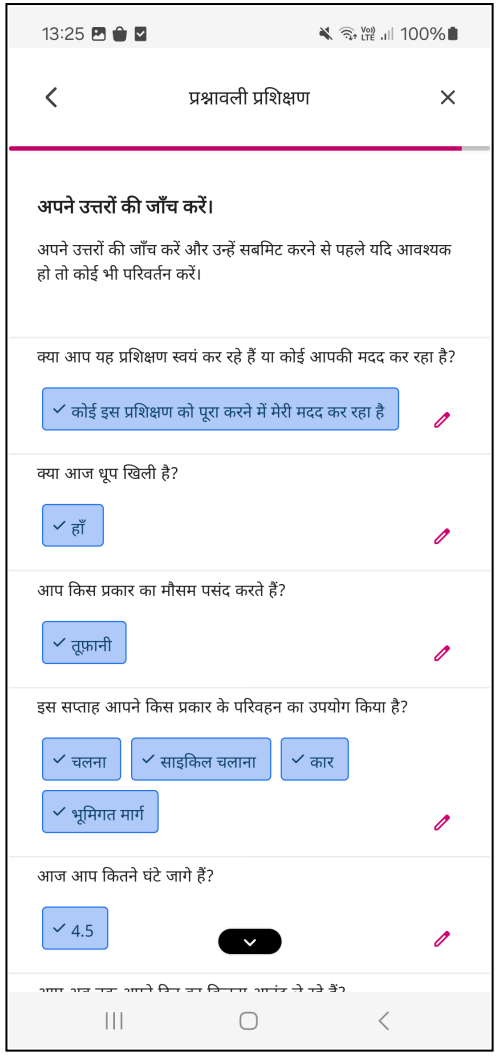

13:24
100%
प्रश्नावली प्रशिक्षण
आज आप कितने घंटे जागे हैं?
काउंटर सुविधा बटनों के साथ एक उपयुक्त मान दर्ज करें। मान घटाने के लिए - बटन और मान बढ़ाने के लिए + बटन का उपयोग करें। जब आप चयन से संतुष्ट हों, तो अगला चुनें।
घंटों की संख्या
4.5
अगला

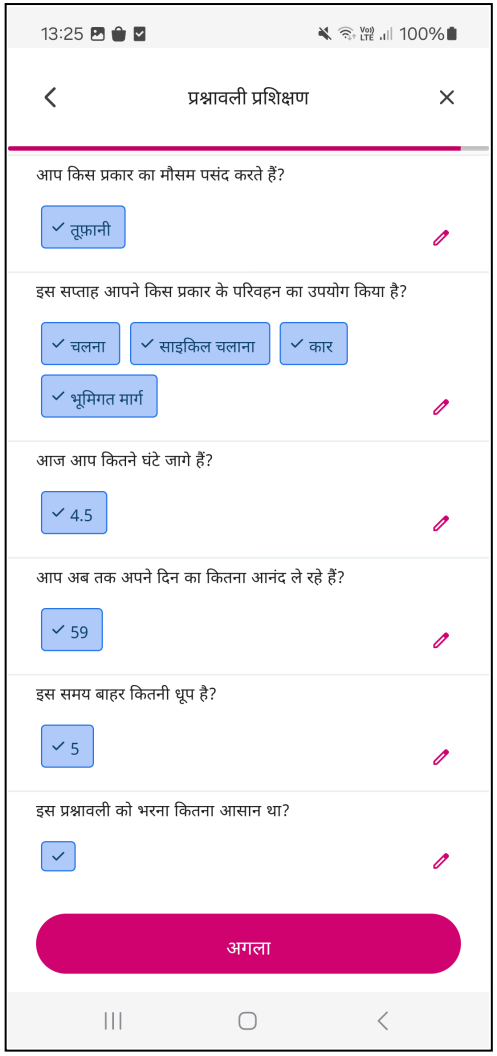

13:24
100%
प्रश्नावली प्रशिक्षण
आप अब तक अपने दिन का कितना आनंद ले रहे हैं?
पैमाने को टैप करके उचित स्तर पर खींचें सबसे खराब संभव दिन (0) से सबसे अच्छे संभव दिन (100) तक। जब आप चयन से संतुष्ट हों, तो अगला चुनें।
सबसे अच्छा दिन संभव
100
90
80
70
आज आपका दिन
--
शुरू करने के लिए टैप करें
30
20
10
0
सबसे बुरा दिन संभव
दूर करें
अगला

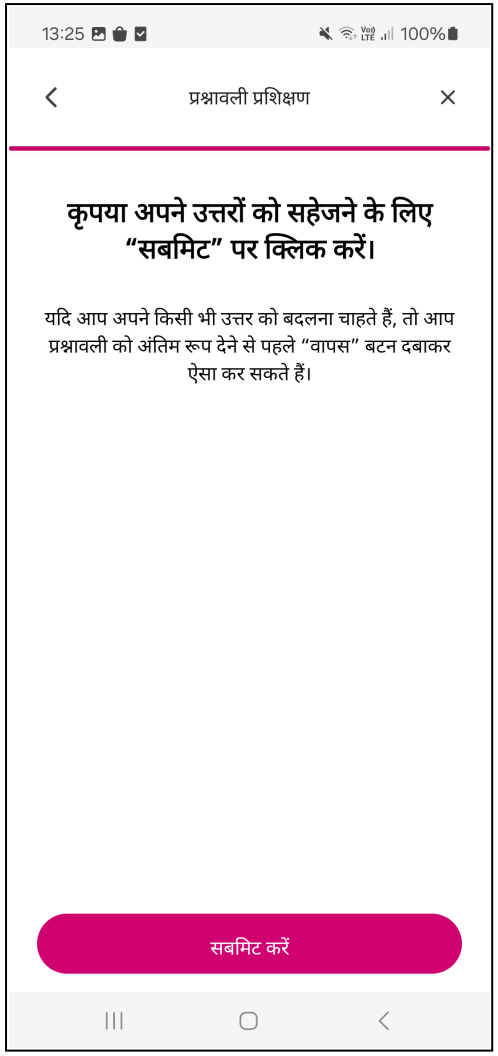

13:24
100%
प्रश्नावली प्रशिक्षण
आप अब तक अपने दिन का कितना आनंद ले रहे हैं?
पैमाने को टैप करके उचित स्तर पर खींचें सबसे खराब संभव दिन (0) से सबसे अच्छे संभव दिन (100) तक। जब आप चयन से संतुष्ट हों, तो अगला चुनें।
सबसे अच्छा दिन संभव
100
90
80
70
आज आपका दिन
59
60
50
40
30
20
10
0
सबसे बुरा दिन संभव
दूर करें
अगला

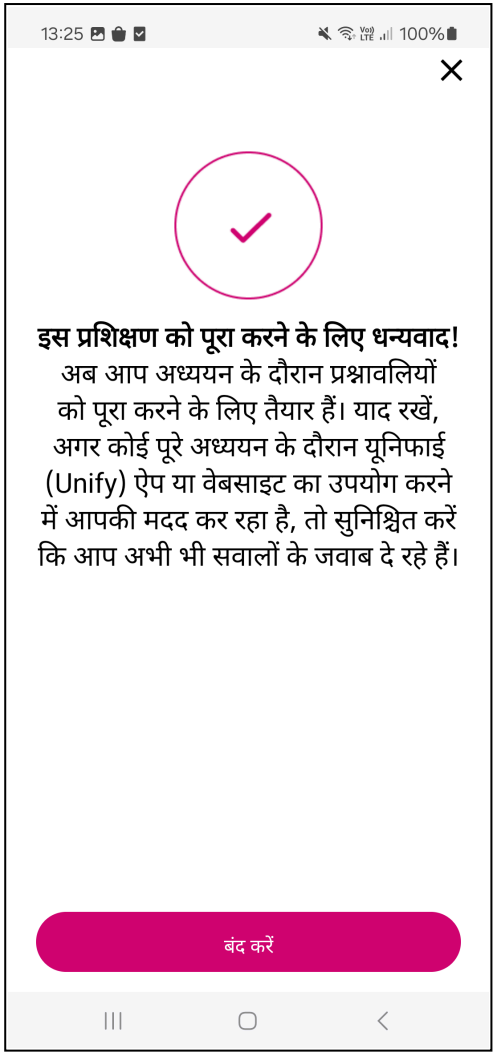

13:25
100%
प्रश्नावली प्रशिक्षण
इस समय बाहर कितनी धूप है?
उस पैमाने पर संख्या का चयन करें जो सबसे अच्छी तरह फिट बैठता है, जहां 0 बिल्कुल भी धूप नहीं है और 10 बहुत धूप है। जब आप चयन से संतुष्ट हों, तो अगला चुनें।
धूप नहीं
बहुत धूप
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
अगला


13:25
100%
प्रश्नावली प्रशिक्षण
इस प्रश्नावली को भरना कितना आसान था?
स्कोर का चयन करने के लिए स्केल या स्लाइड पर टैप करें। जब आप चयन से संतुष्ट हों, तो अगला चुनें।
बहुत आसान
बहुत कठिन
दूर करें
अगला


13:25
100%
प्रश्नावली प्रशिक्षण
अपने उत्तरों की जाँच करें।
अपने उत्तरों की जाँच करें और उन्हें सबमिट करने से पहले यदि आवश्यक हो तो कोई भी परिवर्तन करें।
क्या आप यह प्रशिक्षण स्वयं कर रहे हैं या कोई आपकी मदद कर रहा है?
कोई इस प्रशिक्षण को पूरा करने में मेरी मदद कर रहा है
क्या आज धूप खिली है?
हाँ
आप किस प्रकार का मौसम पसंद करते हैं?
तूफ़ानी
इस सप्ताह आपने किस प्रकार के परिवहन का उपयोग किया है?
चलना
साइकिल चलाना
कार
भूमिगत मार्ग
आज आप कितने घंटे जागे हैं?
4.5

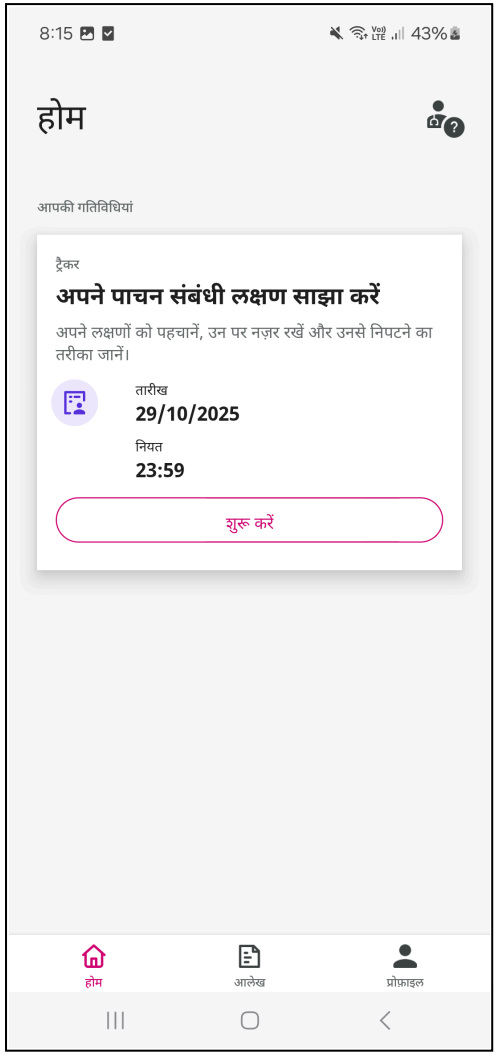

13:25
100%
प्रश्नावली प्रशिक्षण
आप किस प्रकार का मौसम पसंद करते हैं?
तूफ़ानी
इस सप्ताह आपने किस प्रकार के परिवहन का उपयोग किया है?
चलना
साइकिल चलाना
कार
भूमिगत मार्ग
आज आप कितने घंटे जागे हैं?
4.5
आप अब तक अपने दिन का कितना आनंद ले रहे हैं?
59
इस समय बाहर कितनी धूप है?
5
इस प्रश्नावली को भरना कितना आसान था?
अगला


13:25
100%
प्रश्नावली प्रशिक्षण
कृपया अपने उत्तरों को सहेजने के लिए "सबमिट" पर क्लिक करें।
यदि आप अपने किसी भी उत्तर को बदलना चाहते हैं, तो आप प्रश्नावली को अंतिम रूप देने से पहले "वापस" बटन दबाकर ऐसा कर सकते हैं।
सबमिट करें

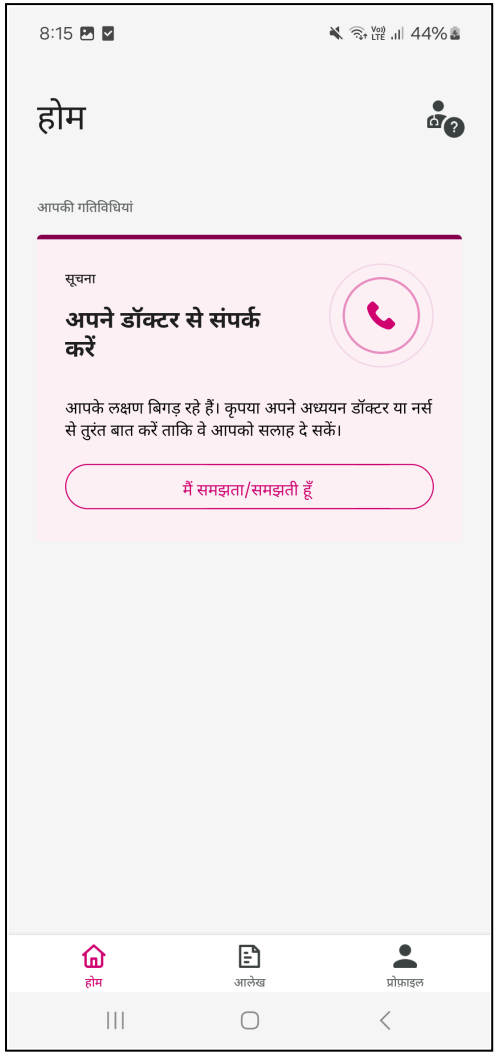

13:25
100%
इस प्रशिक्षण को पूरा करने के लिए धन्यवाद!
अब आप अध्ययन के दौरान प्रश्नावलियों को पूरा करने के लिए तैयार हैं। याद रखें, अगर कोई पूरे अध्ययन के दौरान यूनिफाई (Unify) ऐप या वेबसाइट का उपयोग करने में आपकी मदद कर रहा है, तो सुनिश्चित करें कि आप अभी भी सवालों के जवाब दे रहे हैं।
बंद करें

3. eCOA Questionnaire Card

4. Digestive Questionnaire Card



5. Contact Doctor Card



8. Appendix

8.1 अंतिम-उपयोगकर्ता लाइसेंस अनुबंध (EULA)

1. परिचय

1.1 हम Evinova AG (**"Evinova"**) हैं, जो स्विट्जरलैंड में पंजीकृत कंपनी संख्या che-205.308.908 के साथ निगमित एक सीमित कंपनी है। हमारा पंजीकृत कार्यालय न्यूहोफस्ट्रैस 34, 6340 बाअर, स्विटजरलैंड में है।

1.2 Unified Trial Solution को किसी एप्लिकेशन (**"ऐप"**) या इंटरनेट पोर्टल (**"वेब पोर्टल"**) के माध्यम से एक्सेस किया जा सकता है। Unified Trial Solution क्लिनिकल परीक्षणों के लिए डेटा एकत्र करने के लिए है।

1.3 यदि आप Unified Trial Solution का उपयोग कर रहे हैं, तो ऐसा इसलिए है क्योंकि इसका उपयोग उस नैदानिक परीक्षण के लिए डेटा एकत्र करने के लिए किया जा रहा है, जिसमें आप भाग ले रहे हैं (**"अध्ययन"**)।

1.4 Evinova इस अध्ययन का आयोजन या संचालन नहीं कर रहा है। अगर अध्ययन के संबंध में आपके पास कोई समस्या है, तो आपको अध्ययन के लिए जिम्मेदार स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर (**"अन्वेषक"**) या अन्य स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों से बात करनी चाहिए, जो अध्ययन के संबंध में आपको देखभाल प्रदान कर रहे हैं।

2. यह अनुबंध

2.1 "आप" या "आपके" के सभी संदर्भों का तात्पर्य यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन के उपयोगकर्ता से है।

2.2 यह यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन अंतिम उपयोगकर्ता लाइसेंस अनुबंध (**"अनुबंध"**) ऐप या वेब पोर्टल के माध्यम से यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन का उपयोग करने के लिए आपके और Evinova के बीच समझौते को निर्धारित करता है। 'मुझे स्वीकार है' बटन पर क्लिक करके और यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन को डाउनलोड, एक्सेस या उपयोग करके, आप इस अनुबंध की शर्तों से सहमत होते हैं और उसे स्वीकार करते हैं। यदि आप इस अनुबंध की शर्तों से सहमत और स्वीकार नहीं करना चाहते हैं, तो आप यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन का उपयोग नहीं कर पाएंगे।

2.3 यह अनुबंध उस सूचित सहमति फ़ॉर्म के अतिरिक्त है, जिस पर आप अध्ययन में अपनी भागीदारी के हिस्से के रूप में हस्ताक्षर करते हैं (नीचे "सूचित सहमति फॉर्म" के रूप में संदर्भित)।

2.4 यदि सुरक्षा, सुरक्षा या कानूनी कारणों से समझौते में संशोधन की ज़रूरत होती है, या यदि अध्ययन को व्यवस्थित करने या प्रशासित करने के तरीके में परिवर्तन होता है या यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन बदलता है, तो Evinova समय-समय पर इस अनुबंध की शर्तों में संशोधन कर सकती है। ऐसी स्थिति में, Evinova आपको सूचित करेगा, जैसे, जब आप अगली बार यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन तक पहुंचेंगे तो संशोधित शर्तें प्रदर्शित करके।

2.5 इस अनुबंध में, **बोल्ड** और उद्धरण चिह्नों में शब्दों का वही अर्थ होता है, जो शब्द या वाक्यांश का पहली बार उपयोग होने पर होता है। यदि इन शब्दों का दोबारा प्रयोग किया जाए तो उनका अर्थ वही रहेगा, जिसमें शामिल हैं:

2.5.1 **"अध्ययन प्रायोजक"** का अर्थ है, वह इकाई जिसने अध्ययन शुरू किया (जैसा कि आपके सूचित सहमति फ़ॉर्म पर पहचाना गया है);

2.5.2 **"CRO"** का अर्थ नैदानिक अनुसंधान संगठन से है, जो अध्ययन के संचालन में शामिल है; और

2.5.3 **"रोगी"** अध्ययन में भाग लेने वाला वह व्यक्ति है जिसे अन्वेषक द्वारा यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन का उपयोग करने के लिए संदर्भित किया गया है और जिसने सूचित सहमति फ़ॉर्म पर हस्ताक्षर किए हैं, या उस व्यक्ति की ओर से विधिपूर्वक सूचित सहमति फ़ॉर्म निष्पादित किया गया है।

2.6 इस हद तक कि किसी भी मुक्त-स्रोत सॉफ़्टवेयर को यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन में शामिल किया गया है, मुक्त-स्रोत लाइसेंस की शर्तें इनमें से कुछ शर्तों को रद्द कर सकती हैं।

2.7 Evinova द्वारा आपसे ऐप, वेब पोर्टल या यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन के उपयोग या ऐप के डाउनलोड के लिए कोई शुल्क नहीं लिया जाएगा।

3. यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन का उपयोग कौन कर सकता है

3.1 आप यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन का उपयोग केवल तभी कर सकते हैं, अगर आप:

3.1.1 एक रोगी हैं; या

3.1.2 रोगी का एक देखभालकर्ता, देखभाल करने वाला, देखभाल करने वाला साथी या कानूनी अभिभावक, जिसके पास रोगी की ओर से इस अनुबंध में प्रवेश करने और अध्ययन में रोगी की भागीदारी का प्रबंधन करने का कानूनी अधिकार है (एक **"देखभालकर्ता"**)।

Evinova आपके खाते को अनधिकृत एक्सेस से बचाने के लिए उचित सुरक्षा उपायों का उपयोग करेगा, लेकिन आपको अपने लॉग-इन विवरण और पासवर्ड को गोपनीय और सुरक्षित रखना होगा।

3.3 आपको अपने खाते या पासवर्ड के किसी भी अनधिकृत उपयोग, या यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन के संबंध में सुरक्षा के किसी अन्य उल्लंघन के बारे में अन्वेषक को तुरंत सूचित करना चाहिए, और स्वीकार करना चाहिए कि Evinova और आपके अन्वेषक इस तरह के अनधिकृत एक्सेस या सुरक्षा के अन्य उल्लंघन को तब तक कम करने में सक्षम नहीं हो सकते हैं जब तक आप ऐसा करते हैं।

4. यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन के साथ सहायता

4.1 यदि आपको यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन के संबंध में सहायता की ज़रूरत होगी तो आपका अन्वेषक आपको उचित संपर्क के पास भेज देगा। यदि Evinova को आपसे संपर्क करना है, तो Evinova आपके अन्वेषक के माध्यम से ऐसा करेगी।

5. आप यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन का उपयोग किसलिए कर सकते हैं

5.1 यदि आप एक रोगी हैं, या रोगी की ओर से यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन का उपयोग करने वाले देखभालकर्ता हैं, तो आप निम्नलिखित में से कुछ या सभी कार्य करने के लिए यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन का उपयोग कर सकते हैं:

5.1.1 आगामी अध्ययन यात्राओं के लिए या अध्ययन से संबंधित कार्यों को पूरा करने के लिए अनुस्मारक या सूचनाएं प्राप्त करें;

5.1.2 स्वास्थ्य प्रश्नावली और/या डायरियों तक पहुंच और यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन के भीतर उन पर अपनी प्रतिक्रियाएं प्रदान करना;

5.1.3 अध्ययन सहायता लेख और तकनीकी सहायता संपर्क जानकारी तक पहुंच;

5.1.4 डिवाइस मेज़रमेंट रीडिंग प्रदान करें;

5.1.5 अध्ययन सामग्री का ऑर्डर दें और घर पर डिलीवरी प्राप्त करें;

5.1.6 दूरस्थ वीडियो परामर्श के माध्यम से आपकी देखभाल प्रदान करने वाली अध्ययन साइट टीम से आपको जोड़ने वाली टेलीहेल्थ सेवाओं में भाग लें; और/या

5.1.7 जिस अध्ययन में आप भाग ले रहे हैं उसकी देखरेख में शामिल अध्ययन स्थल के कर्मचारियों को अपने बारे में स्वास्थ्य और/या लक्षण संबंधी जानकारी प्रदान करें।

यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन के विशिष्ट उपयोग अध्ययन की प्रकृति और चाहे आप रोगी हों या देखभालकर्ता, के आधार पर भिन्न-भिन्न होते हैं।

6. ऐप और वेब पोर्टल में EVINOVA के अधिकार

6.1 Evinova आपको ऐप या वेब पोर्टल को डाउनलोड करने, इंस्टॉल करने, एक्सेस करने और उपयोग करने और ऐप या वेब पोर्टल (**"सामग्री"**) के माध्यम से प्रदान की गई सामग्री और Evinova द्वारा प्रदान किए गए संबंधित दस्तावेज़ (**"दस्तावेज़ीकरण"**) तक पहुंचने और उपयोग करने का एक व्यक्तिगत, गैर-हस्तांतरणीय और गैर-अनन्य अधिकार और लाइसेंस प्रदान करता है, जैसा कि केवल उपरोक्त खंड 5.1 में निर्धारित किया गया है। Evinova ऐप और वेब पोर्टल, सामग्री और दस्तावेज़ीकरण में अन्य सभी अधिकार सुरक्षित रखता है।

ऐप और वेब पोर्टल, सामग्री, दस्तावेज़ीकरण और अन्य जानकारी, और दुनिया भर में किसी भी संबंधित सेवाओं में सभी बौद्धिक संपदा अधिकार Evinova या Evinova के लाइसेंसधारकों के हैं और ऐप और वेब पोर्टल, सामग्री, दस्तावेज़ीकरण और अन्य जानकारी और किसी भी संबंधित सेवाओं के अधिकार आपको लाइसेंस दिए गए हैं (बेचे नहीं गए हैं)। आप स्वीकार करते हैं कि आपके पास इस अनुबंध की शर्तों के अनुसार उनका उपयोग करने के अधिकार के अलावा, ऐप और वेब पोर्टल, सामग्री, दस्तावेज़ीकरण या अन्य जानकारी, या किसी भी संबंधित सेवाओं में कोई बौद्धिक संपदा अधिकार नहीं है।

7. उपयोगकर्ता सामग्री

7.1 आपके द्वारा यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन के माध्यम से सबमिट या उपलब्ध कराई गई जानकारी और अन्य सामग्री के संबंध में (**"उपयोगकर्ता सामग्री"**):

7.1.1 आप स्वीकार करते हैं कि आपकी उपयोगकर्ता सामग्री अन्वेषक और आपकी देखभाल के समर्थन में शामिल अन्य प्रासंगिक व्यक्तियों, या अध्ययन में आपकी भागीदारी के साथ साझा की जा सकती है, जिसमें CRO, अध्ययन प्रायोजक और अध्ययन के संचालन की निगरानी करने वाली कोई भी नैतिकता समिति और नियामक प्राधिकरण शामिल हैं;

7.1.2 आप CRO और अध्ययन प्रायोजक को सूचित सहमति फ़ॉर्म में निर्धारित उद्देश्यों के लिए सभी उपयोगकर्ता सामग्री का उपयोग, पुनरुत्पादन, संशोधन, साझा और प्रकाशन करने का अधिकार देते हैं; और

7.1.3 आप Evinova को यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन के लिए तकनीकी सहायता प्रदान करने हेतु आवश्यक सीमा तक समस्त उपयोगकर्ता सामग्री का उपयोग, पुनरुत्पादन और संशोधन करने का अधिकार देते हैं।

7.2 Evinova गोपनीयता नीति के अनुपालन में, Evinova उस डिवाइस के बारे में जानकारी का उपयोग कर सकता है जिस पर आप ऐप या वेब पोर्टल का उपयोग करते हैं, साथ ही ऐप या वेब पोर्टल (**"उपयोग डेटा"**) के प्रदर्शन और आप इसके साथ कैसे इंटरैक्ट करते हैं या इसका उपयोग करते हैं इसके बारे में अन्य डेटा का उपयोग कर सकते हैं।

8. आप ऐप या वेब पोर्टल के साथ क्या नहीं कर सकते हैं

8.1 आपको ऐप या वेब पोर्टल के पूरे या उसके किसी भाग के आधार पर उसे एडेप्ट, कस्टमाइज़, अलग करना, डी-कंपाइल, रिवर्स इंजीनियर या व्युत्पन्न संबंधी कार्य नहीं बनाना चाहिए, न ही ऐसा करने का प्रयास करना चाहिए, सिवाय इसके कि आपके पास ऐसा करने के कानूनी अधिकार हैं जिन्हें अनुबंध द्वारा बाहर नहीं किया जा सकता है। आपको ऐप या वेब पोर्टल की सुरक्षा का उल्लंघन नहीं करना चाहिए, या उल्लंघन करने का प्रयास नहीं करना चाहिए। आपको ऐप या वेब पोर्टल में किसी भी कॉपीराइट, स्वामित्व या समान नोटिस को हटाने या बदलने का प्रयास नहीं करना चाहिए।

8.2 आप सहमत हैं कि ऐप या वेब पोर्टल का उपयोग (i) किसी भी उपयोगकर्ता सामग्री को अपलोड, प्रसारित या अन्यथा उपलब्ध कराने के लिए नहीं करेंगे जो गैरकानूनी या आपत्तिजनक है, और/या जिसे उपलब्ध कराने का आपको कोई अधिकार नहीं है, जिसमें सॉफ़्टवेयर वायरस या कोई अन्य विनाशकारी या विघटनकारी कंप्यूटर कोड, फ़ाइलें या प्रोग्राम शामिल है, (ii) ऐप या वेब पोर्टल या ऐप या वेब पोर्टल से जुड़े सर्वर या नेटवर्क में हस्तक्षेप या बाधा डालने के लिए नहीं करेंगे, (iii) किसी व्यक्ति या संस्था का प्रतिरूपण करना या किसी व्यक्ति या संस्था के साथ अपनी संबद्धता को गलत तरीके से बताने या अन्यथा गलत तरीके से प्रस्तुत करने के लिए नहीं करेंगे, (iv)) किसी भी लागू कानून का उल्लंघन करने के लिए नहीं करेंगे और/या (v) अन्यथा ऐसा कुछ भी करने के लिए नहीं करेंगे जिसकी इन शर्तों द्वारा स्पष्ट रूप से अनुमति नहीं है।

8.3 आपको किसी अन्य को ऐप या वेब पोर्टल वितरित, उप-लाइसेंस या अन्यथा पहुंच की अनुमति नहीं देनी चाहिए।

9. गोपनीयता

9.1 जब आप पहली बार यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन का उपयोग करते हैं तो आपसे Evinova गोपनीयता नीति को पढ़ने और स्वीकार करने के लिए भी कहा जाएगा, और यदि लागू हो, तो अध्ययन प्रायोजक की गोपनीयता नीति, जो बताती है कि Evinova (और अध्ययन प्रायोजक, यदि लागू हो) आपके व्यक्तिगत डेटा को कैसे एकत्रित, उपयोग और स्टोर करते हैं (**"गोपनीयता नीतियां"**)। गोपनीयता नीतियाँ समय-समय पर वेब पोर्टल और ऐप के माध्यम से उपयोग के लिए उपलब्ध हैं।

9.2 Evinova आपके द्वारा यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन के उपयोग के माध्यम से एकत्रित किसी भी व्यक्तिगत डेटा का उपयोग केवल सूचित सहमति फ़ॉर्म (रोगी के व्यक्तिगत डेटा के संबंध में) और गोपनीयता नीतियों में निर्धारित अनुसार करेगा।

9.3 Evinova यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन का उपयोग करके आपके द्वारा भेजे गए संदेशों या जानकारी को सुरक्षित करने के लिए उचित उपाय करेगा, लेकिन कृपया ध्यान रखें कि इंटरनेट पर भेजी गई जानकारी कभी भी पूरी तरह से निजी या सुरक्षित नहीं होती है और यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन या किसी भी सेवा का उपयोग करके आपके द्वारा भेजा गया कोई भी संदेश या जानकारी दूसरों द्वारा पढ़ी या बाधित की जा सकती है, भले ही कोई विशेष सूचना हो कि कोई विशेष ट्रांसमिशन एन्क्रिप्ट किया गया है।

10. अस्वीकरण

10.1 Evinova इस अनुबंध में स्पष्ट रूप से निर्धारित के अलावा कोई प्रतिनिधित्व या वारंटी नहीं देता है। लागू कानून द्वारा अनुमत सीमा तक, यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन 'जैसा है' के आधार पर प्रदान किया जाता है, और Evinova उन सभी शर्तों, वारंटी और अन्य शर्तों को अस्वीकार करता है और बाहर करता है जो अन्यथा इस अनुबंध में लागू कानून द्वारा निहित हो सकती हैं, उदाहरण के लिए, यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन हर समय उपलब्ध रहेगा, या यह त्रुटियों से मुक्त होगा।

10.2 यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन का उपयोग करने के लिए, आपको इंटरनेट एक्सेस की आवश्यकता होगी। आप स्वीकार करते हैं और सहमत हैं कि किसी तीसरे पक्ष के डिवाइस पर यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन का उपयोग करने के लिए इंटरनेट का उपयोग करके, जो अध्ययन डिवाइस नहीं है (जैसा कि नीचे खंड 12 में वर्णित है), आप अपने वायरलेस वाहक, मोबाइल नेटवर्क, इंटरनेट सेवा प्रदाता या इंटरनेट एक्सेस की अन्य विधि से शुल्क ले सकते हैं, जो आपके प्रदाता के साथ आपके अनुबंध या योजना पर निर्भर करता है। आप स्वीकार करते हैं कि इस तरह के किसी भी शुल्क या ऐसे एक्सेस से जुड़े किसी भी सेवा शुल्क का भुगतान आपकी एकमात्र जिम्मेदारी होगी। आप सहमत हैं कि आपके द्वारा यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन का उपयोग आपके वायरलेस वाहक, मोबाइल नेटवर्क, इंटरनेट सेवा प्रदाता या इंटरनेट एक्सेस की अन्य विधि की सभी आवश्यकताओं के अनुसार होगा। आप समझते हैं और सहमत हैं कि हम डिस्कनेक्शन, कनेक्शन गुणवत्ता संबंधी समस्याओं, सेवा में रुकावट या अन्य समस्याओं के लिए जिम्मेदार नहीं हैं, जो आपके डिवाइस या अध्ययन डिवाइस की इंटरनेट कनेक्टिविटी में किसी समस्या के परिणामस्वरूप यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन का उपयोग करते समय आपको अनुभव हो सकती हैं।

10.3 जहां यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन बाहरी तृतीय-पक्ष स्रोतों से सामग्री या कड़ी प्रदान करता है, Evinova की उन बाहरी स्रोतों के लिए कोई जिम्मेदारी नहीं होगी, जिसमें उनकी सटीकता और स्वरूप भी शामिल है। आप उन बाहरी साइटों के नियमों और शर्तों का पालन करने के लिए जिम्मेदार हैं।

11. यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन के संबंध में प्रतिबंध

11.1 यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन के माध्यम से उपलब्ध कराई गई जानकारी केवल सामान्य सूचना उद्देश्यों के लिए प्रदान की जाती है और पेशेवर चिकित्सा सलाह, निदान या उपचार प्रदान नहीं करती है। यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन के माध्यम से उपलब्ध कराई गई कोई भी जानकारी केवल सामान्य जानकारी उद्देश्यों के लिए प्रदान की जाती है और यह व्यवसायी चिकित्सा सलाह, निदान या उपचार प्रदान नहीं करती है। नैदानिक अध्ययन के माध्यम से आपका मार्गदर्शन करना आपके अन्वेषक की जिम्मेदारी है। अध्ययन के माध्यम से आपका मार्गदर्शन करना आपके अन्वेषक की जिम्मेदारी है।

12. अध्ययन डिवाइस

12.1 जब तक आपका अन्वेषक आपको अध्ययन में भाग लेने के लिए ऐप का उपयोग करने में सक्षम बनाने के लिए कोई तृतीय पक्ष डिवाइस प्रदान नहीं करता (**"अध्ययन डिवाइस"**), आप अपने स्वामित्व वाले या आपके द्वारा नियंत्रित डिवाइस पर यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन को डाउनलोड, एक्सेस और उपयोग कर सकते हैं (बशर्ते कि यदि आप डिवाइस के स्वामी नहीं हैं, तो आपके पास ऐसा करने के लिए स्वामी की अनुमति हो)।

12.2 यदि आपको एक अध्ययन उपकरण प्रदान किया जाता है:

12.2.1 आप केवल अध्ययन में भाग लेने के उद्देश्य से और आपके अन्वेषक और/या Evinova द्वारा आपको अधिसूचित किसी भी अतिरिक्त उपयोग प्रतिबंध के अनुसार अध्ययन डिवाइस का उपयोग कर सकते हैं;

12.2.2 आप स्वीकार करते हैं और सहमत हैं कि अध्ययन उपकरण:

(a) Evinova की संपत्ति रहेगी, और आप (i) अध्ययन डिवाइस को बेचेंगे नहीं या अध्ययन डिवाइस का उपयोग कर्ज़ या अन्य वित्तीय दायित्व के सुरक्षा के रूप में नहीं करेंगे, और (ii) किसी एक के अनुरोध पर अध्ययन डिवाइस को तुरंत अपने अन्वेषक या Evinova को वापस कर देंगे;

(b) इसका उद्देश्य किसी भी टेलीफोन, मोबाइल या अन्य संपर्क सेवा का विकल्प नहीं है; और

(c) इसकी कार्यक्षमता सीमित और/या अक्षम हो सकती है;

12.2.3 आप अध्ययन उपकरण को सुरक्षित और अपने कब्जे में रखने के लिए उचित सावधानी बरतेंगे, और यदि अध्ययन उपकरण खो जाता है, क्षतिग्रस्त हो जाता है या चोरी हो जाता है, तो तुरंत अपने अन्वेषक को सूचित करेंगे; और

12.2.4 धाराएं 13.2 और 13.4 में निर्धारित के अलावा, आप स्वीकार करते हैं और सहमत हैं कि अध्ययन डिवाइस की नुकसान या क्षति, या अध्ययन डिवाइस के कारण या उससे संबंधित नुकसान या क्षति के संबंध में Evinova का आपके प्रति कोई दायित्व या जिम्मेदारी नहीं है।

12.3 तृतीय-पक्ष डिवाइसों के निर्माताओं को आपको उनकी सेवा की शर्तों, गोपनीयता नीति या अन्य उपयोगकर्ता अनुबंधों को पढ़ने या सहमति देने की आवश्यकता हो सकती है और वे आपको उन अनुबंधों की सहमति के बिना अपने डिवाइस को यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन से जोड़ने से रोक सकते हैं। यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन और/या किसी अध्ययन डिवाइस का उपयोग करके, आप लागू कानून के तहत स्वीकार्य सीमा तक उन शर्तों, गोपनीयता नीतियों और अन्य उपयोगकर्ता समझौतों का पालन करने के लिए सहमत होते हैं।

13. दायित्व की सीमा

13.1 इस अनुबंध में कुछ भी किसी भी दायित्व को सीमित या बाहर नहीं करेगा, जिसे लागू कानून के तहत, सीमित या बाहर नहीं किया जा सकता है, जिसमें Evinova की लापरवाही के कारण मृत्यु या व्यक्तिगत चोट का दायित्व भी शामिल है।

13.2 यदि Evinova इस अनुबंध का पालन करने में विफल रहता है, तो Evinova आपको होने वाले नुकसान या क्षति के लिए जिम्मेदार होगा, जो कि Evinova द्वारा इस अनुबंध का उल्लंघन करने या Evinova द्वारा उचित देखभाल और कौशल का उपयोग करने में विफल रहने का एक अनुमानीत परिणाम है। नुकसान या क्षति संभव है यदि या तो यह स्पष्ट है कि यह होगा या यदि, अनुबंध किए जाने के समय, Evinova और आप दोनों जानते थे कि यह हो सकता है।

13.3 आप सहमत हैं कि इस अनुबंध द्वारा अनुमत किसी भी उद्देश्य के लिए यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन का उपयोग नहीं कर सकते हैं।Evinova के लाभ की हानि, सद्भावना की हानि, व्यावसायिक अवसर या राजस्व की हानि, या प्रत्याशित बचत की हानि के लिए आपके प्रति कोई दायित्व नहीं है। इस अनुबंध में कुछ भी सूचित सहमति पत्र के अनुसार नैदानिक अध्ययन के प्रयोजनों के लिए यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन या अध्ययन डिवाइस के उपयोग के कारण होने वाली चोट या क्षति की भरपाई करने के लिए Evinova के दायित्व को प्रभावित नहीं करेगा।

13.4 Evinova हमारे उचित नियंत्रण से बाहर की घटनाओं के कारण होने वाले Evinova के किसी भी दायित्व को पूरा करने में विफलता या प्रदर्शन में देरी के लिए उत्तरदायी या जिम्मेदार नहीं है, जिसमें आपके कार्यों या चूक के कारण होने वाली घटनाएं भी शामिल हैं।

14. यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन्स के अपडेट और सुविधाओं पर प्रतिबंध

14.1 समय-समय पर Evinova विभिन्न कारणों से यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन को स्वचालित रूप से अपडेट कर सकता है, जिसमें अध्ययन के संचालन में आवश्यक परिवर्तनों को लागू करना, प्रदर्शन में सुधार करना, कार्यक्षमता को बढ़ाना, ऑपरेटिंग सिस्टम में परिवर्तनों को प्रतिबिंबित करना या सुरक्षा मुद्दों को संबोधित करना शामिल है। वैकल्पिक रूप से, आपको इन कारणों से ऐप को अपडेट करने के लिए कह सकता है। वैकल्पिक रूप से, Evinova आपको इन कारणों से ऐप को अपडेट करने के लिए कह सकता है। यदि आप ऐसे अपडेट स्थापित करना नहीं चुनते हैं या यदि आप स्वचालित अपडेट से बाहर निकलते हैं तो आप ऐप या किसी भी संबंधित सेवा का उपयोग जारी नहीं रख पाएंगे।

14.2 ऐप का उपयोग करने के लिए, आपको यह सुनिश्चित करना पड़ सकता है कि आपके डिवाइस का ऑपरेटिंग सिस्टम अप टू डेट है। ऐप एंड्रॉयड और iOS ऑपरेटिंग सिस्टम के वर्तमान संस्करण (क्योंकि इसे समय-समय पर अपडेट किया जा सकता है) और वर्तमान संस्करण से ठीक पहले के संस्करण के साथ काम करेगा।

15. यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन का उपयोग समाप्त करना या निलंबित करना

15.1 आप अन्वेषक से संपर्क करके यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन का उपयोग समाप्त कर सकते हैं। अगर अध्ययन के लिए आपके द्वारा यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन का उपयोग आवश्यक है, तो अन्वेषक आपसे सूचित सहमति फ़ॉर्म में दी गई अध्ययन छोड़ने की प्रक्रियाओं का पालन करने के लिए कह सकता है। यदि अध्ययन के लिए आपके द्वारा यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन का उपयोग आवश्यक नहीं है, तो यह आवश्यक रूप से अध्ययन में जारी रखने की आपकी क्षमता को प्रभावित नहीं करेगा, लेकिन आपको अपने अन्वेषक से बात करनी चाहिए कि क्या यह संभव है।

15.2 Evinova:

15.2.1 समय-समय पर, यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन की कुछ सुविधाओं, कार्यों या उसके माध्यम से प्राप्य सामग्री या सेवाओं के एक्सेस को निलंबित या प्रतिबंधित कर सकता है; या

15.2.2 किसी भी समय, यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन का उपयोग करने के आपके अधिकारों को समाप्त या निलंबित कर सकता है,

अगर (i) Evinova का मानना है कि आपकी पहुँच Evinova के सिस्टम, या Evinova के किसी भी भागीदार या ग्राहक के सिस्टम के लिए सुरक्षा खतरा पैदा कर रही है; (ii) आप यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन का दुरुपयोग कर रहे हैं या इस अनुबंध का उल्लंघन कर रहे हैं; या (iii) Evinova को कानून के तहत निलंबित या समाप्त करने की ज़रूरत है, या एक नियामक प्राधिकरण या अध्ययन प्रायोजक (या अध्ययन प्रायोजक की ओर से CRO) ने अनुरोध किया है कि Evinova यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन तक पहुंच को निलंबित या समाप्त कर दे, बशर्ते कि, प्रत्येक मामले में, Evinova केवल सूचित सहमति फ़ॉर्म के अनुसार और अन्यथा लागू कानून द्वारा अनुमत सीमा तक यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन का उपयोग करने के लिए आपकी पहुँच या अधिकारों को निलंबित या प्रतिबंधित करता है। यदि अध्ययन के लिए आपके द्वारा यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन का उपयोग आवश्यक नहीं है, तो यह आवश्यक रूप से अध्ययन में जारी रखने की आपकी क्षमता को प्रभावित नहीं करेगा, लेकिन आपको अपने अन्वेषक से बात करनी चाहिए कि क्या यह संभव है।

15.3 यदि आपका यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन का इस्तेमाल समाप्त हो गया है:

15.3.1 आपको यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन का उपयोग तुरंत बंद करना होगा;

15.3.2 जहां लागू हो, आपको अपने डिवाइस से ऐप को हटाना होगा या हटाना होगा, या Evinova के ठेकेदार ऐप को हटाने के लिए किसी अध्ययन डिवाइस तक दूरस्थ रूप से पहुंच सकते हैं;

15.3.3 Evinova यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन तक आपकी पहुंच को रोक देगा;

15.3.4 जहां लागू हो, आप किसी भी अध्ययन उपकरण को अपने अन्वेषक को (या आपके अन्वेषक द्वारा निर्देशित ऐसे अन्य व्यक्ति को) वापस कर देंगे;

15.3.5 उपयोगकर्ता सामग्री को अध्ययन प्रायोजक और CRO द्वारा खंड 7.1.1 और 7.1.2 और सूचित सहमति फ़ॉर्म के अनुसार साझा और उपयोग किया जाना जारी रहेगा; और

15.3.6 और लागू डेटा संरक्षण कानून और गोपनीयता नीति के तहत आपके पास मौजूद किसी भी अधिकार के अधीन, उपयोग डेटा का उपयोग खंड 7.2 के अनुसार Evinova द्वारा किया जाना जारी रहेगा।

16. जनरल

16.1 Evinova इस अनुबंध की शर्तों के तहत अपने अधिकारों और दायित्वों को किसी अन्य संगठन को हस्तांतरित कर सकता है। यदि ऐसा होता है तो Evinova हमेशा आपको लिखित रूप में बताएगा और यह सुनिश्चित करेगा कि हस्तांतरण अध्ययन में और इस अनुबंध की शर्तों के तहत आपके अधिकारों को प्रभावित नहीं करेगा। आप केवल इस अनुबंध की शर्तों के तहत अपने अधिकारों या अपने दायित्वों को Evinova की पूर्व लिखित सहमति के साथ किसी अन्य व्यक्ति को हस्तांतरित कर सकते हैं।

16.2 यह अनुबंध आपके और Evinova के बीच है और यह किसी अन्य व्यक्ति पर लागू नहीं होता है। केवल आप ही इस अनुबंध के संबंध में कानूनी कार्रवाई कर सकते हैं, जब तक कि आप कानूनी अधिकार के साथ रोगी की ओर से कार्य करने वाले देखभालकर्ता या कानूनी अभिभावक न हों।

16.3 इस अनुबंध की शर्तों का प्रत्येक खंड अलग-अलग संचालित होता है। जिस हद तक कोई अदालत या संबंधित प्राधिकारी उनमें से किसी को गैरकानूनी और/या अप्रवर्तनीय पाता है, शेष धाराएं पूरी तरह से लागू और प्रभाव में रहेंगी।

16.4 यहां तक कि अगर Evinova इस अनुबंध को लागू करने में देरी करता है, फिर भी वह इसे बाद में लागू कर सकता है। यदि Evinova तुरंत इस बात पर आग्रह नहीं करता कि आपको इस अनुबंध की शर्तों के तहत कुछ भी करना आवश्यक है, या यदि Evinova इस अनुबंध के उल्लंघन के संबंधित आपके खिलाफ कदम उठाने में देरी करता है, तो इसका मतलब यह नहीं होगा कि आपको ऐसा करने की आवश्यकता नहीं है और यह Evinova को बाद में आपके विरुद्ध कदम उठाने से नहीं रोकेगा।

16.5 यह अनुबंध (और इस अनुबंध या ऐप, वेब पोर्टल या यूनिफ़ाइड ट्रायल सॉल्यूशन से उत्पन्न होने वाले या इसके संबंध में कोई भी विवाद या दावा, जिसमें गैर-संविदात्मक विवाद या दावे शामिल हैं) अंग्रेजी कानून द्वारा शासित होंगे, जिस देश में आप रहते हैं, वहां के अनिवार्य स्थानीय प्रावधानों पर कोई गलत प्रभाव नहीं पड़ेगा। आप अंग्रेजी अदालतों में (या यदि आप यूरोपीय संघ के किसी देश में रहते हैं, तो उस देश की अदालतों में जहां आप रहते हैं) कानूनी कार्यवाही कर सकते हैं।

17. ऐप स्टोर की शर्तें

17.1 Evinova इन शर्तों के आधार पर और किसी भी ऐप स्टोर प्रदाता या प्रचालक द्वारा लागू किए गए किसी भी नियम या नीतियों के अधीन आपको ऐप के उपयोग का लाइसेंस देता है, जिसकी साइट से ऐप डाउनलोड किया गया है।

17.2 यदि ऐप iOS ऑपरेटिंग सिस्टम का उपयोग करके उपलब्ध कराया गया है या Apple, Inc. (**"Apple"**) ऐप स्टोर (**"Apple ऐप स्टोर"**) से डाउनलोड किया गया है तो:

17.2.1 आप और Evinova स्वीकार करते हैं और सहमत हैं कि यह अनुबंध पूरी तरह से आपके और Evinova के बीच है, एप्पल के बीच नहीं और एप्पल की ऐप के लिए कोई ज़िम्मेदारी नहीं है।

17.2.2 ऐप का आपका उपयोग Apple ऐप स्टोर की सेवा की शर्तों का अनुपालन करना चाहिए।

17.2.3 खंड 6.1 के तहत Evinova द्वारा आपको प्रदान किया गया लाइसेंस आपको "एप्पल मीडिया सेवा नियम और शर्तों" में निर्धारित "उपयोग नियम" द्वारा अनुमत किसी भी एप्पल-ब्रांडेड प्रोडक्ट पर ऐप का उपयोग करने की अनुमति देता है, जिसका स्वामित्व या नियंत्रण आपके पास है।

17.2.4 ऐप के संबंध में किसी भी लागू रखरखाव और सहायता सेवाएं प्रदान करने के लिए Evinova पूरी तरह से जिम्मेदार है। आप स्वीकार करते हैं कि एप्पल के पास ऐप के संबंधित कोई भी रखरखाव और सहायता सेवाएं प्रदान करने का कोई दायित्व नहीं है।

17.2.5 किसी भी लागू वारंटी के अनुरूप ऐप के विफल होने की स्थिति में, आप एप्पल को सूचित कर सकते हैं, और एप्पल ऐप के लिए किसी भी लागू खरीद मूल्य को आपको वापस कर देगा। लागू कानून द्वारा अनुमत अधिकतम सीमा तक, एप्पल के पास ऐप के संबंधित कोई अन्य वारंटी दायित्व नहीं होगा, और किसी भी वारंटी के अनुरूप विफलता के कारण होने वाले किसी भी अन्य दावे, हानि, देनदारियां, नुकसान, लागत या खर्च पूरी तरह से इस अनुबंध और ऐप के प्रदाता के रूप में Evinova पर लागू किसी भी कानून द्वारा नियंत्रित किए जाएंगे।

17.2.6 आप और Evinova स्वीकार करते हैं कि ऐप या आपके कब्जे और/या ऐप के उपयोग से संबंधित आपके या किसी तीसरे पक्ष के किसी भी दावे को संबोधित करने के लिए एप्पल ज़िम्मेदार नहीं है, जिसमें शामिल है, लेकिन यहीं तक सीमित नहीं है: (i) उत्पाद दायित्व दावे, (ii)) कोई भी दावा कि ऐप किसी भी लागू कानूनी या नियामक आवश्यकता के अनुरूप होने में विफल रहता है, और (iii) उपभोक्ता संरक्षण या इसी तरह के कानून के तहत उत्पन्न होने वाले दावे। ऐसे सभी दावे पूरी तरह से इस अनुबंध और ऐप के प्रदाता के रूप में Evinova पर लागू किसी भी कानून द्वारा नियंत्रित होते हैं।

17.2.7 आप और Evinova स्वीकार करते हैं कि यदि कोई तीसरा पक्ष यह दावा करता है कि ऐप या उस ऐप का आपका कब्जा और उपयोग उस तीसरे पक्ष के बौद्धिक संपदा अधिकारों का उल्लंघन करता है, तो Evinova, न कि एप्पल, इस समझौते द्वारा आवश्यक सीमा तक ऐसे किसी भी बौद्धिक संपदा उल्लंघन के दावे की जांच, रक्षा, निपटान और निर्वहन के लिए पूरी तरह से जिम्मेदार होगा।

17.2.8 जब आप ऐप का उपयोग कर रहे हों तो किसी भी लागू तृतीय पक्ष के उपयोग की शर्तों का पालन आपको करना होगा।

17.2.9 आप और Evinova स्वीकार करते हैं और सहमत हैं कि एप्पल और एप्पल की सहायक कंपनियां, इस अनुबंध के तृतीय पक्ष के लाभार्थी हैं जो ऐप के आपके लाइसेंस से संबंधित हैं, और यह कि, आपके द्वारा इस अनुबंध की शर्तों को स्वीकार करने पर,एप्पल के पास तृतीय पक्ष के लाभार्थी के रूप में आपके विरुद्ध ऐप के आपके लाइसेंस से संबंधित इस अनुबंध को लागू करने का अधिकार होगा (और माना जाएगा कि उसने अधिकार स्वीकार कर लिया है)।

17.2.10 आप प्रतिनिधित्व करते हैं और गारंटी देते हैं कि (i) आप ऐसे देश में स्थित नहीं हैं जो अमेरिकी सरकार के प्रतिबंध के अधीन है, या जिसे अमेरिकी सरकार द्वारा "आतंकवादी समर्थक" देश के रूप में नामित किया गया है, और (ii) आप निषिद्ध या प्रतिबंधित पार्टियों की किसी भी अमेरिकी सरकार की सूची में सूचीबद्ध नहीं हैं।

संस्करण 1.0

8.2 गोपनीयता

हम आपके साथ प्रभावी जुड़ाव सुनिश्चित करने के लिए आपके डेटा का उपयोग कैसे करेंगे

DPS UnifyTM मोबाइल एप्लिकेशन को AstraZeneca UK Ltd द्वारा विकसित और प्रबंधित किया गया है, जो इंग्लैंड और वेल्स में कंपनी नंबर 03674842 के तहत पंजीकृत एक निजी लिमिटेड कंपनी है, जिसका पंजीकृत कार्यालय 1 फ्रांसिस क्रिक एवेन्यू, कैम्ब्रिज बायोमेडिकल कैंपस, कैम्ब्रिज, CB2 0AA ("AstraZeneca") में है, AstraZeneca आपके कुछ व्यक्तिगत डेटा को एकत्र करेगा और उपयोग करेगा जो हम DPS UnifyTM मोबाइल एप्लिकेशन के माध्यम से आपसे और आपके स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से प्राप्त करते हैं, ताकि मौजूद रोगियों को नैदानिक परीक्षणों में शामिल किया जा सके और आवश्यक होने पर HCP और रोगियों के बीच संपर्क के तरीकों की अनुमति दी जा सके।

DPS UnifyTM मोबाइल एप्लिकेशन प्रत्येक व्यक्तिगत रोगी, स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों और AstraZeneca कर्मचारियों के लिए एक सर्वोत्तम नैदानिक परीक्षण अनुभव भी प्रदान करता है। यह साइट, परीक्षण और रोगी प्रशासन/प्रबंधन से संबंधित सभी विशेषताओं और कार्यक्षमता को एक एकीकृत मंच पर एकत्रित करके अन्वेषकों के लिए एक एकल इंटरफ़ेस और अनुभव भी बनाएगा।

हम आपके व्यक्तिगत डेटा का उपयोग AstraZeneca की कानूनी आवश्यकताओं के आधार पर करेंगे जो नैदानिक अध्ययन के संचालन और सार्वजनिक हित को कवर करते हैं।

कौन सी व्यक्तिगत जानकारी एकत्र की जाएगी

हम डेटा की निम्नलिखित श्रेणियों को संसाधित कर सकते हैं जो आपके या आपके स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर द्वारा प्रदान किए जाएंगे: व्यक्तिगत विशेषताएं (जैसे जन्म तिथि), व्यक्तिगत संपर्क विवरण (जैसे ईमेल पता, फोन नंबर, पसंदीदा भाषा और देश), सिस्टम उपयोगकर्ता विवरण (जैसे रोगी eCode, UserID और पासवर्ड), नैदानिक परीक्षणों और अहस्तक्षेपात्मक अध्ययनों में आपकी भागीदारी के बारे में जानकारी। आपके व्यक्तिगत संपर्क विवरण को छोड़कर, अन्य सभी व्यक्तिगत डेटा को कोडित किया जाएगा। हम आपके नाम / संपर्क विवरण को एक कोड के साथ प्रतिस्थापित करते हैं। यह अध्ययन चिकित्सक द्वारा किया जाता है जो आपकी सुरक्षा और गोपनीयता सुनिश्चित करने के लिए आपके नाम / संपर्क विवरण और कोड के बीच की कड़ी का काम करता है। कोडित जानकारी सीधे आपकी पहचान नहीं कर सकती है जब तक कि आपके अध्ययन चिकित्सक आपका नाम या संपर्क विवरण प्रदान नहीं करते है, जहां लागू कानून द्वारा अनुमति हो।

अपनी जानकारी शेयर करना

केवल आपके स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर और अस्पताल में काम करने वाले कर्मचारी और AstraZeneca और उसके विश्वसनीय तृतीय पक्ष दोनों के न्यूनतम IT सहायता कर्मियों के पास डेटा का एक्सेस होगा जो व्यक्तिगत रूप से आपकी पहचान करता है। किसी भी अन्य पक्ष के पास केवल कोडित डेटा का एक्सेस होगा ताकि आपको व्यक्तिगत रूप से पहचाना न जा सके। आपकी व्यक्तिगत जानकारी अन्य AstraZeneca समूह कंपनियों (https://www.astrazeneca.com/global/en/AstraZeneca-Websites.html) के साथ शेयर की जा सकती है। हम आपके व्यक्तिगत डेटा को कुछ तृतीय पक्षों के साथ भी शेयर कर सकते हैं, जैसे: DPS UnifyTM मोबाइल एप्लिकेशन के संचालन, प्रशासन, समर्थन और प्रबंधन के प्रयोजनों के लिए IT प्रदाता, नैदानिक अध्ययन करने के लिए AstraZeneca को सेवाएं प्रदान करने वाली कंपनियां, नैदानिक परीक्षणों पर AstraZeneca के साथ सहयोग करने वाले संगठन, स्वास्थ्य प्राधिकरण और नैतिकता समितियां जो अध्ययन की निगरानी करती हैं, जो दवा के व्यावसायीकरण को मंजूरी देते हैं या जो प्रतिकूल घटनाओं की रिपोर्टिंग प्राप्त करते हैं, बाहरी और आंतरिक आवश्यकताओं के साथ हमारे अनुपालन को सत्यापित करने के लिए लेखा परीक्षकों और सलाहकारों; कानूनी रिपोर्टिंग आवश्यकता या दावे के अनुसार वैधानिक निकाय, कानून प्रवर्तन एजेंसियां और विवादी; और AstraZeneca या AstraZeneca समूह कंपनी का उत्तराधिकारी या व्यावसायिक भागीदार, उस स्थिति में जब वह अपने पूरे व्यवसाय या उसके कुछ हिस्से को बेचता है, विनिवेश करता है या एक सहयोग/संयुक्त उद्यम स्थापित करता है।

अंतर्राष्ट्रीय स्थानांतरण

AstraZeneca की संस्थाएं और तृतीय पक्ष दुनिया में कहीं भी स्थित हो सकते हैं, जिसमें ऐसे देश शामिल हो सकते हैं जो आपके निवास के देश के समान व्यक्तिगत डेटा के लिए कानूनी सुरक्षा प्रदान नहीं कर सकते हैं। AstraZeneca स्थानीय डेटा सुरक्षा आवश्यकताओं और अपने **आंतरिक वैश्विक गोपनीयता मानक**का पालनकरेगी और इस तरह के हस्तांतरण के लिए डेटा स्थानांतरित करने वाले देश के लागू कानून के तहत आवश्यक सुरक्षा उपायों को लागू करेगी। कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपका व्यक्तिगत डेटा किस देश में स्थानांतरित किया गया है, हम केवल आपके व्यक्तिगत डेटा को सख्त 'जानने की आवश्यकता' के आधार पर और उचित संविदात्मक प्रतिबंधों (जैसे AstraZeneca के **बाध्यकारी कॉर्पोरेट नियम**और EU **संघ के मानक अनुबंध धाराएं**या यूरोपीय आयोग या पर्यवेक्षी प्राधिकरण द्वारा अनुमोदित समकक्ष उपकरण) के तहत शेर करेंगे। आप Privacy@astrazeneca.com को एस्ट्राजेनेका से संपर्क करके अनुरोध पर एस्ट्राजेनेका के बाध्यकारी कॉर्पोरेट नियमों और / या एस्ट्राजेनेका के यूरोपीय संघ के मानक अनुबंध खंडों की एक प्रति प्राप्त करने के हकदार हैं।

आपकी जानकारी बनाए रखना

आपके संपर्क विवरण और अन्य व्यक्तिगत डेटा जो सीधे आपकी पहचान करते हैं, उन्हें DPS UnifyTM मोबाइल एप्लिकेशन में केवल तभी रखा जाएगा जब यह आपको यह सेवा प्रदान करने और लागू कानूनों का अनुपालन करने के लिए आवश्यक हो। यदि आप किसी चल रहे परीक्षण में हैं तो यह जानकारी और आपके eCode से आपका कनेक्शन परीक्षण समाप्त होने के अधिकतम 4 सप्ताह बाद हटा दिया जाएगा। हालाँकि, *अध्ययन स्थल और AstraZeneca कानून द्वारा आपके* कोडित डेटा जैसे कि आपकी दवा का सेवन, आप अपनी दवा कैसे लेते हैं, प्रश्नावली का जवाब, अध्ययन के अंत के बाद 15 साल की अवधि तक या इतने लंबे समय तक रखने के लिए बाध्य हैं। क्योंकि यह हमारे उचित व्यावसायिक हितों, कानूनी दायित्वों को संतुष्ट करने, या कानूनी दावों को स्थापित करने, प्रयोग करने या बचाव करने के लिए आवश्यक है। उसके बाद आपका कोडित डेटा हटा दिया जाएगा या अनामी कर दिया जाएगा। AstraZeneca की आंतरिक दस्तावेज़ प्रतिधारण नीति के बारे में अधिक जानकारी के लिए आप www.astrazenecapersonaldataretention.com **पर जा सकते हैं**।

आपके अधिकार

आप अपने स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर को बताकर और अपने फोन से ऐप को अनइंस्टॉल करके किसी भी समय ऐप का उपयोग बंद कर सकते हैं। उसके बाद आपकी प्रोफ़ाइल और संपर्क विवरण हटा दिए जाएंगे, लेकिन कोई भी कोडित डेटा "आपकी जानकारी बनाए रखना" शीर्षक के तहत वर्णित अनुसार बरकरार रखा जाएगा। आपके बारे में हमारे पास मौजूद डेटा का एक्सेस करने, किसी भी गलती को सुधारने या उसे डिलीट करने का अनुरोध करने के लिए आप अपने अध्ययन चिकित्सक से संपर्क कर सकते हैं। यदि ऐसा अनुरोध AstraZeneca या उसके सहयोगियों को लागू कानूनों, विनियमों या अभ्यास संहिता के तहत अपने दायित्वों के उल्लंघन में डालता है, तो AstraZeneca आपके अनुरोध का पालन करने में सक्षम नहीं हो सकता है, लेकिन आप अभी भी अनुरोध कर सकते हैं कि हम आगे की प्रक्रिया के लिए आपकी व्यक्तिगत जानकारी के उपयोग को अवरुद्ध करें। लागू कानूनों, विनियमों या अभ्यास संहिता के तहत अपने दायित्वों का उल्लंघन करते हुए, AstraZeneca आपके अनुरोध का पालन करने में सक्षम नहीं हो सकता है, लेकिन आप अभी भी अनुरोध कर सकते हैं कि हम आगे की प्रक्रिया के लिए आपकी व्यक्तिगत जानकारी के उपयोग को अवरुद्ध करें। आपके पास कुछ परिस्थितियों में किसी अन्य डेटा नियंत्रक के लिए डेटा पोर्टेबिलिटी का अधिकार भी हो सकता है।

आपकी जानकारी कैसे सुरक्षित होगी

AstraZeneca ने EU डेटा संरक्षण कानून के साथ AstraZeneca के अनुपालन की देखरेख के लिए जिम्मेदार एक डेटा सुरक्षा अधिकारी को नियुक्त किया है, जिससे आप अपने व्यक्तिगत डेटा के प्रसंस्करण के संबंधित किसी भी प्रश्न या चिंता के मामले में Privacy@astrazeneca.com पर संपर्क कर सकते हैं। यदि AstraZeneca के आपके व्यक्तिगत डेटा का प्रसंस्करण EU संघ के कानून द्वारा कवर किया गया है, तो आप अपने निवास के देश में संबंधित डेटा संरक्षण पर्यवेक्षी प्राधिकरण को भी शिकायत दर्ज कर सकते हैं। आप http://ec.europa.eu/justice/data-protection/bodies/authorities/index_en.htm के तहत संबंधित पर्यवेक्षी प्राधिकरण का नाम और संपर्क विवरण का पता लगा सकते हैं।

संस्करण 1.1

8.3 Visit Descriptions

Not Available

8.4 Frequently Asked Questions

खाते तक पहुंच

Question	Answer
क्या परिवार का कोई सदस्य मेरे लिए ऐप का इस्तेमाल कर सकता है?	Unify को इस विशेष अध्ययन के सहभागियों द्वारा इस्तेमाल करने हेतु तैयार किया गया है। यदि आप माता-पिता हैं या इस परीक्षण के सहभागी की देखभाल कर रहे हैं और Unify ऐप आपके डिवाइस पर है, तो आप अध्ययन चिकित्सक के निर्देशानुसार ऐप के विशिष्ट फीचर्स का इस्तेमाल कर सकते हैं।
क्या मुझे ऐप से लॉग आउट करने की ज़रूरत है?	आप किसी भी समय ऐप से लॉग आउट कर सकते हैं लेकिन अगर आप लॉग आउट न करें तो बेहतर है। जब आप लॉग इन रहते हैं तो Unify अच्छी तरह से काम करता है और यह आपको महत्वपूर्ण गतिविधियों के लिए रिमाइंडर भेज सकता है।

गतिविधि मदद

Question	Answer
अगर मैं इंटरनेट से कनेक्ट नहीं हूं, तो मैं प्रश्नावली के जवाब कैसे सबमिट करूं?	आप अपने उत्तर ऑफ़लाइन दे सकते हैं और ऑनलाइन होने के बाद उन्हें सबमिट किया जाएगा।

Unify का इस्तेमाल करना

Question	Answer
मैं अपनी अध्ययन गतिविधियों का हिसाब कैसे रख सकता/सकती हूँ?	Unify होम स्क्रीन आपको वर्तमान और आने वाली गतिविधियों का तुरंत सूचना देने के लिए तैयार की गई है।
मैं ऐप का इस्तेमाल कैसे करूं?	कृपया प्रोफ़ाइल > तकनीकी सहायता > FAQs > Unify का इस्तेमाल करना के तहत Unify 'कैसे-करें' गाइड्स का संदर्भ लें
यदि मुझे कोई तकनीकी समस्याएं हों तो क्या?	यदि आपको लगातार तकनीकी समस्याएं होती हैं और अपने प्रश्नों के उत्तर पता नहीं लगा सकते हैं। कृपया प्रोफाइल टैब > तकनीकी सहायता > तकनीकी सहायता से संपर्क करें के तहत तकनीकी सहायता से संपर्क करें। यदि आपकी कोई स्वास्थ्य चिंताएं हैं, कृपया अपने अध्ययन चिकित्सक से संपर्क करें।
अध्ययन का अंत होने पर मैं प्रदान किए डिवाइसिस और ऐप के साथ क्या करूं?	कृपया अंतिम मुलाकात पर अपना डिवाइस ले आएं।
क्या मेरा डेटा निजी है?	हां, कृपया प्रोफाइल > नियमों और शर्तों के तहत गोपनीयता नीति और EULA की समीक्षा करें।
यदि मुझे मेरे फ़ोन के साथ तकनीकी समस्याएं है तो मैं किस से संपर्क करूं?	कृपया प्रोफाइल टैब > तकनीकी सहायता > तकनीकी सहायता से संपर्क करें के तहत तकनीकी सहायता से संपर्क करें
जब अध्ययन में मेरी भागीदारी समाप्त हो चुकी हो तो मुझे क्या करना चाहिए?	यदि आप अपने फ़ोन का इस्तेमाल कर रहे हैं तो आप बस ऐप को मिटा सकते हैं। यदि आप एक प्रबंधित फ़ोन का इस्तेमाल कर रहे हैं, तो कृपया इसे अपने अध्ययन चिकित्सक को वापस करें।

8.5 Study Information Questions

प्रश्नावली सहायता

Question	Answer
क्या मुझे लक्षणों के ट्रैकर प्रतिदिन पूरा करने की आवश्यकता है?	हां, आपके पास लक्षणों के ट्रैकर को पूरा करने के लिए दिन के अंत तक (23:59 बजे या रात के 11:59 बजे) का समय है। कृपया ध्यान रखें कि इसे पूरा होने में कुछ मिनट लगेंगे, इसलिए हम आपको सलाह देते हैं कि आप रात के 11:59 बजे शुरू न करें।
मैं दैनिक लक्षणों के ट्रैकर को पूरा करना भूल गया/गई। मैं क्या करूं?	दैनिक लक्षण ट्रैकर्स Unify ऐप पर प्रतिदिन 00:00 बजे से रात के 11:59 बजे तक उपलब्ध हैं। यदि आधी रात या उसके बाद का समय हो और आप दैनिक लक्षण ट्रैकर्स को पूरा करना भूल गए हों, तो कृपया सुनिश्चित करें कि आप उन्हें सप्ताह के बाकी दिनों में पूरा कर लें। दैनिक प्रश्नावली हमें यह समझने में मदद करती हैं कि आपके लक्षण दिन-प्रतिदिन कैसे बदलते हैं, इसलिए हर दिन उनका उत्तर देना बहुत महत्वपूर्ण है।

अपने डॉक्टर को कॉल करें

Question	Answer
मेरे ऐप ने मुझे तुरंत अपने संपर्क डॉक्टर से संपर्क करने के लिए कहा था लेकिन उनका कार्यालय बंद है?	यदि अध्ययन के दौरान आप अस्वस्थ महसूस करने लगें तो तुरंत अपने डॉक्टर से संपर्क करना महत्वपूर्ण है। हालाँकि, यदि आपका डॉक्टर इस समय उपलब्ध नहीं है, तो कृपया यथाशीघ्र उनसे संपर्क करें। यदि कोई आपातकालीन स्थिति है, तो कृपया अपने स्थानीय आपातकालीन विभाग में जाएँ।

8.6 Articles

GI RPM: Dehydration v2

निर्जलीकरण

अन्य बातों के अलावा, बार-बार उल्टी और दस्त के कारण आपके शरीर से पानी और महत्वपूर्ण लवणों की हानि हो सकती है। ये सुझाव आपको हाइड्रेटेड रहने में मदद कर सकते हैं।

निर्जलीकरण के लक्षणों पर ध्यान दें

• आपके पेशाब का रंग सामान्य से अधिक गहरा होना • सामान्य से कम बार पेशाब आना • छाती में फड़फड़ाहट जैसा महसूस होना। यह इस बात का संकेत हो सकता है कि आपकी हृदय गति तेज़ हो रही है • सिरदर्द • चक्कर आना या हल्का महसूस होना

साफ तरल पदार्थ पीएं प्रत्येक दिन कम से कम **8 गिलास (2 लीटर)** साफ तरल पदार्थ पीने का लक्ष्य रखें।

यदि आपको अधिक मात्रा में पानी पीने में परेशानी हो रही है, तो दिन भर में **थोड़ी-थोड़ी मात्रा में पानी** पीते रहें। अपने साथ एक **पुन: प्रयोज्य पानी की बोतल** रखना उपयोगी हो सकता है ताकि आप उसे बार-बार भर सकें।

आपको सिर्फ पानी ही पीना नहीं है। नारियल पानी, स्पोर्ट्स ड्रिंक या जूस, ये सभी आपके तरल पदार्थ के स्तर को ऊंचा रखेंगे। पेय पदार्थ गर्म या ठंडे भी हो सकते हैं।

लेकिन ध्यान रखें कि कुछ पेय पदार्थ निर्जलीकरण को और बदतर बना सकते हैं:

• **कैफीन** आपको अधिक निर्जलित कर सकता है, इसलिए चाय और कॉफी के कैफीन-मुक्त संस्करण लेना बेहतर है। • **मादक पेय** भी आपको निर्जलित कर सकते हैं। • संतरे और अंगूर के रस जैसे **खट्टे पेय** अम्लीय होते हैं। वे आपके पेट में जलन पैदा कर सकते हैं और अन्य लक्षणों को बदतर बना सकते हैं

> ***यदि तेज गंध आपको परेशान कर रही है, तो अपने पेय को बर्फ की तरह ठंडा रखने का प्रयास करें।***

शर्करा और लवण को प्रतिस्थापित करें

कैफीन रहित स्पोर्ट्स ड्रिंक, नारियल पानी, इलेक्ट्रोलाइट्स वाले पेय या पतला, गूदा रहित फलों का रस (परन्तु सेब या आलूबुखारा का रस नहीं) आपके शरीर से खोई हुई **शर्करा** और **लवण** की पूर्ति करने में मदद कर सकते हैं।

पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ पीने के अलावा, तरल पदार्थ युक्त **फल और सब्जियां** – जैसे सलाद, तरबूज और खीरा – आपको हाइड्रेटेड रखने में मदद कर सकते हैं। फलों और सब्जियों से स्मूदी बनाना अतिरिक्त तरल पदार्थ लेने का एक और तरीका है।

यदि आप निर्जलित हो रहे हैं तो आपका डॉक्टर **मौखिक पुनर्जलीकरण समाधान की** भी सिफारिश कर सकता है।

ये सुझाव आपकी मदद के लिए हैं, लेकिन हमेशा याद रखें कि यदि आपको निर्जलीकरण के लक्षणों के संबंध में सहायता की आवश्यकता हो तो डॉक्टर से संपर्क करें।

GI RPM: Difficulty eating or drinking v2

खाने या पीने में कठिनाई

जब आपको खाने या पीने में कठिनाई हो रही हो, तो नीचे दिए गए सुझावों का पालन करने से आपको हाइड्रेटेड और पोषित रहने में मदद मिल सकती है।

खाने में कठिनाई

यदि आपको ठोस आहार लेने में कठिनाई हो रही है, तो अधिक मात्रा में खाने के बजाय **थोड़ा-थोड़ा करके बार-बार खाने का** प्रयास करें।

आप कुछ भोजन को **उच्च ऊर्जा** या **उच्च प्रोटीन वाले** तरल पदार्थों से बदलने का प्रयास कर सकते हैं:

• **दूध** और **दही से बने** पेय पदार्थों में ऊर्जा और प्रोटीन अधिक होता है। गाय का दूध ऊर्जा और प्रोटीन का एक बड़ा स्रोत है, लेकिन सोया दूध एक अच्छा विकल्प है। • दूध को शुद्ध फल, फल दही, या आइसक्रीम के साथ मिलाकर घर पर **मिल्कशेक** बनाएं। • यदि आपके पास ब्लेंडर है, तो अपने पसंदीदा फल या सब्जियों की **स्मूदी** बना कर पी सकते है। नरम फलों को दूध या पूर्ण वसा वाले दही के साथ मिलाकर देखें, और अधिक कैलोरी जोड़ने के लिए नट्स या बीजों को मिलाएं • **अधिक** कैलोरी जोड़ने के लिए मूंगफली, काजू और टोफू को सूप और सॉस में मिलाएं

आपकी अध्ययन टीम या आहार विशेषज्ञ आपकी ऊर्जा और प्रोटीन के स्तर को बेहतर बनाने में मदद के लिए बोतलबंद या पाउडर वाले **तरल खाद्य पूरकों की** सिफारिश कर सकते हैं।

तरल पदार्थ पीने में कठिनाई

जब आपको पानी पीना कठिन लगे तो दिन भर में **छोटे-छोटे घूंट** लेते रहें। आप अपने तरल पदार्थ का सेवन बढ़ाने के लिए **बर्फ** या पॉप्सिकल्स चूसने का प्रयास कर सकते हैं।

फल और **सब्जियाँ** जिनमें बहुत सारा तरल पदार्थ होता है (जैसे सलाद पत्तियाँ, तरबूज और खीरा), खाने से भी आपको हाइड्रेटेड रखने में मदद मिल सकती है।

कैफीन रहित स्पोर्ट्स ड्रिंक, नारियल पानी, इलेक्ट्रोलाइट्स वाले पेय या पतला, गूदा रहित फलों का रस (परन्तु सेब या आलूबुखारा का रस नहीं) आपके शरीर से खोई हुई **शर्करा** और **लवण** की पूर्ति करने में मदद कर सकते हैं।

GI RPM: Change in appetite v2

भूख में परिवर्तन

कभी-कभी, जब आप अस्वस्थ होते हैं, तो आपकी भूख बदल सकती है। इससे आपके शरीर के लिए ठीक होना कठिन हो सकता है।

उपचार के दौरान आपको ऊर्जावान बनाए रखने में मदद के लिए यहां कुछ सुझाव दिए गए हैं।

थोड़ा-थोड़ा और बार-बार खाएं

अधिक मात्रा में भोजन करने के बजाय, दिन भर में कुछ **थोड़ा-थोड़ा भोजन या नाश्ते की** दिनचर्या बनाएं — लगभग हर **2 घंटे के** अंतराल पर। यदि आपको भूख लगे तो आप अपने पास नाश्ता भी रख सकते हैं।

सोने से ठीक पहले एक छोटा सा नाश्ता आपकी कैलोरी बढ़ा देगा, तथा अगले भोजन के लिए आपकी भूख पर कोई असर नहीं पड़ेगा।

कोशिश करें कि खाना खाने के बाद या खाने से कुछ देर पहले पानी पिएं, ताकि आपको तरल पदार्थ से बहुत अधिक पेट भरा हुआ महसूस न हो।

उच्च कैलोरी, उच्च प्रोटीन वाले खाद्य पदार्थ खाएं

जब आप भोजन करेंगे, **तो उच्च कैलोरी** और **उच्च प्रोटीन वाले** खाद्य पदार्थ आपको आवश्यक ऊर्जा प्रदान करेंगे।

प्रोटीन के लिए, लें: • मांस, मुर्गी और मछली, या टोफू जैसे विकल्प • डेयरी, जिसमें पनीर और दही शामिल हैं • बीन्स और दाल • अंडे • नट्स और नट बटर

आप अपने भोजन में **कैलोरी** इस प्रकार जोड़ सकते हैं:

• मक्खन या तेल • पिघला हुआ पनीर या मेयोनेज़ • शहद या चीनी • सूखे फल, बीज और मेवे • क्रीम या आइसक्रीम

इन खाद्य पदार्थों के डेयरी-मुक्त या पौधे-आधारित विकल्प भी उतने ही अच्छे रहेंगे।

कम वसा वाले उत्पादों के स्थान पर पूर्ण वसा वाले उत्पादों का उपयोग करें।

अपने खान-पान का तरीका बदलें

जब आप खाते हैं तो आपका **वातावरण** आपकी भूख को प्रभावित कर सकता है। भोजन के समय प्रयास करें:

• भोजन को छोटी प्लेटों में रखना • धीमे संगीत के साथ एक आरामदायक माहौल बनाना • विभिन्न रंगों और बनावट वाले खाद्य पदार्थों का चयन करना • तेज़ गंध से बचना

हल्का व्यायाम करें

यदि आप ऐसा कर सकते हैं, और आपका डॉक्टर भी इससे सहमत है, तो व्यायाम करने से आपकी भूख बढ़ाने में मदद मिल सकती है।

धीरे-धीरे शुरुआत करें, छोटी सैर या घर के आसपास की गतिविधियों जैसे बागवानी, योग या हल्की स्ट्रेचिंग से।

अपने अध्ययन नर्स या डॉक्टर से जाँच करें

अपने आहार में कोई भी महत्वपूर्ण परिवर्तन करने से पहले, अपने अध्ययन नर्स या डॉक्टर से बात करें ताकि यह पता चल सके कि इससे आपके उपचार में कोई बाधा तो नहीं आएगी। उदाहरण के लिए, यह महत्वपूर्ण हो सकता है कि आप कुछ प्रकार की दवा लेने से पहले कुछ खा लें।

ये सुझाव आपकी मदद के लिए हैं, लेकिन हमेशा अपनी अध्ययन नर्स या डॉक्टर से तुरंत संपर्क करें यदि आप:

• कुछ दिनों तक कुछ भी न खा पाना • महसूस होना कि आपका वजन कम हो गया है • न तो कुछ पी पाना और न ही तरल पदार्थ पचा पाना

GI RPM: Nausea v2

मतली

मतली आपके दैनिक जीवन को प्रभावित कर सकती है, इसलिए इस अप्रिय लक्षण से निपटने में आपकी मदद करने के लिए यहां कुछ सुझाव दिए गए हैं।

अपने पेट को शांत रखें

अदरक और **पुदीने की** चाय आपके पेट को शांत करने के लिए एक अच्छा विकल्प है। सीमित मात्रा में कार्बोनेटेड पेय और शर्करा वाले पेय भी लाभकारी हो सकते हैं, इसलिए आप **सोडा** या **अदरक एले का** सेवन कर सकते हैं।

मतली को बदतर बनाए बिना हाइड्रेटेड रहने के लिए, पूरे दिन छोटे-छोटे घूंट लेते रहें।

> ***यदि तेज गंध से आपकी मतली की समस्या और बढ़ रही है, तो आप ठंडा या कमरे के तापमान का खाना खा सकते हैं और बर्फ जैसा ठंडा पेय पी सकते हैं।***

थोड़ा-थोड़ा और बार-बार खाएं

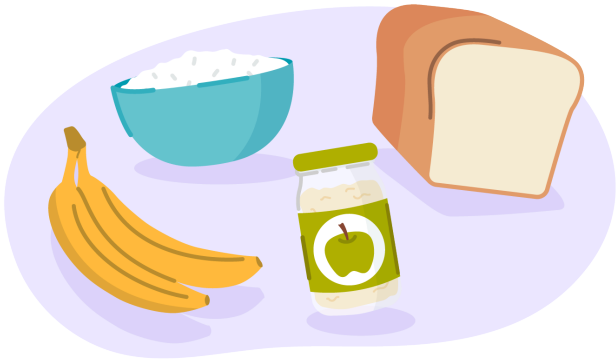
खाली पेट रहने से मतली की समस्या और भी बदतर हो सकती है। यही कारण है कि यह महत्वपूर्ण है कि जब तक आपको उल्टी न हो जाए, तब तक **भोजन न छोड़ें**, भले ही आपको ऐसा लगे कि आप खाना नहीं चाहते हैं। दिन भर में तीन बार बड़े भोजन करने की बजाय, आप **5 या 6 बार छोटे-छोटे भोजन या नाश्ता** करके बेहतर महसूस कर सकते हैं।

निम्नलिखित सुझाव भी सहायक हो सकते हैं:

• **आराम करने के लिए समय निकालें**, खासकर खाने के बाद • **धीरे-धीरे खाएँ** • खाने के बाद कम से कम 1 घंटे तक **सीधे बैठें** या अपना सिर ऊँचा करके लेटें • **उपचार से कुछ घंटे पहले खाएँ** • उपचार के बाद, दोबारा खाने से पहले 1 घंटा प्रतीक्षा करें (जब तक कि अन्यथा न कहा जाए) • खाने के तुरंत बाद अपने दांतों को ब्रश न करें

सादा एवं सरल भोजन खाएँ

BRAT आहार आपके पेट को अधिक मेहनत कराए बिना ऊर्जा के स्तर को ऊँचा रखने के लिए अच्छा है। • **B** - केले (पके हुए) • **R** - चावल (सफेद) • **A** – सेब की चटनी • **T** - टोस्ट (सफेद ब्रेड)



यहाँ कुछ अन्य खाद्य पदार्थ दिए गए हैं जो पेट के लिए हल्के हैं:

• उबला या बेक किया हुआ मांस, मछली, मुर्गी, अंडे और टोफू • सादे क्रैकर्स, ब्रेड, प्रेट्ज़ेल और बैगल्स • बेक्ड, उबले या मसले हुए आलू • सादे नूडल्स • शर्बत और पॉप्सिकल्स

सुबह के समय, बिस्तर से उठने से पहले कुछ छोटा, सादा नाश्ता (जैसे कि क्रैकर्स) लेने का प्रयास करें। रात में, सोने से पहले उच्च प्रोटीन वाला नाश्ता (जैसे दुबला मांस या मेवे) खाने का प्रयास करें।

गरिष्ठ एवं वसायुक्त भोजन से बचें

वसायुक्त और **तले हुए** भोजन (जैसे डोनट्स और फ्राइज़) और **मसालेदार** भोजन (जैसे करी) से बचना सबसे अच्छा है।

तेज गंध वाले खाद्य पदार्थ (जैसे प्याज और लहसुन) भी काफी **गरिष्ठ** हो सकते हैं और **आपके पेट को खराब** कर सकते हैं या आपके लक्षणों को बदतर बना सकते हैं।

> ***यदि आपको मतली महसूस हो रही हो तो अपने पसंदीदा खाद्य पदार्थों से परहेज करें, ताकि आप उन्हें इस अप्रिय अनुभूति से न जोड़ें।***

विश्राम तकनीकें आजमाएँ

गहरी सांस लेना, ध्यान करना, प्रार्थना करना, या शांत गतिविधियाँ जैसे पढ़ना या संगीत सुनना, आपको आराम करने में मदद कर सकती हैं। इससे मतली जैसे लक्षणों में मदद मिल सकती है। आपकी अध्ययन नर्स या चिकित्सक आपको विश्राम और अन्य सहायक उपचारों जैसे एक्यूपंक्चर और हिप्नोथेरेपी पर सलाह दे सकते हैं।

ये सुझाव आपकी मदद के लिए हैं, लेकिन यदि आपकी मतली की समस्या और अधिक गंभीर हो जाए तो तुरंत अपने अध्ययन नर्स या चिकित्सक से संपर्क करें।

Gi RPM: Vomiting v2

उल्टी होना

जब आपको उल्टी हो रही हो, तो निम्नलिखित सुझाव आपको बेहतर महसूस करने में मदद कर सकते हैं तथा उल्टी की आवृत्ति को कम कर सकते हैं।

उल्टी के बाद आराम करें

उल्टी के बाद ठीक होने के लिए थोड़ी देर बैठ कर या आगे की ओर झुक कर आराम करें। यदि आपको लेटने की आवश्यकता हो तो करवट लेकर लेटें ताकि यदि आपको दोबारा उल्टी आए तो आपका गला न घुटे। हालांकि यह कठिन लग सकता है, लेकिन उल्टी बंद होने के बाद धीरे-धीरे तरल पदार्थ और भोजन खाना अच्छा रहता है। ऐसा करने के लिए यहां कुछ चरण-दर-चरण सुझाव दिए गए हैं।

चरण 1: पूरे दिन धीरे-धीरे साफ़ तरल पदार्थ पीना शुरू करें

उल्टी के बाद, खराब स्वाद को दूर करने के लिए **अपना मुँह धो लें**। फिर धीरे-धीरे साफ तरल पदार्थ पीना शुरू करें जैसे पानी, स्पोर्ट्स ड्रिंक, इलेक्ट्रोलाइट्स वाले पेय या नारियल पानी — धीरे-धीरे मात्रा बढ़ाते जाएं।

चरण 2: पहले तरल भोजन का प्रयास करें

एक बार जब आप स्पष्ट तरल पदार्थ आराम से पी सकते हैं, तो अपनी ऊर्जा के स्तर को वापस बढ़ाने के लिए उन्हें मुलायम (मिश्रित या छाने हुए) सूप, मिल्कशेक और स्मूदी से बदलना शुरू करें। पुदीने या नींबू की बूंदें चूसने से खराब स्वाद दूर हो सकता है।

चरण 3: ठोस आहार शुरू करने का प्रयास करें

थोड़ा-थोड़ा और बार-बार खाएं

उल्टी होने के बाद कोई भी ठोस भोजन खाने से पहले लगभग 6 घंटे तक प्रतीक्षा करें। जब आप दोबारा खाना शुरू करें तो प्रतिदिन 3 बड़े भोजन के बजाय 5 या 6 छोटे भोजन खाएं।

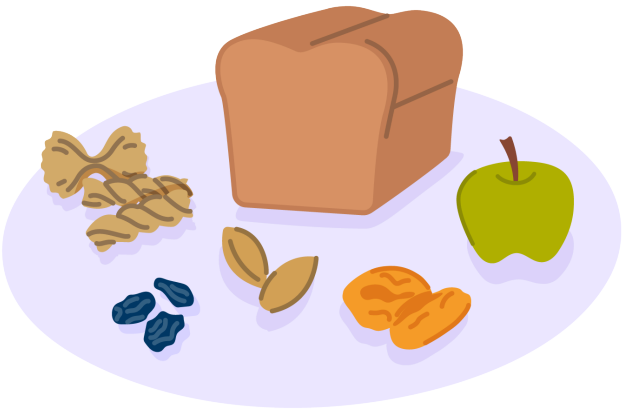
सादा एवं सरल भोजन खाएं

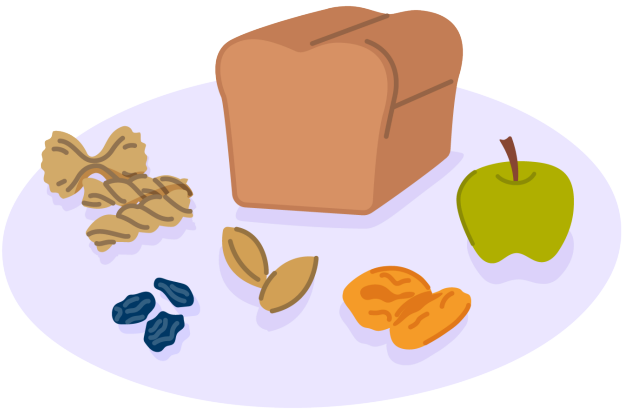
जब आप तैयार महसूस करें, तो ऐसे खाद्य पदार्थ खाने का प्रयास करें जो आपके पेट के लिए आसान हों, जैसे क्रैकर्स, टोस्ट, बिना छिलके वाले आलू, सफेद ब्रेड, सफेद चावल, सादा पास्ता और अच्छी तरह से पकी हुई सब्जियां।

ये सुझाव आपकी मदद के लिए हैं, लेकिन यदि निम्न में से कोई भी बात लागू हो तो तुरंत अपने अध्ययन नर्स या डॉक्टर से संपर्क करें:

• आपको एक ही दिन में उल्टी और दस्त होता है • आपको 1 दिन से अधिक समय तक उल्टी होती है लेकिन आपके लक्षणों में कोई सुधार नहीं होता है • आपकी उल्टी में खून आता है • आपको अपनी उल्टी में कॉफी के दाने जैसा कोई गहरा भूरा, दानेदार पदार्थ दिखाई देता है • आपको अपनी उल्टी में गहरा हरा या पीला रंग दिखाई देता है • आपको उल्टी हो रही है और उदर (पेट) में दर्द या ऐंठन हो रही है

GI RPM: Constipation v2





कब्ज़

यदि आपको मल त्यागने में कठिनाई हो रही हो तो यह असुविधाजनक हो सकता है। ये सुझाव चीजों को फिर से गतिमान करने में सहायक हो सकते हैं।

अधिक फाइबर खाएं

यदि आपको दस्त भी हो, तो कृपया अपने आहार में परिवर्तन करने से पहले अपने डॉक्टर से परामर्श करें, क्योंकि कब्ज से राहत के लिए फाइबर (विशेष रूप से अघुलनशील फाइबर) को शामिल करने से दस्त की समस्या और भी बदतर हो सकती है।

उच्च फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ आपके मल को नरम और बड़ा करके कब्ज से राहत दिलाने में मदद कर सकते हैं। इन खाद्य पदार्थों को खाने से आपके पाचन तंत्र में चीजें तेजी से और आसानी से चलती रहेंगी। साबुत अनाज, ताजे या सूखे फल, ताजी सब्जियां या बीज और मेवे खाने का प्रयास करें।

अपने आहार में अचानक अधिक फाइबर शामिल करने से पेट फूलने और गैस की समस्या हो सकती है, इसलिए **धीरे-धीरे शुरुआत करें** और धीरे-धीरे ही फाइबर शामिल करें। **इसके अलावा अधिक मात्रा में तरल पदार्थ पिएं** क्योंकि फाइबर पानी को सोख लेता है, जिससे आपको निर्जलीकरण हो सकता है।

दालें मददगार हो सकती हैं, लेकिन अगर आपको पेट फूला हुआ महसूस हो तो इनका सेवन न करें, क्योंकि इनसे भी आपको गैस हो सकती है।

हाइड्रेटेड रहें

कब्ज इस बात का संकेत हो सकता है कि आप **निर्जलित** हैं। यदि संभव हो तो प्रतिदिन कम से कम **8 गिलास (2 लीटर) तरल पदार्थ** पीना महत्वपूर्ण है, लेकिन यदि आप कब्ज से पीड़ित हैं तो इस पर और भी अधिक ध्यान दें।

पाश्चुरीकृत फलों का रस या **गर्म पेय**, जैसे नींबू के साथ गर्म पानी, मल त्याग शुरू करने में भी मदद कर सकता है।

एक नियमित दिनचर्या अपनाएँ

अपने भोजन और शौचालय जाने के लिए **एक दिनचर्या बनाएं** । इन्हें प्रतिदिन **एक ही समय** पर करने से नियमित मल त्याग में मदद मिल सकती है, जिससे कब्ज को रोकने या इसे और अधिक खराब होने से रोकने में मदद मिल सकती है।

हल्का व्यायाम करें

यदि आप कर सकें, और आपका डॉक्टर भी इससे सहमत हो, तो व्यायाम करने से आपको कब्ज से राहत मिल सकती है।

धीरे-धीरे शुरुआत करें, छोटी सैर, योग, हल्की स्ट्रेचिंग या घर के आसपास की गतिविधियों जैसे बागवानी से।

जब तुम्हें जाना हो तब जाओ

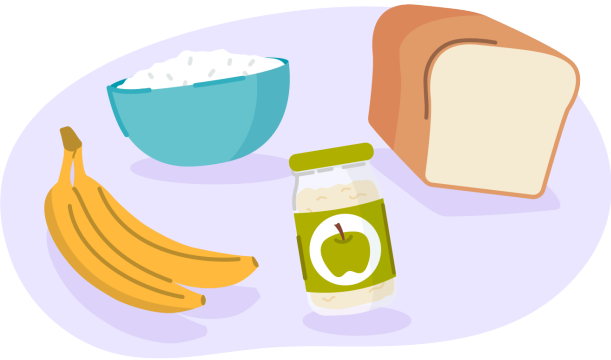
यदि आपको **अचानक शौचालय जाने की आवश्यकता** महसूस हो तो जितनी जल्दी हो सके जाएं। मल त्याग में देरी करने से कब्ज की समस्या और भी बदतर हो सकती है। जब आप बाथरूम में हों:

• आगे की ओर झुकें और अपनी कोहनियों को अपनी जांघों पर टिकाएं, या अपने पैरों को एक छोटे स्टूल पर टिकाएं और अपने घुटनों को अपने कूल्हों से ऊपर उठाएं • मल त्याग के लिए समय निकालें, बिना किसी व्यवधान या जल्दबाजी के • जोर न लगाने की कोशिश करें, क्योंकि इससे आपके गुदा के आस-पास के क्षेत्र को नुकसान पहुंच सकता है

ये सुझाव आपकी मदद के लिए हैं, लेकिन हमेशा याद रखें कि यदि निम्न में से कोई भी समस्या हो तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें:

• आपको एक ही दिन कब्ज और दस्त होता है • आपने 3 दिनों से अधिक समय तक मल त्याग नहीं किया है • आपके मल में खून है, या आपका मल असामान्य रूप से गहरा या काला है

Gi RPM: Diarrhoea v2



दस्त

यहाँ कुछ सुझाव दिए गए हैं जो दस्त होने पर आपकी सेहत को बनाए रखने में मदद कर सकते हैं, साथ ही कुछ चीजें जो आपको इसके ठीक होने में मदद कर सकती हैं।

साफ़ तरल पदार्थ पियें

यदि आपको दस्त हो तो सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आप **हाइड्रेटेड रहें**। जब भी आपको दस्त हो **तो हर बार एक अतिरिक्त गिलास** साफ तरल पदार्थ पीने का प्रयास करें।

शर्करा और लवण को प्रतिस्थापित करें

कैफीन रहित स्पोर्ट्स ड्रिंक, नारियल पानी, इलेक्ट्रोलाइट्स वाले पेय, या पतला, गूदा रहित फलों का रस (परन्तु सेब या आलूबुखारा का रस नहीं) आपके शरीर द्वारा खोई गई **शर्करा** और **लवण की** पूर्ति करने में मदद कर सकते हैं। आपका चिकित्सक **मुँह से लेने वाले पुनर्जलीकरण समाधान की भी सिफारिश कर सकता है**।

थोड़ा-थोड़ा और बार-बार खाएं

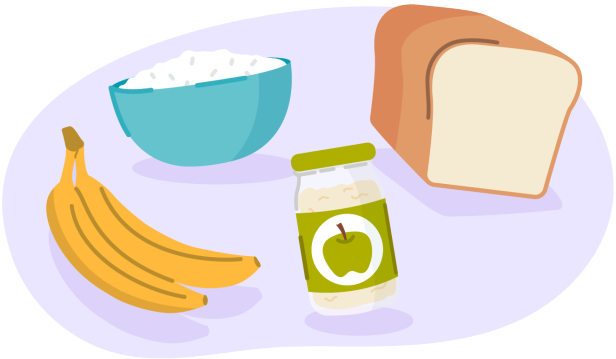
एक बार जब आपने अपने पेट को आराम करने और ठीक होने का समय दिया हो, तो दिन भर में **5 या 6 बार छोटे-छोटे, हल्के भोजन** करना शुरू करें। **धीरे-धीरे** खाएँ ताकि आपके पेट को सभी चीजों को पचाने और तैयार करने का समय मिले।

सादा एवं सरल भोजन खाएं

जब आपको खाने का मन हो, तो आप उन खाद्य पदार्थों को आज़मा सकते हैं जिनमें अधिक मात्रा में ये चीज़ें होती हैं: • **प्रोटीन**, जैसे कम वसा वाला, त्वचा रहित मांस और मछली, अंडे, या टोफू • **सोडियम**, जैसे नमकीन क्रैकर्स या प्रेट्ज़ेल • **पोटेशियम**, जैसे पके केले, त्वचा रहित चिकन, और छिले हुए, उबले आलू

BRAT आहार आपके पेट को अधिक मेहनत कराए बिना **ऊर्जा के स्तर को** ऊँचा रखने के लिए अच्छा है।

• B - केले (पके हुए) • R - चावल (सफेद) • A - सेब की चटनी • T - टोस्ट (सफेद ब्रेड)



साबुत अनाज वाले खाद्य पदार्थों से बचें

साबुत अनाज वाले खाद्य पदार्थों में एक प्रकार का फाइबर (रफेज) होता है, जिसे तोड़ना कठिन होता है।

इनसे बचें • साबुत गेहूँ से बने खाद्य पदार्थ (ब्राउन ब्रेड, पास्ता और चावल) • सूखे फल जैसे अंजीर, आलूबुखारा, खजूर, किशमिश और सुल्ताना • मेवे और मेवों का मक्खन • फलियाँ (जैसे दाल, बीन्स और मटर) और सब्जियाँ (जैसे ब्रोकोली, गोभी और मक्का)

इसके बजाय खाएँ: • सफेद ब्रेड, पास्ता और चावल • डिब्बाबंद फल और पके केले • मशरूम, शतावरी, स्क्वैश और गाजर

अन्य खाद्य पदार्थ जो दस्त को बदतर बना सकते हैं:

• 'चीनी मुक्त' उत्पादों में **कृत्रिम स्वीटनर** एक रेचक के रूप में कार्य कर सकते हैं • **चिकना, वसायुक्त, मसालेदार,** और **अचार वाले खाद्य पदार्थ** आपके पेट में जलन पैदा कर सकते हैं • **कैफीन** आपके शरीर को अधिक निर्जलित कर सकता है, इसलिए चाय और कॉफी के कैफीन मुक्त संस्करणों का प्रयास करें • कुछ उपचार आपको **लैक्टोज असहिष्णु** बना सकते हैं, जिससे आप डेयरी उत्पादों को खाने पर दस्त का अनुभव कर सकते हैं। आपका अध्ययन नर्स या चिकित्सक आपको बता सकेगा कि क्या आपके उपचार के मामले में भी ऐसा ही है

> ***बहुत गर्म या बहुत ठंडा भोजन या पेय पदार्थ दस्त को बदतर बना सकते हैं। इसके बजाय अपने खाद्य और पेय को कमरे के तापमान पर रखने का प्रयास करें।***

आरामदायक रहें

शौचालय का उपयोग करने के बाद, अपने गुदा के आसपास के क्षेत्र को नरम, नम टॉयलेट पेपर या रुई के गोले से **धोकर साफ करें** । इसे रगड़कर न सुखाएँ, क्योंकि इससे आपकी त्वचा को नुकसान पहुंच सकता है। यदि दर्द हो तो उथले, गुनगुने (गर्म नहीं) पानी में बैठने का प्रयास करें। यदि त्वचा में दर्द हो या त्वचा टूटी हुई हो तो चिकित्सक क्रीम या मलहम लगाने की सलाह दे सकते हैं।

आरामदायक रहने का प्रयास करें। **ढीले** पतलून और ढीले सूती अंडरवियर से मदद मिल सकती है। यदि आप **घर से बाहर जा रहे** हैं, तो अतिरिक्त कपड़े के साथ-साथ कुछ हैंड सैनिटाइजर और गीले वाइप्स भी साथ रखें।

आपके मल में खून

आपके मल में खून आना इस बात का संकेत हो सकता है कि कुछ गड़बड़ है, और आपको तुरंत चिकित्सक से मिलना चाहिए। हालाँकि, यह बताना हमेशा आसान नहीं होता कि खून है या नहीं। अक्सर, यह चमकीला लाल नहीं होता जैसा कि आप उम्मीद करते हैं (हालांकि ऐसा हो सकता है), बल्कि इसके कारण आपके मल का रंग गहरा हो जाता है। यदि आपका मल सामान्य से अधिक **गहरा** है, विशेषकर यदि यह **काला** है और **टार जैसा दिखता है**, तो कृपया अपने चिकित्सक से संपर्क करें।

ये सुझाव आपकी मदद के लिए हैं, लेकिन हमेशा याद रखें कि यदि निम्न में से कोई भी समस्या हो तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें:

• आपको एक ही दिन दस्त और उल्टी होती है • आपको एक ही दिन दस्त और कब्ज होता है • एक दिन से अधिक समय तक दस्त होते हैं और आपके लक्षणों में सुधार नहीं होता • आपको दस्त और उदर (पेट) में दर्द या ऐंठन होती है • आपके मल में खून है, या आपका मल असामान्य रूप से गहरा या काला है • आपके मल की गंध सामान्य से बहुत खराब है • आपको रात में ढीला मल आता है

8.7 Out of App Notifications

Header	Body
Unify	कृपया आज की अपनी अध्ययन गतिविधियाँ पूरी करें। Unify एप्लिकेशन पर जाने के लिए टैप करें।

8.8 Home Cards

Questionnaire Home Cards

ePRO ID	Category	Header	Text	Icon	Due headers
promis_sf_v2_0_unify_v1_0	प्रश्नावली	PROMIS प्रश्नावली को पूरा करें	कृपया अपनी PROMIS प्रश्नावली को पूरा करें		तारीख / देय
gi_rpm_digestive_symptoms_v2_0_unify_v1_1	ट्रैकर	अपने पाचन संबंधी लक्षण साझा करें	अपने लक्षणों को पहचानें, उन पर नज़र रखें और उनसे निपटने का तरीका जानें।		तारीख / नियत
eq5d5l_ab02_unify_v1_0	प्रश्नावली	अपनी EQ-5D-5L प्रश्नावली को पूरा करें	कृपया अपनी EQ-5D-5L प्रश्नावली को पूरा करें		तारीख / देय
pgic_healthstatus_firstmedication_7r_unify_v1_0	प्रश्नावली	अपनी PGIC प्रश्नावली पूरी करें	कृपया अपनी PGIC प्रश्नावली पूरी करें		तारीख / नियत
pgis4p_cancer_v1_1_unify_v2_0	प्रश्नावली	PGIS प्रश्नावली को पूरा करें	कृपया अपनी PGIS प्रश्नावली को पूरा करें		तारीख / देय
eortc_il172_v3_0_unify_v1_0	प्रश्नावली	अपनी EORTC IL172 प्रश्नावली को पूरा करें	कृपया अपनी EORTC IL172 प्रश्नावली को पूरा करें		तारीख / देय
pgitt_v1_0_unify_v1_0	प्रश्नावली	PGI-TT प्रश्नावली को पूरा करें	कृपया अपनी PGI-TT प्रश्नावली को पूरा करें		तारीख / देय
eortc_il444_v1_0_unify_v1_0	प्रश्नावली	अपनी EORTC IL444 प्रश्नावली भरें	कृपया अपनी EORTC IL444 प्रश्नावली पूरी करें		तारीख / देय
eortc_il445_v1_0_unify_v1_0	प्रश्नावली	अपनी EORTC IL445 प्रश्नावली भरें	कृपया अपनी EORTC IL445 प्रश्नावली पुरी करें		तारीख / देय
eortc_il446_v1_0_unify_v1_0	प्रश्नावली	अपनी EORTC IL446 प्रश्नावली पूरा करें	कृपया अपनी EORTC IL446 प्रश्नावली पूरी करें		तारीख / देय
QUESTIONNAIRE_TRAINING_V1	सीख	प्रश्नावलियों पर अपना प्रशिक्षण पूरा करें	कृपया प्रश्नावलियों पर अपना प्रशिक्षण पूरा करें		तिथि / अंतिम

The date and time are set dynamically.

Device Pairing Home Cards

Not Available

8.9 Coping Tips

Nutrition - Routine change

पोषण

थोड़ा-थोड़ा और बार-बार खाएं

अधिक भोजन करने के बजाय दिन भर में कुछ छोटे-छोटे भोजन या स्नैक्स खाना बेहतर है। इससे आपके पेट पर कम दबाव पड़ेगा।

भोजन के बीच कम से कम 2 घंटे का अंतराल रखकर भोजन को पचने का समय दें।

पोषण

खाने के तरीके में बदलाव करें

आपके खाने के वातावरण का आपकी भूख पर प्रभाव हो सकता है। जहां तक संभव हो, भोजन के समय कोशिश करें:

- भोजन को छोटी प्लेटों में रखें
- आरामदायक वातावरण बनाएं
- विभिन्न रंगों और बनावट वाले खाद्य पदार्थों का चयन करें
- तेज़ गंध से बचें

पोषण

अपनी ऊर्जा बनाए रखें

जब आपको ठोस भोजन खाने में कठिनाई हो रही हो, तो **कुछ भोजन को** उच्च ऊर्जा और उच्च प्रोटीन वाले तरल पदार्थों या शेक्स से बदलने की कोशिश करें। यह सुनिश्चित करने का एक शानदार तरीका है कि आप अच्छी तरह से पोषित रहें।

आपकी अध्ययन नर्स या चिकित्सक आपकी ऊर्जा और प्रोटीन के स्तर को बेहतर बनाने में मदद के लिए बोतलबंद या पाउडर वाले **तरल खाद्य पूरकों की** सिफारिश कर सकते हैं।

GI RPM Education - Call the doctor

शिक्षा

ध्यान देने योग्य संकेत

कुछ लक्षण किसी विकसित हो रही स्वास्थ्य समस्या का संकेत हो सकते हैं। इन पर ध्यान दें:

- एक ही दिन में कब्ज और दस्त होना
- लगातार 3 या अधिक दिनों तक मल न आना
- आपके मल में खून आना, या आपका मल असामान्य रूप से गहरा या काला होना
- आपकी उल्टी में खून, जो कॉफी के दाने जैसा लग सकता है
- बुखार

शिक्षा

संकेतों को नज़रअंदाज़ न करें

ये संकेत आपके शरीर द्वारा यह बताने का तरीका है कि आपके पेट और आंत (पाचन तंत्र) में कुछ गड़बड़ है।

यदि इनका सही समय पर चिकित्सक द्वारा उचित मूल्यांकन नहीं किया गया तो स्थिति और भी बदतर हो सकती है।

शिक्षा

जानें कब कॉल करना है

यदि आपको इनमें से कोई भी लक्षण दिखाई दें, तो तुरंत अपने अध्ययन नर्स या चिकित्सक से संपर्क करें या A&E में जाकर **चिकित्सा सहायता लें** , क्योंकि ये ऐसे लक्षण हैं जिन्हें आप घर पर नियंत्रित नहीं कर सकते।

Hydration - Stay hydrated

हाइड्रेशन
हाइड्रेटेड रहें

यदि आप कर सकते हैं, तो हर दिन कम से कम **8 गिलास (2 लीटर) तरल पदार्थ** पिएं। एक बार में बहुत सारा पीने की कोशिश करने की तुलना में धीरे-धीरे पीना आसान हो सकता है।

ऐसे पेय पदार्थों से **बचें** जिनमें **कैफ़ीन** या **अल्कोहल** होता है, क्योंकि ये आपको डिहाइड्रेट कर सकते हैं।

तरल पदार्थ जैसे फलों के रस, नारियल पानी और स्पोर्ट्स ड्रिंक आपके **लवण** और **शर्करा** के स्तर को बनाए रखने में मदद कर सकते हैं।

हाइड्रेशन
हाइड्रेटेड रहें

यदि आप डिहाइड्रेटेड होने लगते हैं, तो इसका मतलब यह हो सकता है कि आपका शरीर **शर्करा** और **लवण** के साथ-साथ पानी भी खो रहा है। यह सुनिश्चित करने के लिए कि आपके शरीर में सब कुछ ठीक से काम कर रहा है, ये तीनों ही महत्वपूर्ण हैं।

अपने शरीर को संतुलित बनाए रखने के लिए कैफीन-मुक्त **स्पोर्ट्स ड्रिंक**, **इलेक्ट्रोलाइट्स** वाले पेय या पतला, गूदा-रहित **फलों का रस** पिएं। ये आपके शरीर से निकले तरल पदार्थ, लवण और शर्करा की पूर्ति में सहायक हो सकते हैं।

हाइड्रेशन
निर्जलीकरण के लक्षण

कुछ लक्षण निर्जलीकरण के संकेत हो सकते हैं। अपने अध्ययन नर्स या चिकित्सक से बात करें यदि:

- आपका मूत्र सामान्य से अधिक गहरा है
- आप सामान्य से कम बार पेशाब कर रहे हैं
- आपके सीने में फड़कन जैसी अनुभूति होती है। यह इस बात का संकेत हो सकता है कि आपकी हृदय गति तेज़ हो रही है
- आपको सिर दर्द हो रहा है
- आप हल्का महसूस कर रहे हैं या चक्कर आ रहे हैं

Hydration - Get hydrated

हाइड्रेशन

डिहाइड्रेशन से बचें

यदि आप कर सकते हैं, तो हर दिन कम से कम **8 गिलास (2 लीटर) तरल पदार्थ** पिएं। एक बार में बहुत सारा पीने की कोशिश करने की तुलना में धीरे-धीरे पीना आसान हो सकता है। ऐसे पेय पदार्थों से **बचें** जिनमें **कैफ़ीन** या **अल्कोहल** होता है, क्योंकि ये आपको डिहाइड्रेट कर सकते हैं।

अपने शरीर को संतुलित बनाए रखने के लिए कैफीन-मुक्त **स्पोर्ट्स ड्रिंक**, **इलेक्ट्रोलाइट्स** वाले पेय या पतला, गूदा-रहित **फलों का रस** पिएं। ये आपके शरीर से निकले तरल पदार्थ, लवण और शर्करा की पूर्ति में सहायक हो सकते हैं।

हाइड्रेशन

तरल पदार्थ पीने में कठिनाई

जब आपको पीने में कठिनाई हो, तो दिन भर में **छोटे-छोटे घूंट** लेते रहें। आप अपने तरल पदार्थ का सेवन बढ़ाने के लिए बर्फ या पॉप्सिकल्स चूसने का प्रयास कर सकते हैं।

फल और **सब्जियां** जिनमें बहुत सारा तरल पदार्थ होता है (जैसे सलाद, तरबूज और खीरा) खाने से भी आपको हाइड्रेटेड रखने में मदद मिल सकती है।

हाइड्रेशन

पुनः हाइड्रेटेड हो जाओ

जब आप डिहाइड्रेटेड होने लगते हैं, तो इसका मतलब यह हो सकता है कि आपका शरीर **शर्करा** और **लवण** के साथ-साथ **पानी** भी खो रहा है। यह सुनिश्चित करने के लिए कि आपके शरीर में सब कुछ ठीक से काम कर रहा है, ये तीनों ही महत्वपूर्ण हैं।

यदि आपको हाइड्रेटेड रहने में कठिनाई हो रही है, तो **तो अपने अध्ययन नर्स या चिकित्सक से संपर्क करें**।

GI RPM Nutrition - Protein

पोषण

अधिक प्रोटीन खाएं

जब आपको दस्त हो तो अपने शरीर को अधिक ऊर्जा देने के लिए **उच्च कैलोरी**, उच्च प्रोटीन वाले खाद्य पदार्थ खाने का प्रयास करें। अच्छे उदाहरण हैं:

- चिकन या टर्की
- गाय का मांस
- मछली
- अंडे
- टोफू
- शाकाहारी, पौधे-आधारित मांस विकल्प

पोषण

अपनी ऊर्जा बनाए रखें

जब आपको ठोस भोजन खाने में कठिनाई हो रही हो, तो **कुछ भोजन को** उच्च ऊर्जा और उच्च प्रोटीन वाले तरल पदार्थों या शेक्स से बदलने की कोशिश करें। यह सुनिश्चित करने का एक शानदार तरीका है कि आप अच्छी तरह से पोषित रहें।

आपकी अध्ययन नर्स या चिकित्सक आपकी ऊर्जा और प्रोटीन के स्तर को बेहतर बनाने में मदद के लिए बोतलबंद या पाउडर वाले **तरल खाद्य पूरकों की** सिफारिश कर सकते हैं।

पोषण

थोड़ा-थोड़ा और बार-बार खाएं

अधिक भोजन करने के बजाय दिन भर में कुछ छोटे-छोटे भोजन या स्नैक्स खाना बेहतर है। इससे आपके पेट पर कम दबाव पड़ेगा।

भोजन के बीच कम से कम 2 घंटे का अंतराल रखकर भोजन को पचने का समय दें।

Education - Blood in vomit

शिक्षा

आपकी उल्टी में खून

यदि आपकी उल्टी में खून है, तो आपको तुरंत अपने अध्ययन नर्स या चिकित्सक से संपर्क करना चाहिए या A&E में **चिकित्सा सहायता लेनी** चाहिए।

यह एक ऐसा लक्षण है जिसे आप घर पर नियंत्रित नहीं कर सकते।

शिक्षा

आपकी उल्टी में खून

यह पता लगाना हमेशा आसान नहीं होता कि आपकी उल्टी में खून है या नहीं।

आपको रक्त की बहुत छोटी मात्रा या धारियाँ दिखाई दे सकती हैं, जो प्रायः उतनी चमकदार लाल नहीं होती जितनी आप उम्मीद करते हैं। आपकी उल्टी **गहरे भूरे रंग की** और **दानेदार**, **कॉफी के दाने** जैसी दिख सकती है।

शिक्षा

आपकी उल्टी में खून

यदि आपको संदेह है कि आपकी उल्टी में खून है, लेकिन आप निश्चित नहीं हैं, **तो भी तुरंत अपने अध्ययन नर्स या चिकित्सक से संपर्क करें**, क्योंकि यह आपके पाचन तंत्र में किसी समस्या का संकेत हो सकता है।

GI RPM Nutrition - No fibre

पोषण

सादा एवं सरल भोजन खाएं

सरल BRAT आहार का सेवन करें ताकि ऊर्जा का स्तर बनाए रखा जा सके और पेट पर अधिक दबाव न पड़े।

- B – केले (पके हुए)
- R – चावल (सफेद)
- A – सेब की चटनी
- T - टोस्ट (सफेद ब्रेड)

पोषण

साबुत अनाज वाले भोजन से बचें

साबुत अनाज के बजाय **सफेद** ब्रेड, पास्ता और चावल खाएं। साबुत अनाज वाले भोजन में एक प्रकार का फाइबर (रेशेदार पदार्थ) होता है, जिसे पचाना मुश्किल हो सकता है।

आपको मेवे से भी बचना चाहिए तथा सूखे फलों के स्थान पर ताजे और डिब्बाबंद फलों का सेवन करना चाहिए।

पोषण

चिकने और तैलीय भोजन से बचें

तैलीय और **तले हुए** भोजन (जैसे डोनट्स और फ्राइज़), **मसालेदार** भोजन (जैसे करी) और **तेज गंध वाले** भोजन (जैसे प्याज और लहसुन) से बचना सबसे अच्छा है।

ये खाद्य पदार्थ काफी **गरिष्ठ** हो सकते हैं, जो **आपके पेट को खराब** कर सकते हैं या आपके लक्षणों को बदतर बना सकते हैं।

GI RPM Lifestyle - Hygiene

जीवनशैली

आरामदायक रहें

दस्त होने के बाद, अपने गुदा के आसपास के क्षेत्र को मुलायम, नम टॉयलेट पेपर या रुई के गोले से **धोकर साफ करें**। इसे रगड़कर न सुखाएं, क्योंकि इससे आपकी त्वचा को नुकसान पहुंच सकता है।

जीवनशैली

त्वचा में घाव या टूटन

यदि आपके गुदा के आसपास की त्वचा में घाव हो रहा हो, तो उथले, गुनगुने (गर्म **नहीं**) पानी में बैठने का प्रयास करें।

यदि त्वचा में घाव हो या त्वचा टूटी हुई हो तो आपके अध्ययन नर्स या चिकित्सक क्रीम या मलहम लगाने की सलाह दे सकते हैं।

जीवनशैली

आरामदायक रहें

ढीले, आरामदायक कपड़े पहनें और नायलॉन और पॉलिएस्टर के कपड़े पहनने **से बचें**, क्योंकि इनसे आपको पसीना आ सकता है और जलन हो सकती है।

यदि आप **घर से बाहर जा रहे** हैं, तो आप अपने साथ अतिरिक्त कपड़े, कुछ हैंड सैनिटाइजर और गीले वाइप्स ले जाना चाहेंगे।

Education - Blood in stool

शिक्षा

आपके मल में खून

यदि आपके मल में खून है, तो आपको तुरंत अपने अध्ययन नर्स या चिकित्सक से संपर्क करना चाहिए या A&E में **चिकित्सा सहायता लेनी** चाहिए।

यह एक ऐसा लक्षण है जिसे आप घर पर नियंत्रित नहीं कर सकते।

शिक्षा

आपके मल में खून

यह पता लगाना हमेशा आसान नहीं होता कि आपके मल में खून है या नहीं।

प्रायः यह उतना चमकीला लाल नहीं होता जैसा आप उम्मीद करते हैं। आपका मल सामान्य से अधिक गहरे रंग का, **काला** या **टार जैसा दिख सकता है।**

शिक्षा

आपके मल में खून

यदि आपको संदेह है कि आपके मल में खून है, लेकिन आप निश्चित नहीं हैं, **तो भी तुरंत अपने अध्ययन नर्स या चिकित्सक से संपर्क करें** , क्योंकि यह संकेत हो सकता है कि कुछ और गड़बड़ है।

GI RPM Nutrition - Fibre

पोषण

अधिक फाइबर खाएं

भरपूर मात्रा में फाइबर युक्त भोजन खाने से आपके पाचन तंत्र को दुरुस्त रखने में मदद मिलेगी। साबुत अनाज वाले खाद्य पदार्थ (जैसे **ब्राउन** ब्रेड, पास्ता और चावल), सूखे मेवे, बीज और मेवे खाएं।

अचानक अपने आहार में अधिक फाइबर शामिल करने से पेट फूलने और गैस की समस्या हो सकती है, इसलिए **धीरे-धीरे** शुरुआत करें और धीरे-धीरे ही फाइबर लेना शुरू करें।

पोषण

नाश्ता करने का प्रयास करें

सुबह उठते ही एक छोटा, सादा नाश्ता (जैसे क्रैकर्स) लेने का प्रयास करें।

दिन भर में, छोटे, उच्च ऊर्जा वाले स्नैक्स (जैसे ग्रैनोला बार) अवश्य लें।

रात को सोने से पहले उच्च प्रोटीन वाला नाश्ता (जैसे कम वसा वाला मांस या मेवे) खाने का प्रयास करें।

पोषण

चिकने और तैलीय भोजन से बचें

तैलीय और **तले हुए** भोजन (जैसे डोनट्स और फ्राइज़), **मसालेदार** भोजन (जैसे करी) और **तेज गंध वाले** भोजन (जैसे प्याज और लहसुन) से बचना सबसे अच्छा है।

ये खाद्य पदार्थ काफी **गरिष्ठ** हो सकते हैं, जो **आपके पेट को खराब** कर सकते हैं या आपके लक्षणों को बदतर बना सकते हैं।

GI RPM Exercise - Exercise

व्यायाम

हल्का व्यायाम करें

यदि आप ठीक महसूस करते हैं, तो अपने अध्ययन नर्स या चिकित्सक से हल्के व्यायाम करने के बारे में बात करें। इससे आपकी भूख बढ़ाने में मदद मिल सकती है।

धीरे-धीरे शुरुआत करें, छोटी सैर, योग, हल्की स्ट्रेचिंग या घर के आसपास की गतिविधियों जैसे बागवानी से शुरुआत करें।

व्यायाम

अपने व्यायाम की योजना बनाएं

किसी मित्र या परिवार के सदस्य या आपके देखभालकर्ता के साथ व्यायाम करना अधिक मज़ेदार हो सकता है।

यदि आपको आराम करने के लिए रुकने की आवश्यकता हो, तो किसी पार्क या ऐसी जगह पर जाएं जहाँ बैठने और आराम करने की जगह हो।

व्यायाम

अपने शरीर की सुनें

यदि आप बहुत अधिक थका हुआ महसूस करते हैं, तो कोई बात नहीं। अपने शरीर की सुनें और वही करें जो आपको सबसे अच्छा लगे।

बहुत अधिक न करें, क्योंकि इससे आपकी रिकवरी पर असर पड़ सकता है। यहाँ तक कि थोड़े से भी बदलाव से आपको कैसा महसूस होता है, इसमें फर्क आ सकता है।