ਤਰਜਮਾ ਕੀਤੇ ਸਾਧਨ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਗ਼ੈਰ-ਹੰਗਾਮੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ HealthLink BC (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.) ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਮੰਨ ਲਓ, ਭਾਵੇਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ; ਇਹ ਛਪ ਚੁੱਕੇ ਅਤੇ ਫ਼ੋਨ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਹੈ ਜੋ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਘਰਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

HealthLink BC ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਤੌਖਲਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

HealthLink BC ਬਾਰੇ ਫਰਾਂਸੀਸੀ, ਚੀਨੀ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਫਾਰਸੀ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠ ਦੱਸੇ ਲਿੰਕ ਨੂੰ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

Cliquez ici pour voir ce document en Français.

要以<中文>瀏覽這文件，請按這。

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਵੇਖਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

لطفا، برای دیدن این اطلاعات به فارسی، اینجا را کلیک کنید.

ਫ਼ੋਨ ਰਾਹੀਂ: 8–1–1

ਕਿਸੇ ਨਰਸ ਨਾਲ਼ ਗੱਲ ਕਰੋ: ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਆਪਣੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬਾਂ ਲਈ ਦਿਨੇ-ਰਾਤੀਂ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲ਼ੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ਼ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** ’ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਗ਼ੈਰ-ਹੰਗਾਮੀ ਤੌਖਲਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ, ਅਲਾਮਤਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ, BC NurseLine (ਬੀ.ਸੀ. ਨਰਸਲਾਈਨ) ਵਿਖੇ ਨਰਸਾਂ ਸੱਤੇ ਦਿਨ, 24 ਘੰਟੇ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਦਵਾਫਰੋਸ਼ ਨਾਲ਼ ਗੱਲ ਕਰੋ: ਦਵਾਵਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ **8-1-1** ’ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਰੋਜ਼ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤਕ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਫ਼ੋਨ ਰਾਹੀਂ **8-1-1** ’ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਗਰ ਦਾ ਦਵਾਫਰੋਸ਼ ਮਿਲ ਨਾ ਸਕੇ।

ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਲਈ **8-1-1** ’ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਸੀਂ Dial-A-Dietitian (ਫ਼ੋਨ ਰਾਹੀਂ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੀ ਸੇਵਾ) ਰਾਹੀਂ ਕਿਸੇ ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਕਰਵਾ ਦਿਆਂਗੇ।

ਅਸੀਂ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਨੁਮਾਈ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਾਂਗੇ। HealthLink BC ਵਿਖੇ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਰਹਿਨੁਮਾਈ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇਵੇਗੀ। ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਭਾਲ਼ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੇਵਾ ਨਕਸ਼ੇ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਸਮੇਤ www.HealthLinkBC.ca ਵਿਖੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਉੱਤੇ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੰਗੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਤਰਜਮੇ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ 130 ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੋਲ਼ੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀ ਮਦਦ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 7-1-1 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨ।

ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਉੱਤੇ: www.HealthLinkBC.ca

ਆਪਣੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ, ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਓਤੇ ਆਪਣੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਵਸੀਲੇ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਾਸਲ ਕਰੋ।

ਅੰਗਰੇਜੀ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਸਾਡੇ ਖੋਜੇ ਜਾ ਸਕਣ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਵਾਲ਼ੇ ਅੰਕੜਾ-ਆਧਾਰ ਵਿੱਚ HealthLink BC ਵੱਲੋਂ 4,000 ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤ ਵਿਸ਼ਿਆਂ, ਅਤੇ 2,500 ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਨਜ਼ੂਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਸਾਡੀ ਵਿਆਪਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਸਾਧਾਰਣ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ 'ਤੇ ਮਿਲ਼ਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਸਾਡੀ ਨਵੀਂ Health Navigation Service (ਹੈਲਥ ਨੈਵੀਗੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ) ਦਾ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਖੋਜ ਅਤੇ ਨਕਸ਼ੇ ਵਿਖਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਛਪਾਈ ਰੂਪਾਂਤਰ: ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਗਾਈਡ ਪੁਸਤਕ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲਜ਼

ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਾਧਾਰਣ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਲਿਖੀ ਹੈ। ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕ-ਥਾਮ, ਘਰੇਲੂ ਉਪਾਅ ਅਤੇ ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਮਾਹਿਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲ਼ਣਾ ਹੈ - ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਅੰਗਰੇਜੀ, ਚੀਨੀ, ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ BC HealthGuide (ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਗਾਈਡ) ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।BC First Nations HealthGuide (ਬੀ.ਸੀ. ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥਗਾਈਡ), ਜੋ ਕਿ BC HealthGuide (ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਗਾਈਡ) ਦੇ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਦਸਤਾਵੇਜ ਹੈ, ਵੀ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿਖੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲਜ਼ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੱਥਾਂ ਦੇ ਪਰਚੇ ਹਨ ਜੋ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਇਕਾਈਆਂ ਵਿਖੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲਜ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਇੱਕ ਫਰਾਂਸੀਸੀ, ਚੀਨੀ, ਪੰਜਾਬੀ, ਫਾਰਸੀ, ਸਪੇਨੀ ਜਾਂ ਵੀਅਤਨਾਮੀ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਤੇ ਤਰਜਮਾ ਕੀਤੀਆਂ ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲਜ਼ ਵੇਖੋ।

ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਸੀਲੇ ਸਿਰਫ਼ ਬੀ.ਸੀ. ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਦਾਰਿਆਂ ਲਈ ਹੀ ਮੁਫ਼ਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਤਰਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **8-1-1** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਰਡਰ ਫ਼ਾਰਮ ਵੇਖੋ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਰੰਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲ਼ੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਹੰਗਾਮੀ ਹਾਲਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ 9-1-1 (ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ)।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰ ਚੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਦਾ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਅਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਦਸ਼ਾ ਪੇਸ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਹਿਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੁਆਇਜ਼ਨ ਕੰਟਰੋਲ ਵਾਲ਼ਿਆਂ ਨੂੰ 24-ਘੰਟੇ ਕਦੇ ਵੀ ਟੌਲ-ਫ੍ਰੀ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।ਪੁਆਇਜ਼ਨ ਕੰਟਰੋਲ ਵਾਲ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ **8-1-1** 'ਤੇ ਵੀ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਟੌਲ-ਫ੍ਰੀ 1-800-567-8911
ਗ੍ਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ 604-682-5050