Surrey-North Delta
Primary Care Networks

Surrey-North Delta
Division of Family Practice
An FPSC initiative

# ਇਲਾਜ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ ਆਪਣੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਜਾਣੋ

ਐਮਰਜੰਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਬਿਜ਼ੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਕੋਲ ਹੋਰ ਚੋਣਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਹੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਿਚ ਐਮਰਜੰਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੇ ਲੰਮੇ ਸਮਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਕੀ ਹਨ?

## ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਨਾਜ਼ੁਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਉਸ ਕੋਲ ਉਸ ਦਿਨ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਮਿਲ ਕੇ ਵਿਜ਼ਟਾਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਅਰਜੈਂਟ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ (ਯੂ ਪੀ ਸੀ ਸੀ) ਜਾਂ ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਯੂ ਪੀ ਸੀ ਸੀ ਜਾਂ ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

## ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ, 8-1-1 ਜਾਂ ਐੱਫ ਐੱਚ ਵਰਚੂਅਲ ਕੇਅਰ

ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ 811 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 5 ਵਜੇ ਅਤੇ ਸਵੇਰ ਦੇ 9 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 811 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਰਚੂਅਲ ਕੇਅਰ ਨਾਲ 1-800-314-0999 ’ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਕੇਅਰ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਹਫਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਸਵੇਰ ਦੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ ਦੇ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

## ਐਮਰਜੰਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੈ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਤਾਂ 911 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਨੂੰ ਜਾਉ।

## ਸਰੀ ਅਤੇ ਨੌਰਥ ਡੈਲਟਾ ਵਿਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਦਦਾਂ

- ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਕਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ: **1-877-820-7444**
- ਹੋਪ ਫਾਰ ਵੈੱਲਨੈੱਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (ਆਦਿਵਾਸੀ ਲੋਕ): **1-855-242-3310** ਜਾਂ hopeforwellness.ca
- ਸਰੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸਬਸਟੈਂਸ ਯੂਜ਼ ਯੂ ਸੀ ਆਰ ਸੀ ਵਾਕ-ਇਨ ਜਾਂ **604-953-6200** ’ਤੇ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਨਾਲ

### ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ

- ਬੁਖਾਰ
- ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ
- ਕੱਟ ਅਤੇ ਮਾਮੂਲੀ ਮਚਕੋੜਾਂ (ਭਾਰ-ਝੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ)
- ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਫਿਕਰ

### ਯੂ ਪੀ ਸੀ ਸੀ ਜਾਂ ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ

- ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ
- ਸ਼ਾਮ, ਵੀਕਐਂਡ ਅਤੇ ਛੁੱਟੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਲੋੜਾਂ
- ਨਵੀਂ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋ ਰਹੀ ਹਾਲਤ/ਬੀਮਾਰੀ
- ਮਾਮੂਲੀ ਜ਼ਖ਼ਮ
- ਇਲਾਕੇ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ

### ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ, 8-1-1 ਜਾਂ ਐੱਫ ਐੱਚ ਵਰਚੂਅਲ ਕੇਅਰ

- ਜ਼ਰੂਰੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਦੁਬਾਰਾ ਭਰਾਈ
- ਇਹ ਸਵਾਲ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਹੈ
- ਇਲਾਕੇ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ
- ਮਾਮੂਲੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ

### ਐਮਰਜੰਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ

- ਵੱਡੇ ਐਕਸੀਡੈਂਟ
- ਪੇਟ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਲੀਡਿੰਗ ਹੋਣਾ
- ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਔਖਿਆਈ
- ਉਹ ਮਚਕੋੜਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਝੱਲ ਸਕਦੀਆਂ

[Punjabi]