ਮੇਰੇ ਅਗਲੇ ਕਦਮ

(My Next Steps)

ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ

(Getting ready to leave the hospital)

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਡਿਸਚਾਰਜ ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਸੰਖੇਪ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿਸਚਾਰਜ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

ਡਿਸਚਾਰਜ ਗੱਲਬਾਤ
(Discharge Conversations)

ਇਿਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਤੁਹਾਡੀ ਡਿਸਚਾਰਜ ਗੱਲਬਾਤ):

- ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਡਿਸਚਾਰਜ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਉਹ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ‘ਤੇ, ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਚੈਟ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਦੱਸੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹੋ ਅਤੇ ਜੋ ਸਮਝ ਨਾ ਆਵੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ ਦੇ ਵੌਇਸ ਰਿਕਾਰਡਰ ਜਾਂ ahs.ca/careapp ‘ਤੇ ਉਪਲਬਧ Alberta Health Services My Care Conversations ਐਪ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ।

Alberta Health Services

ਮੇਰੇ ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ

(My questions and concerns)

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਭ ਕੁਝ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਿਸਚਾਰਜ ਹੋਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਘਰ ਜਾਣਾ

(Going home safely)

- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਘਰ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
- ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਹਫਤੇ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਨ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਵਿਕਲਪ ਹਨ?
- ਆਪਣੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਸ਼ੌਕ (ਡਰਾਈਵਿੰਗ, ਕੰਮਕਾਜੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਸਮਾਜਿਕ ਸਮਾਗਮ, ਕਸਰਤ, ਸੈਕਸ) ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਦਵਾਈ ਸੁਰੱਖਿਆ

(Medicine Safety)

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੀਆਂ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ
ਅਤੇ ਓਵਰ-ਦ-ਕਾਊਂਟਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਪੂਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਮਿਲ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।

ਲਗਭਗ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮੇਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ

(My medicines)

- ਮੇਰੀ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਮੇਰੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਵੀਆਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਪੁਰਾਣੀ ਚਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ? ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?
- ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਤੁਰੰਤ ਕਿਸੇ ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਘਰ ਜਾਂਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲੇਗੀ?
- ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਘਰ ਹੁੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਭਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ?
- ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਮੇਰੀ ਬੀਮਾ ਯੋਜਨਾ ਮੇਰੀ ਦਵਾਈ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੇਗੀ?
- ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਘਰ ਹੁੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਦਰਦ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਦਵਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਸਵਾਲ

(Medicine Questions)

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਕਿਸੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੈਲਥ Health Link 811 ‘ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਵਾਧੂ ਦੇਖਭਾਲ, ਸਪਲਾਈ ਜਾਂ ਉਪਕਰਣ
(Extra care, supplies or equipment)

- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਹੈਂਡਰੇਲਜ਼, ਵਾਕਰ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਪਲਾਈ ਵਰਗੀਆਂ ਕਿਸੇ ਸਪਲਾਈ ਜਾਂ ਉਪਕਰਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ? ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕੌਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਕਿਉਂ?
  - ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਭੇਜਿਆ ਹੈ?
  - ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
  - ਮੈਂ ਘਰੇਲੂ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਕਾਲ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਦੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?
  - ਜੇਕਰ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਘਰੇਲੂ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਭਾਈਚਾਰਕ ਪੁਨਰਵਾਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਜੇਕਰ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਭੇਜਿਆ ਹੈ?

ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ
(Home Care)

ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਫਾਈ (ਨਹਾਉਣਾ, ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣਾ, ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਕਰਨਾ)
- ਦਵਾਈ
- ਜ਼ਖ਼ਮ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ
- ਪੁਨਰਵਾਸ

ahs.ca/homecare 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 811 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਅਤੇ ਟੈਸਟ
(Follow-up appointments and tests)

- ਕੀ ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਟੀਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਹਿਯੋਗੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਸੀ?
- ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੇਰੇ ਸਵਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
(Questions I may have after leaving the hospital)

- ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ:
  - ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਡਰੈਸਿੰਗ, ਨਹਾਉਣਾ, ਖਾਣਾ, ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ) ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹਾਂ
  - ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹਾਂ
  - ਮੇਰੀ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹਾਂ
  - ਪੈਸੇ, ਰਿਹਾਇਸ਼, ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
  - ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹਾਂ
  - ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋਣਾ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ।
- ਕੀ ਮੈਂ ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਫਾਲੋ ਅੱਪ
(Follow Up)

ਜੇ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀਹੋਵੇਗਾ?
ਮੈਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਦੇਖੋ albertafindadoctor.ca

ਮੇਰੇ ਨੋਟਸ

(My notes)

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

(More information and resources)

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਰੋਤ ਲੱਭਰਹੇ ਹੋ:

- ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ ਵੇਖੋ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨਾ I QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ 'ਤੇ ਜਾਓ https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/hp/phc/if-hp-phc-phcin-nav-health-journey.pdf.
- Health Link ਨੂੰ 811 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ (24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ)।
- Know Your Options (ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਲਈ) ahs.ca/options 'ਤੇ ਜਾਓ।
- MyHealth.Alberta.ca 'ਤੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ, ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭੋ।

https://qrco.de/bf8yt1

ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ

(Share your thoughts)

ਕੀ ਇਹ ਗਾਈਡ ਮਦਦਗਾਰ ਸੀ? ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਹਨ? ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਸਰਵੇਖਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ:

- https://qrco.de/bfkr4y 'ਤੇ ਜਾਉ ਜਾਂ
- QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ

24/7 ਨਰਸ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਆਮ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ Health Link ਨੂੰ 811 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਲੋੜੀਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲੋ।

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਕਿਸੇ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਫੇਰ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ "ਜਿਵੇਂ ਹੈ", "ਜਿੱਥੇ ਹੈ" ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਹੀ ਹੋਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਜਬ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, Alberta Health Services ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਹੀਤਾ, ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ, ਪੂਰਨਤਾ, ਲਾਗੂਤਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਜਾਂ ਗਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋਵੇ, ਅੰਤਰਨਿਹਿਤ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ। Alberta Health Services ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਾਅਵਿਆਂ, ਕਾਰਵਾਈਆਂ, ਮੰਗਾਂ ਜਾਂ ਮੁਕੱਦਮਿਆਂ ਲਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

Primary Health Care Integration Network, Alberta Health Services
ਅਗਸਤ 2024