ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿਚ, ਗੈਰ-ਐਮਰਜੰਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਹੈ, ਇਕ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਹੈ ਅਤੇ ਲਿਖਤੀ ਵਸੀਲੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ-ਮਾਹਰ (ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੈੱਬ ’ਤੇ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ-ਸਰੋਕਾਰਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਿਹਤ-ਸਰੋਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਰਲ ਕੇ ਅਸੀਂ ਠੀਕ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਫੈਸਲੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ, ਗੈਰ-ਐਮਰਜੰਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ।

- ਕਿਸੇ ਨਰਸ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ-ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** ਡਾਇਲ ਕਰੋ
- ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ **8-1-1** ਡਾਇਲ ਕਰੋ ਜਾਂ HealthLinkBC.ca ਵੈੱਬਸਾਈਟ ’ਤੇ ਜਾਉ
- ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ, ਆਪਣੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਲੱਭਣ ਲਈ **8-1-1** ਡਾਇਲ ਕਰੋ ਜਾਂ HealthLinkBC.ca ਵੈੱਬਸਾਈਟ ’ਤੇ ਜਾਉ

ਕੀ ਇਹ ਇਕ ਐਮਰਜੰਸੀ ਹੈ?

ਡਾਕਟਰੀ ਐਮਰਜੰਸੀ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ, ਜਦੋਂ ਫੌਰੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ 9-1-1 (ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੰਸੀ ਨੰਬਰ) ’ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਰਲ ਕੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਫੈਸਲੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

8-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

HealthLinkBC.ca

ਬੀ ਸੀ ਹੈਲਥਗਾਈਡ

BRITISH COLUMBIA
The Best Place on Earth
HealthLinkBC

BRITISH COLUMBIA
The Best Place on Earth
HealthLinkBC

ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਜਿਸ ’ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ/24 ਘੰਟੇ

8-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ’ਤੇ: HealthLinkBC.ca

ਰੀਸਾਇਕਲ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਪੇਪਰ ’ਤੇ ਛਪਿਆ ਜਿਸ ਵਿਚ 10% ਖਪਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਰੱਦੀ ਸੀ। ਐੱਫ ਐੱਸ ਸੀ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਮਾਣਤ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨਾਂ ਕੋਲ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ 'ਤੇ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਫੋਨ ਕਰਨ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਨਾਲ ਕਲਿੱਕ ਕਰਨ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਹੈ।

ਫੋਨ 'ਤੇ ਸਿਰਫ ਤਿੰਨ ਨੰਬਰਾਂ: **8-1-1** ਜਾਂ HealthLinkBC.ca ਦਾ ਮਤਲਬ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੰਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਸੌਖੀ ਪਹੁੰਚ ਹੈ।

ਆਪਣੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਰਸ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ, ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਕਿਸੇ ਖੁਰਾਕ-ਮਾਹਰ ਕੋਲੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭੋ।

ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ, ਸਾਲ ਦੇ ਹਰ ਦਿਨ, ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਇੰਨਾ ਹੀ ਨੇੜੇ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਨੇੜੇ ਫੋਨ ਜਾਂ ਵੈੱਬ ਹੈ। ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ।

ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ: 8-1-1

ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੀ ਬਜ਼ੁਰਗ ਮਾਂ ਨੂੰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਪਿੱਠ ਵਿਚ ਅਚਾਨਕ ਸਖਤ ਦਰਦ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ
- ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਢਿੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਿਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਕਸ਼ਟ ਦੇਵੇ, ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ **8-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਨ ਜਿੰਨੀ ਹੀ ਨੇੜੇ ਹੈ।

ਰਜਿਸਟਿਰਡ ਨਰਸਾਂ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ, ਗੈਰ-ਐਮਰਜੰਸੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ, ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਜਾਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

- ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ੁਕਾਮ ਦੀਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖਰੀਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਨਾਲ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨਵੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ
- ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਨਾਲ ਲਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ

ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 5 ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਵੇਰ ਦੇ 9 ਵਜੇ ਤੱਕ **8-1-1** ਫੋਨ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਸ਼ਾਇਦ ਮੌਜੂਦ ਨਾ ਹੋਣ।

ਖੁਰਾਕ-ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

- ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਾਹ ਲਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਕੁਝ ਖਾਸ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹਨ

ਖੁਰਾਕ-ਮਾਹਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਫਿਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਾਰ ਵਾਲੇ ਹਰ ਦਿਨ **8-1-1** ਫੋਨ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭੋ

ਅਸੀਂ ਸਿਹਤ ਸਿਸਟਮ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਰਾਹ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਾਂਗੇ। ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਦੀ ਹੈਲਥ ਨੇਵੀਗੇਸ਼ਨ ਟੀਮ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇਗੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਰਵਿਸ HealthLinkBC.ca ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਨਕਸ਼ਿਆਂ ਸਮੇਤ ਲੱਭੋਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਵਸੀਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਹੋਰ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ 130 ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ।

8-1-1
'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ
ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਕਿਤਿਉਂ ਵੀ

ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ
ਬੋਲ਼ੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ
7-1-1

ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ: HealthLinkBC.ca

- ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ
- ਆਪਣੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਚੈੱਕ ਕਰੋ
- ਉਹ ਵਸੀਲੇ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ

HealthLinkBC.ca ਉੱਪਰ 4,000 ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਹਤ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਢੂੰਡਣਯੋਗ ਡੈਟਾਬੇਸ ਵਿਚ 2,500 ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਇਕ ਵਿਆਪਕ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈਆਂ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਸਾਡੀ ਨਵੀਂ ਹੈਲਥ ਨੇਵੀਗੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ ਦਾ ਸਰਚ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮੁੱਚਾ ਅਤੇ ਨਕਸ਼ਿਆਂ ਵਾਲਾ ਕਾਰਜ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿਚ: ਬੀ ਸੀ ਹੈਲਥਗਾਈਡ ਹੈਂਡਬੁੱਕ

ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਇਕ ਕਿਤਾਬ ਵੀ ਲਿਖੀ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨਾ, ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਕਦੋਂ ਜਾਣਾ ਹੈ – ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਮੁਫਤ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਬੀ ਸੀ ਹੈਲਥਗਾਈਡ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਵਿਚ ਹੈ।

ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ, ਆਪਣੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਵਸੀਲੇ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਵੈੱਬ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿਚ, ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਕੋਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਬੀ ਸੀ ਹੈਲਥਗਾਈਡ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਅਤੇ ਬੀ ਸੀ ਹੈਲਥਫਾਇਲ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਫਰਾਂਸੀਸੀ, ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ।

BRITISH COLUMBIA
The Best Place on Earth
HealthLinkBC

T18095Punjabi_Brochure.indd 2 12/11/2008 2:08:27 PM