ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ: ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ
Welcome to Vancouver Coastal Health: Health Services for Newcomers

ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤਾ: ਮਈ 2023

ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ
Welcome to your new home

ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ (ਵੀ ਸੀ ਐੱਚ) ਦੀ ਤਰਫੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ (ਬੀ.ਸੀ.) ਵਿੱਚ ਸੁਆਗਤ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਵੱਸਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸ੍ਰੋਤ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਸਿਸਟਮ (ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਿਸਟਮ) ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਕਵਰੇਜ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰੀ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ, ਕੋਈ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਲੱਭਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਆਮ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਆਪਣੇ ਭੂਗੋਲਿਕ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਚਲਾਉਂਦੀਆਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਅਤੇ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਨਿਸਟਰੀ ਔਫ ਹੈਲਥ (ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲਾ) ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੀਆਂ, ਢੁਕਵੀਂਆਂ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਲਈ ਪੰਜ ਇਲਾਕਾਈ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਅਤੇ ਇਕ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵੀ ਸੀ ਐੱਚ 1.25 ਮਿਲੀਅਨ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਵੈਨਕੂਵਰ, ਰਿਚਮੰਡ, ਨੌਰਥ ਸ਼ੋਅਰ ਅਤੇ ਕੋਸਟ ਗਾਰੀਬਾਲਡੀ, ਸੀਅ-ਟੂ-ਸਕਾਈ, ਸਨਸ਼ਾਈਨ ਕੋਸਟ, ਪੌਵਲ ਰਿਵਰ, ਬੈਲਾ ਬੈਲਾ, ਅਤੇ ਬੈਲਾ ਕੂਲਾ ਦੇ ਵਸਨੀਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੀ ਐੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਵੀ ਸੀ ਐੱਚ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਿਹੜਾ ਕਈ ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ.

ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਲਈ:

9-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਫੌਰਨ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ (ਈ ਡੀ) ਨੂੰ ਜਾਓ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ, ਸੱਟ ਜਾਂ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਕਰਕੇ ਫੌਰਨ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਉਣਾ
- ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ/ਪਰੈਸ਼ਰ
- ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਲੱਛਣ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਲਟਕਣਾ, ਬਾਂਹ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਅਸਪੱਸ਼ਟ ਬੋਲੀ
- ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ
- ਬੇਕਾਬੂ ਖ਼ੂਨ ਵਹਿਣਾ

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਲੈਣਾ
Accessing Health Care in B.C.

ਬੀ.ਸੀ. ਸਾਰੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ (ਇਲਾਜ) ਦੀ ਮੁਫਤ ਕਵਰੇਜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਹੈਲਥ ਪਲੈਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲੈਨ (ਐੱਮ ਐੱਸ ਪੀ) ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੁਢਲੀਆਂ, ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ `ਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਖਰਚਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਵਿਜ਼ਟਾਂ, ਮੈਡੀਕਲ ਟੈੱਸਟ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖਰਚੇ ਐੱਮ ਐੱਸ ਪੀ ਵਲੋਂ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ।

ਐੱਮ ਐੱਸ ਪੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਹੈ:

- ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਸਨੀਕ ਜਿਹੜੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਨਾਗਰਿਕ ਜਾਂ ਪੱਕੇ ਵਸਨੀਕ ਹਨ
- ਬੀ.ਸੀ.ਦੇ ਵਸਨੀਕ ਜਿਹੜੇ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਰਫਿਊਜੀ ਹਨ
- ਸਟੱਡੀ ਪਰਮਿਟਾਂ ਵਾਲੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ
- ਕੁਝ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ ਹਨ

ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਐੱਮ ਐੱਸ ਪੀ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ `ਤੇ ਜਾਓ।

ਐੱਮ ਐੱਸ ਪੀ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣਾ Registering for MSP

ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ ਐੱਮ ਐੱਸ ਪੀ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਐੱਮ ਐੱਸ ਪੀ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਅਰਜ਼ੀ `ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਹੋਣ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਐੱਮ ਐੱਸ ਪੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਮੈਡੀਕਲ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਐੱਮ ਐੱਸ ਪੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਮੈਡੀਕਲ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਡਾਕਟਰੀ ਖਰਚੇ ਆਪ ਦੇਣੇ ਪੈਣਗੇ।

ਪੂਰਕ ਲਾਭ Supplementary Benefits

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਫਾਇਦਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਐੱਮ ਐੱਸ ਪੀ ਦੇ ਹੋਰ ਫਾਇਦੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਖਰਚਾ ਦੇਣਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਐਕਿਉਪੰਕਚਰ
- ਕਾਇਰੋਪਰੈਕਟਿਕ ਇਲਾਜ
- ਮਾਸਾਜ ਥੈਰੇਪੀ
- ਨੈਚਰੋਪੈਥੀ
- ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਥੈਰੇਪੀ
- ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ

ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਫਾਇਦਿਆਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਨਾਗਰਿਕ ਜਾਂ ਪੱਕੇ ਵਸਨੀਕ ਵਜੋਂ ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨੇ (ਇਕ ਸਾਲ) ਰਹੇ ਹੋ। ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਲਈ, ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਫਾਰਮ ਭਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹੈਲਥ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਭੇਜੋ।
ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ `ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਐੱਮ ਐੱਸ ਪੀ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣਾ Registering for MSP

ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿਹਤ ਫੀਸ International Student Health Fee

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਐੱਮ ਐੱਸ ਪੀ ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਹੈਲਥ ਫੀਸ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਹ ਫੀਸ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਹੈ:

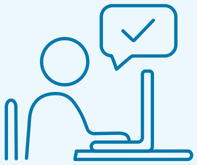
- ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਤੋਂ ਗਰੇਡ 12 ਤੱਕ ਦੇ ਅੰਤਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ
- ਸਟੱਡੀ ਪਰਮਿਟਾਂ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੋਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਐੱਮ ਐੱਸ ਪੀ ਵਿਚ ਰਜਿਸਟਰ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ `ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਆਪਣਾ ਬੀ ਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ ਲਓ
Get your BC Services Card

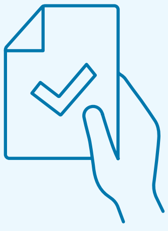
ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀ ਸੀ ਸਰਵਿ-ਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਆਪਣਾ ਕਾਰਡ ਲੈਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।



ਐੱਮ ਐੱਸ ਪੀ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰੋ।

1. ਬੀ ਸੀ ਐੱਮ ਐੱਸ ਪੀ ਇਨਰੋਲਮੈਂਟ ਫਾਰਮ ਭਰੋ ਅਤੇ ਭੇਜੋ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ `ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।
2. ਤੁਸੀਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਰਾਹੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਵੀ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਬੀ ਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਔਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ (ਆਈ ਸੀ ਬੀ ਸੀ) ਦੇ ਕਿਸੇ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੰਸਿੰਗ ਆਫਿਸ ਜਾਓ।

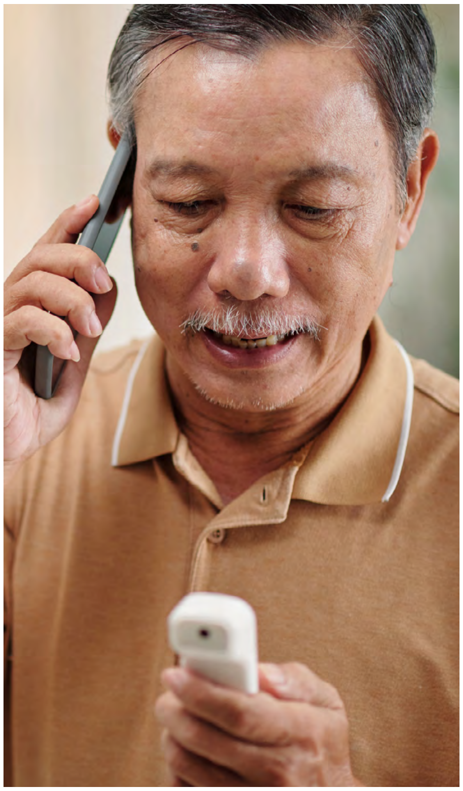
1. ਆਪਣੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਅਤੇ ਇਨਰੋਲਮੈਂਟ ਫਾਰਮ ਭੇਜਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਚਿੱਠੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਹ ਚਿੱਠੀ ਆਈ ਸੀ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੰਸਿੰਗ ਆਫਿਸ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਦਿਖਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।
2. ਆਈ ਸੀ ਬੀ ਸੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ. `ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪਛਾਣ ਪੱਤਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।
3. ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਆਈ ਸੀ ਬੀ ਸੀ ਦਾ ਦਫਤਰ ਲੱਭੋ।

19 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ, 75 ਸਾਲ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਸਟੱਡੀ ਅਤੇ ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਈ ਸੀ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਦਫਤਰ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀ ਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ ਫੋਟੋ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਿਲੇਗਾ। ਪਰ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੋਟੋ ਵਾਲਾ ਬੀ ਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਈ ਸੀ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੰਸਿੰਗ ਆਫਿਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਰਫਿਊਜੀ ਦਾ ਕਲੇਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟਿਡ ਪਰਸਨ
Refugee claimant or protected person

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਇਕ ਰਫਿਊਜੀ ਵਜੋਂ, ਰਫਿਊਜੀ ਦਾ ਕਲੇਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟਿਡ ਪਰਸਨ ਵਜੋਂ ਆਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨਟਰਮ ਫੈਡਰਲ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗ-ਰਾਮ ਵਲੋਂ ਕਵਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੁਢਲੀਆਂ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਟੈਂਪਰੇਰੀ ਕਵਰੇਜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣਾ, ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ, ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ/ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਕੁਝ ਸੰਭਾਲ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ HealthLink BC



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੰਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ **ਹੈਲਥ-ਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ** ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ, ਟੈਲੀਫੋਨ, ਵੈੱਬਸਾਈਟ, ਮੋਬਾਇਲ ਐਪ ਅਤੇ ਛਪਣਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

ਗੈਰ-ਐਮਰਜੰਸੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 8-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣ ਨਾ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ, ਜਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਣ ਨਾ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ 7-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

- ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਲਈ ਮਦਦ ਲਓ।
  ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ।
- ਖਾਣੇ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
  ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ
- ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
  ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ
- ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
  ਹਰ ਸ਼ਾਮ ਅਤੇ ਰਾਤ ਭਰ ਉਪਲਬਧ, ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੱਕ

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਕੋਲ 130 ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਹਨ। 8-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾਂ ਬੋਲੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, "ਪੰਜਾਬੀ" ਕਹੋ) ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੋਭਾਸ਼ੀਆ (ਇੰਟਰਪਰੇਟਰ) ਫੋਨ `ਤੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ।

VCH ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ VCH Public Health

ਵੀ ਸੀ ਐੱਚ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ, ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ `ਤੇ ਆਬਾਦੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇ ਕੇ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਲੰਮੀ ਕਰਨ ਰਾਹੀਂ ਵਸਨੀਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਭਰ ਵਿਚ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਛੇ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ
- ਆਡੀਓਲੋਜੀ (ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ)
- ਡੈਂਟਲ (ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ)
- ਵਿਜ਼ਨ (ਨਿਗ੍ਹਾ)
- ਸਪੀਚ ਐਂਡ ਲੈਂਗੁਏਜ ਪੈਥੋਲੋਜੀ
- ਸਾਰੀਆਂ ਉਮਰਾਂ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਨ
- ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗਰੇਡ 12 ਵਿਚਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਮਦਦ
- ਯੂਥ ਕਲੀਨਿਕ

ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕ-ਟੀਸ਼ਨਰ ਲੱਭਣਾ
Finding a family doctor or nurse practitioner

ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ, ਨੇਮ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰੋਜ਼ਮੱਰਾ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਲੋੜਾਂ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਲੱਭਣ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹਨ:

- ਕੌਲਜ ਔਫ ਫਿਜ਼ਿਸ਼ਨਜ਼ ਐਂਡ ਸਰਜਨਜ਼ ਔਫ ਬੀ ਸੀ- ਫਿਜ਼ਿਸ਼ਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ
- ਡਿਵੀਜ਼ਨ ਔਫ ਫੈਮਿਲੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ: ਆਪਣੀ ਲੋਕਲ ਡਿਵੀਜ਼ਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਡਿਵੀਜ਼ਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਲਈ ਸਰਵਿਸ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ : ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸਾਂ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟਾਂ ਅਤੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਸਟਾਫ ਵਾਲੀ ਮੁਫਤ, 24 ਘੰਟੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਰਵਿਸ ਲਈ 8-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ (ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚਾ ਸੁਣਦਾ ਹੈ ਤਾਂ 7-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ)। ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਫਿਜ਼ੀਸ਼ਨ ਅਟੈਚ-ਮੈਂਟ ਸਰਵਿਸ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਮਿਲਾਵੇ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਕਹਿਣ `ਤੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਕੋਲ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਕਿਸੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮਰੀਜ਼ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਰੀਜ਼ ਵਜੋਂ ਲੈਣ ਦੇ ਖਾਹਸ਼ਮੰਦ ਹੋਣਗੇ।

ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ, ਅਰਜੈਂਟ ਐਂਡ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ ਅਤੇ ਵਰਚੂਅਲ ਕੇਅਰ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜੇ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ (ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ) ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਨਾ ਮਿਲ ਸਕੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਅਰਜੈਂਟ ਐਂਡ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ (ਯੂ ਪੀ ਸੀ ਸੀ) ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਯੂ ਪੀ ਸੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਜ਼ ਦੀ ਇਕ ਟੀਮ ਮਰੀਜ਼ `ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਇਲਾਜ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ, ਰਜਿਸ-ਟਰਡ ਨਰਸਾਂ, ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਜ਼, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਅਤੇ ਕਲੈਰੀਕਲ ਸਟਾਫ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਅਰਜੈਂਟ ਪਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸੱਟ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੀਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 12-24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਵਲੋਂ ਦੇਖੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੱਟਾਂ/ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਇਹ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਯੂ ਪੀ ਸੀ ਸੀ ਵਿਖੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਮੋਚਾਂ ਅਤੇ ਖਿੱਚਾਂ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਖਾਰ, ਵਧ ਰਹੀ ਕੋਈ ਪੁਰਾਣੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਮਾਮੂਲੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ, ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਜਾਂ ਵਧ ਰਹੀ ਦਰਦ। ਯੂ ਪੀ ਸੀ ਸੀ, ਟੀਮ-ਆਧਾਰਿਤ, ਰੋਜ਼ਮੱਰਾ ਦੀ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਉਦੋਂ ਅਰਜੈਂਟ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਟ/ਬੀਮਾਰੀ ਲਈ ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਯੂ ਪੀ ਸੀ ਸੀ ਲੱਭਣ ਲਈ **ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ** ਨੂੰ 8-1-1 `ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਕਲੀਨਿਕ ਲੇਟ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤੇ ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਆਮ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ Frequently Asked Questions

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮੈਡੀਕਲ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ `ਤੇ ਬੋਲੀ ਦੀ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮੈਡੀਕਲ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ `ਤੇ ਬੋਲੀ ਦੀ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਫ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਸਰਵਿਸ (ਇੰਟਰਪਰੇਟਰ ਸਰਵਿਸ) ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਸਿਹਤ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜ਼ਬਾਨ ਵਿਚ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਵੀ 8-1-1 `ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ 130 ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ 8-1-1 ਡਾਇਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ ਨੈਵੀਗੇਟਰ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜ਼ਬਾਨ ਵਿੱਚ ਸਰਵਿਸ ਲੈਣ ਲਈ, ਸਿਰਫ ਆਪਣੀ ਜ਼ਬਾਨ ਦਾ ਨਾਂ ਬੋਲੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, "ਪੰਜਾਬੀ" ਕਹੋ) ਅਤੇ ਇਕ ਦੋਭਾਸ਼ੀਆ (ਇੰਟਰਪਰੇਟਰ) ਫੋਨ `ਤੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਮੈਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਕਿਵੇਂ ਸੱਦਣੀ ਹੈ?

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੰਸੀ ਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹਸਪਤਾਲ ਨਾ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸੱਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ `ਤੇ, ਫੋਨ ਨੰਬਰ 9-1-1 ਹੈ। ਛੋਟੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੱਖਰਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਬੁੱਕ ਦੇ ਮੂਹਰਲੇ ਸਫਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨੰਬਰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਪੁਲੀਸ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੰਸੀ ਨੰਬਰ ਲਿਖ ਲੈਣੇ ਅਤੇ ਸੇਵ ਕਰ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਐਮਰਜੰਸੀ ਨੰਬਰ `ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਓਪਰੇਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲੀਸ, ਫਾਇਰ ਜਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਲਈ ਕਹੋ। ਓਪਰੇਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇਗਾ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਨ ਉੱਪਰ ਵੀ ਮੈਡੀਕਲ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਭੇਜੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪੈਰਾਮੈਡਿਕਸ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਗੇ।

- ਐੱਮ ਐੱਸ ਪੀ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਰਾਹੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਖਰਚਾ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਖਰਚਾ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਖਰਚਾ ਫੌਰਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿੱਲ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਮੇਰਾ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ/ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਅਹਿਮ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਚ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਅਰਜੈਂਟ ਐਂਡ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ (ਯੂ ਪੀ ਸੀ ਸੀ) ਨੂੰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਯੂ ਪੀ ਸੀ ਸੀ ਦਾ ਮਕਸਦ, ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪੋਆਇੰਟ ਬਣਨ ਵਜੋਂ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਸੱਟਾਂ ਲਈ ਐਮਰਜੰਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਦੀ ਥਾਂ ਲਵੇਗਾ। ਇਸ ਦਾ ਮਕਸਦ, ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਢੁਕਵੀਂਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਲਈ ਇਕ ਵਾਧੂ ਸਰਵਿਸ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਓ, ਪਹਿਲਾਂ ਲਓ ਦੇ ਆਧਾਰ `ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਮੈਂ ਐਮਰਜੰਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਨੂੰ ਜਾਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਰਜੈਂਟ ਐਂਡ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ (ਯੂ ਪੀ ਸੀ ਸੀ) ਨੂੰ ਜਾਣਾ ਹੈ?

- ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਸੱਟਾਂ ਲਈ, ਫੌਰਨ ਚੈੱਕ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ 9-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਐਮਰਜੰਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਨੂੰ ਜਾਓ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਟਰੋਕ ਜਾਂ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਹੋਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੋਣਾ, ਜ਼ਹਿਰ ਚੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਹੋਣਾ, ਕੋਈ ਵੱਡਾ ਜ਼ਖ਼ਮ, ਸਿਰ ਵਿਚ ਸੱਟ ਨਾਲ ਬੇਹੋਸ਼ੀ, ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

- ਯੂ ਪੀ ਸੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਜ਼ ਦੀ ਇਕ ਟੀਮ ਮਰੀਜ਼ `ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਇਲਾਜ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ, ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸਾਂ, ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਜ਼, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਅਤੇ ਕਲੈਰੀਕਲ ਸਟਾਫ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਅਰਜੈਂਟ ਪਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਨਾ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸੱਟ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੀਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 12-24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਵਲੋਂ ਦੇਖੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੱਟਾਂ/ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਇਹ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਯੂ ਪੀ ਸੀ ਸੀ ਵਿਖੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਮੋਚਾਂ ਅਤੇ ਖਿੱਚਾਂ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਖਾਰ, ਵਧ ਰਹੀ ਕੋਈ ਪੁਰਾਣੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਮਾਮੂਲੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ, ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਜਾਂ ਵਧ ਰਹੀ ਦਰਦ। ਯੂ ਪੀ ਸੀ ਸੀ, ਟੀਮ-ਆਧਾਰਿਤ, ਰੋਜ਼ਮੱਰਾ ਦੀ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਉਦੋਂ ਅਰਜੈਂਟ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਟ/ਬੀਮਾਰੀ ਲਈ ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਆਮ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ Frequently Asked Questions

ਮੈਂ ਦਵਾਈਆਂ ਖਰੀਦਣ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ?

- ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ (ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ) ਹੋਵੇ। ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨਜ਼ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮੈਡੀਕਲ ਵਿਅਕਤੀ ਵਲੋਂ ਲਿਖੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਿਡਵਾਈਫ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ)। ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਿਸੇ ਫਾਰਮੇਸੀ (ਡਰੱਗ ਸਟੋਰ) ਤੋਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਗਰੋਸਰੀ ਦੇ ਕੁਝ ਸਟੋਰਾਂ ਵਿਚ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਹਨ। ਫਾਰਮੇਸੀ ਨੂੰ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ। ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਦੀ, ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਲੋੜ ਹੈ। ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਅਤੇ ਕਿੰਨੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਫਾਰਮੇਸੀ ਲੱਭਣ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਸਰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 `ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਹੈਲਥ-ਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਜਾਂ ਬੀ ਸੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਲੋਕੇਟਰ ਐਪ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ (ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ) ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੌਨ-ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਜਾਂ ਓਵਰ-ਦਿ-ਕਾਊਂਟਰ ਡਰੱਗਜ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ `ਤੇ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਰਦਰਦ, ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਅਲਰਜੀਆਂ। ਜੇ ਕਾਊਂਟਰ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ। ਤੁਸੀਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਵੀ 8-1-1 `ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਣਾ ਹੈ?

- ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਵਲੋਂ ਦੇਖੇ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਵਲੋਂ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਨੂੰ ਰੈਫਰਲ ਭੇਜੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ?

- ਟੀਕਾਕਰਨ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਵਿਚ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਾਧਨ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕਈ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਤੌਰ `ਤੇ ਮਾਰੂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ| ਵੀ ਸੀ ਐੱਚ ਦੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟਾਂ ਤੋਂ ਜਾਂ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਨੇਮ ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲਓ। ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣੋ।

ਜੇ ਮੈਂ ਬੀ.ਸੀ. ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਵਾਧੂ ਹੈਲਥ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

- ਸੂਬੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਕਵਰੇਜ ਦੀ ਹੱਦ ਬਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ `ਤੇ ਜਾਓ।

ਵਾਧੂ ਸਰੋਤ

- ਵੈਲਕਮ ਬੀ ਸੀ, ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਨਵੇਂ ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਟੂਲਜ਼ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
  www.welcomebc.ca
- 211 ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਇਕ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ, ਬਹੁਭਾਸ਼ਾਈ ਸਰਵਿਸ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ, ਜਿੱਥੇ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਪੈਣ ,ਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਵਸੀਲਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ।
  www.bc.211.ca
- ਸਕਸੈੱਸ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚਲੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਅਜਿਹੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਫ਼ਰ `ਤੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਾਂਝ, ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
  www.successbc.ca
- ਮੋਜ਼ੇਕ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀਆਂ ਵਸੇਬੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੈਰ- ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਭਰ ਵਿਚ ਆਵਾਸੀਆਂ, ਰਫਿਊਜੀਆਂ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪਿਛੋਕੜਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।
  www.mosaicbc.org
- ਇਮੀਗਰਾਂਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ ਔਫ ਬੀ ਸੀ (ਆਈ ਐੱਸ ਐੱਸ ਔਫ ਬੀ ਸੀ) ਆਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਰਫਿਊਜੀਆਂ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਆਪਣੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।
  www.issbc.org
- ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਓਫ ਨੇੱਬਰਹੁੱਡ ਹਾਊਸਿਜ਼ ਬੀ ਸੀ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਕੋਨੈਕਸ਼ਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਈ ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਵਿਚਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹੁਨਰ ਉਸਾਰਨ ਦੀਆਂ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਤੱਕ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
  www.anhbc.org
- ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲੈਨ (ਐੱਮ ਐੱਸ ਪੀ) ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਹੱਕਦਾਰੀ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
  www2.gov.bc.ca
- ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਰੀਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਕਈ ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ `ਤੇ ਢੁਕਵੀਂਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਣੀਆਂ ਹਨ।
  www.multiculturalmentalhealth.ca

ਕਲਾਕਾਰ: Carrielynn Victor