

# 7 ਨੰਬਰ

## ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਰ ਸੀਨੀਅਰ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ

ਸਿਹਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਫਿਕਰ ਲਈ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

### ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ

# 1

**8-1-1 (HealthLinkBC.ca)**

**ਕਦੋਂ:** ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ

**ਕਿਉਂ:** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਮਾਮੂਲੀ ਸੱਟ ਲੱਗ ਗਈ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਜੇ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

**ਕੀ:** ਕਿਸੇ ਨਰਸ ਤੋਂ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ; ਕਿਸੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਤੋਂ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ; ਕਿਸੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੋਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਗੋਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ; ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਿੱਥੇ ਲੱਭਣੀਆਂ ਹਨ। ਫੋਨ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਦਾ ਨਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਫੋਨ 'ਤੇ ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਦੇ ਆਉਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।

### ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ

# 2

ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਨੰਬਰ \_\_\_\_\_

ਨੇੜੇ ਦੇ ਵਾਕ-ਇਨ-ਕਲੀਨਿਕ ਦਾ ਨੰਬਰ \_\_\_\_\_

**ਕਿਉਂ:** ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮਾਹਰ ਹੈ। ਜੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੱਖ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵਾਕ-ਇਨ-ਕਲੀਨਿਕ ਇਕ ਚੰਗੀ ਚੋਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਦਦ

# 3

**604-268-1312**

**(BetterAtHome.ca)**

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ

**ਕਦੋਂ:** ਦਫਤਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹਰ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਹਨ

**ਕਿਉਂ:** ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਸਤਾਨਾ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ; ਅਪੋਇਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ; ਯਾਰਡ ਦਾ ਹਲਕਾ ਕੰਮ; ਘਰ ਦੀਆਂ ਮਾਮੂਲੀ ਮੁਰੰਮਤਾਂ; ਬਰਫ ਹਟਾਉਣਾ; ਘਰ ਦੇ ਹਲਕੇ ਕੰਮ; ਗਰੋਸਰੀ ਖਰੀਦਣਾ (ਸੇਵਾਵਾਂ ਇਲਾਕੇ ਮੁਤਾਬਕ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਨ)। ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

### ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ

# 4

**1-855-412-2121**

**ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ ਲਾਈਨ**

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ

**ਕਦੋਂ:** 8:30 - 4:30, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ

**ਕਿਉਂ:** ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਿੱਜੀ ਸੰਭਾਲ, ਸੇਵਾ, ਰੀਹੈਬ ਜਾਂ ਪੀੜ-ਘਟਾਉ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ; ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਦਿਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ; ਜਾਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਵਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ।

**ਕੀ:** ਟਰੇਂਡ ਫੋਨ ਸਟਾਫ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

### ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

# 5

**1-877-820-7444**

**ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਕਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ**

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ

**ਕਦੋਂ:** ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ

**ਕਿਉਂ:** ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ, ਫਿਕਰਾਂ ਜਾਂ ਬਿਪਤਾ ਵਿੱਚ ਪਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਖੁਦਕਸ਼ੀ ਦੇ ਖਿਆਲ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮਸਲੇ, ਨਸ਼ੇ, ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ, ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਝਗੜੇ, ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਇਕੱਲਤਾ)।

**ਕੀ:** ਮੁਫਤ ਗੁਪਤ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਮਦਦ, ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਵਿਚਲੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ।

### ਕਮਿਊਨਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

# 6

**2-1-1 (bc211.ca)**

**ਕਦੋਂ:** ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ

**ਕਿਉਂ:** ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਰਵਿਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਕੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਕਿੱਥੋਂ ਲੱਭਣੀ ਹੈ। ਇਕ ਫੋਨ ਕਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕੋਲ ਸਾਰੇ ਇਲਾਕਿਆਂ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨੰਬਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

### ਐਮਰਜੰਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

# 7

**9-1-1**

**ਕਦੋਂ:** ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ

**ਕਿਉਂ:** ਕੋਈ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਐਮਰਜੰਸੀ। ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਅਮਲੇ ਨਾਲ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋਕਲ ਐਮਰਜੰਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

# 7 Numbers Every Senior Needs

How To Get Help For Any Health Concern

## Health Information

1

8-1-1 (HealthLinkBC.ca)

**When:** 24 hours/day, 7 days/week

**Why:** If you're not feeling well or have a minor injury and aren't sure what to do. Or if you just have a health question or need advice about a health issue.

**What:** Health advice from a nurse; nutrition information from a dietitian; advice about drugs and pills from a pharmacist; where to find health services in your community. When you call, say your language in English 3 times then wait for an interpreter to come on the call.

## Personal Health

2

Your Doctor's # \_\_\_\_\_

Nearest walk-in clinic # \_\_\_\_\_

**Why:** Your doctor is your health expert. Call if you have urgent health concerns. If you don't have a family doctor, a walk-in clinic may be a good option.

## Home Help

3

604-268-1312  
(BetterAtHome.ca)

English speaking

**When:** Office hours vary by community

**Why:** If you need friendly visiting; transportation to appointments; light yard work; minor home repairs; snow shoveling; light housekeeping; grocery shopping (services vary by community). Some services are free, based on your income.

## Home Health

4

1-855-412-2121

Fraser Health Service Line English speaking

**When:** 8:30-4:30, 7 days/week

**Why:** To find out if you qualify for in-home personal care, nursing, rehab, or palliative care; day programs for adults; or respite services for caregivers.

**What:** Trained phone staff identify your needs and refer you to the services you need. Some services are free, based on your income.

## Mental Health

5

1-877-820-7444

Fraser Health Crisis Line English speaking

**When:** 24 hours/day, 7 days/week

**Why:** For anything that's causing you concern, worry or distress (for example suicidal thoughts or feelings, mental health issues, addictions, family violence, abuse, relationship conflicts, loss, or just loneliness).

**What:** Free confidential emotional support, crisis intervention and community resource information.

## Community Services

6

2-1-1 (bc211.ca)

**When:** 24 hours/day, 7 days/week

**Why:** If you need a service and aren't sure what it's called or where to find it. One call connects you to an information and referral specialist with numbers for all community, social and government services.

## Emergency Services

7

9-1-1

**When:** 24 hours/day, 7 days/week

**Why:** Any serious emergency. An ambulance with attendants arrive to assess whether you need to be taken to the local Emergency department.