ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਘਰ ਵਿਚ ਸੰਭਾਲ

COVID-19 Care at Home

ਸਾਡੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਘਰ ਵਿਚ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਸਰਵਿਸ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ। ਇਹ ਸਰਵਿਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਠੀਕ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਘਰ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਦੁਆਲੇ ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋਗੇ। ਕੋਈ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਸਰਵਿਸ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ:

- ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ **ਮਾਈਮੋਬਾਇਲ** ਨਾਂ ਦੇ ਇਕ ਔਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ’ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜੁੜਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਸ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਘਰ ਵਿਚ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਸਰਵਿਸ ਮੁਫਤ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿਚ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ’ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੌਣ ਰੱਖਦਾ ਹੈ?

ਇਕ ਕਲੀਨੀਸ਼ਨ, ਜੋ ਕਿ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ’ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰਾਂ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਕਲੀਨੀਸ਼ਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਐਮਰਜੰਸੀ ਸਰਵਿਸ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ 9-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ’ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਅਸੀਂ ਦੋ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ’ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:
ਔਨਲਾਈਨ **ਮਾਈਮੋਬਾਇਲ** ਨਾਲ ਜਾਂ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ।

1. **ਔਨਲਾਈਨ ਮਾਈਮੋਬਾਇਲ ਨਾਲ:**
   ਔਨਲਾਈਨ **ਮਾਈਮੋਬਾਇਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਪਿਊਟਰ, ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ ਜਾਂ ਟੈਬਲਿਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

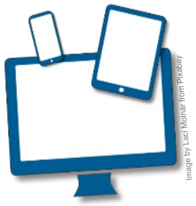


Image by Laci Molnár from Pixabay

   ਮਾਈਮੋਬਾਇਲ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲੌਗ ਇਨ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਫਿਰ ਕਲੀਨੀਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਫਿਕਰਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

2. **ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ:**
   ਜੇ ਤੁਸੀਂ **ਮਾਈਮੋਬਾਇਲ** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਕਲੀਨੀਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਫੋਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ **ਮਾਈਮੋਬਾਇਲ** ਵਾਲੇ ਹੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਕਲੀਨੀਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਫਿਕਰਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ’ਤੇ ਦੂਰੋਂ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇਗੀ?

ਅਸੀਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ’ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਘਰ ਵਿਚ ਸੰਭਾਲ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ।
Catalogue #267001 (May 2021) Punjabi
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

ਮੈਂ ਮਾਈਮੋਬਾਇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ?

ਮਾਈਮੋਬਾਇਲ ਟੈੱਲਅੱਸ ਹੈਲਥ ਦਾ ਵੈੱਬ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵੈੱਬ ਬਰਾਊਜ਼ਰ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਰਾਹੀਂ ਲੌਗ ਇਨ ਕਰਦੇ ਹੋ।

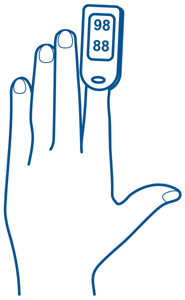
ਐਕਸੈੱਸ ਲੈਣ ਲਈ, ਕਲੀਨੀਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਈਮੋਬਾਇਲ ਨਾਲ ਲਿੰਕ ਈਮੇਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਮਾਈਮੋਬਾਇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਟੈਕਨੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆ ਆਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਹਰ ਰੋਜ਼, ਦਿਨ ਦੇ 12 ਵਜੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਮਾਈਮੋਬਾਇਲ 'ਤੇ ਸਾਈਨ ਇਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।

ਕਲੀਨੀਸ਼ਨ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਜਵਾਬਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੁੱਛਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

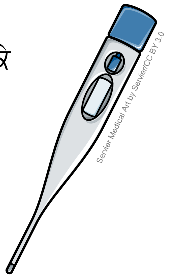
ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਛੋਟਾ ਯੰਤਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ **ਪਲਸ ਔਕਸੀਮੀਟਰ** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੋਟੇ 'ਤੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਯੰਤਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ **ਥਰਮਾਮੀਟਰ** ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਿਆਵੇ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਾਂਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਟੈਂਪਰੇਚਰ ਕਿਵੇਂ ਚੈੱਕ ਕਰਨਾ ਹੈ।



ਸਵਾਲ ਹਨ? ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਕਮਿਊਨਟੀ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼

ਕਿਸੇ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਥੈਰਾਪਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ:

- ਫੋਨ: **604-514-6106**
- ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: ਸਵੇਰ ਦੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ। ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਤੱਕ

ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਰਚੂਅਲ ਕੇਅਰ

ਸਾਡੀ ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਰਚੂਅਲ ਕੇਅਰ ਲਾਈਨ ਰਾਹੀਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ:

- ਫੋਨ: **1-800-314-0999**
- ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: ਸਵੇਰ ਦੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ। ਹਫਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ
- ਲਾਈਵ ਚੈਟ: fraserhealth.ca/virtualcare

ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ

ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ:

- ਫੋਨ: **8-1-1**
- ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ।
- 130 ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ।

ਜੇ ਇਹ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੰਸੀ ਹੈ ਤਾਂ 9-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਮੈਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਕਦੋਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਘਰ ਵਿਚ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕ ਹਫਤੇ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਅਰਜੈਂਟ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ ਵਿਚ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਉ:

- ☐ Abbotsford 604-870-3325
  ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਐਤਵਾਰ ਸਵੇਰ ਦੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 4:30 ਵਜੇ ਤੱਕ
  2692 ਕਲੀਅਰਬਰੁੱਕ ਰੋਡ, ਐਬਟਸਫੋਰਡ
- ☐ Ridge Meadows 604-476-4650
  ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਐਤਵਾਰ ਸਵੇਰ ਦੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ
  121-11900 ਹੇਨੀ ਪਲੇਸ, ਮੇਪਲ ਰਿਜ
- ☐ Surrey-Newton 604-572-2625
  ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰ ਦੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ
  6830 ਕਿੰਗ ਜੌਰਜ ਬੁਲੇਵਾਰਡ, ਸਰੀ
- ☐ Surrey-Whalley 604-572-2610
  ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰ ਦੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 9 ਵਜੇ ਤੱਕ
  ਯੂਨਿਟ ਜੀ 2 9639 137ਏ ਸਟਰੀਟ, ਸਰੀ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ।

Catalogue #267001 (May 2021) Punjabi
To order: patienteduc.fraserhealth.ca