ਆਪਣੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਵਰਤੋ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਜਾਣਾ ਹੈ?

ਦਿਨੇ ਫ਼ਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਰਚੂਅਲ ਕੇਅਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਅਸੀਂ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਦਫ਼ਤਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 8-1-1 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸਾਡੀ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕਤਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ? Did you know?

ਕਿ 2019 ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਫ਼ਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਰਚੂਅਲ ਕੇਅਰ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ 140,000 ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਣਾ, ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿਖਿਆ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਫ਼ਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਅੰਦਰ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸਲਾਹ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? Need trusted health advice?

ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਫ਼ਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਰਚੂਅਲ ਕੇਅਰ ਇੱਕ ਸਥਾਨ ਹੈ।

ਸੁਭਾ 10:00 ਤੋਂ ਰਾਤ 10:00 ਤੱਕ

ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ

ਸਰਕਾਰੀ ਛੁੱਟੀਆਂ ਸਮੇਤ

ਸਾਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

1-800-314-0999

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗਲਬਾਤ ਕਰੋ

fraserhealth.ca/virtualcare

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ।

Catalogue #268021 (May 2023) Punjabi
For more copies: patienteduc.fraserhealth.ca

Punjabi

ਫ਼ਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਰਚੂਅਲ ਕੇਅਰ

Fraser Health Virtual Care

ਲੋੜੀਂਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਣ ਦਾ ਸਾਨੂੰ ਮੌਕਾ ਦਿਓ।

1-800-314-0999

fraserhealth
Better health. Best in health care.

ਫ਼ਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਰਚੂਅਲ ਕੇਅਰ ਕੀ ਹੈ? What is Fraser Health Virtual Care?

ਫ਼ਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਰਚੂਅਕ ਕੇਅਰ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਦੇ ਜਵਾਬ ਲਈ ਅਸੀਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਸੁਬ੍ਹਾ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ ਹਾਂ।

ਮੈਂ ਫ਼ਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਰਚੂਅਲ ਕੇਅਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਾਂ? How do I access Fraser Health Virtual Care?

ਤੁਸੀਂ 3 ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

1. **ਇਸ ਨੰਬਰ ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ:** 1-800-314-0999

   ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ 3 ਵਾਰ ਕਹੋ। ਫਿਰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦਾ ਫ਼ੋਨ ਤੇ ਆਉਣ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।

2. **ਵੈੱਬ ਚੈਟ ਵਰਤੋ:**

   ਇੱਥੇ ਜਾਓ fraserhealth.ca/virtualcare

   ਇਸ ਹਸਦੇ ਬੁਲਬੁਲੇ ਤੇ ਕਲਿਕ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਸੱਜੇ ਕੋਨੇ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

3. **ਸਾਨੂੰ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਕਰੋ:**

   ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵੈੱਬ ਚੈਟ ਕਰੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵੀਡੀਓ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਅਤੇ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਫ਼ਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਰਚੂਅਲ ਕੇਅਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੌਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? Who can use Fraser Health Virtual Care?

ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ, ਪਰਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਲਈ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਲਈ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਲਈ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਲਈ ਪਹੁੰਚ/ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫ਼ਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਰਚੂਅਲ ਕੇਅਰ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੇ ਮੈਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਾਂ?

What can I expect when I connect with Fraser Health Virtual Care?

ਫ਼ੋਨ ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁੱਝ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਕਾਰਡ ਦੇਖ ਕੇ ਆਪਣਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬ ਚੈਟ ਦੌਰਾਨ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸਰੋਤ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਠਹਿਰਨ ਦੇ 2 ਦਿਨਾਂ ਅੰਦਰ ਅਸੀਂ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਉਮੀਦ ਕਰੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸੱਦਾ ਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਪੰਨਾ ਪਲਟੋ...