

8 ਨੰਬਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਰ ਸੀਨੀਅਰ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ

ਸਿਹਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਫਿਕਰ ਲਈ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

8 numbers every senior needs
How to get help for any health concern

1 ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਰਚੁਅਲ ਕੇਅਰ

☎ **1-800-314-0999**

🏠 ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਰਚੁਅਲ ਕੇਅਰ

🌐 fraserhealth.ca/virtualcare

ਕਦੋਂ : ਸਵੇਰ ਦੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਹਫਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ

ਕਿਉਂ : ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦਾ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਦੇ ਢੁਕਵੇਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਕੋਲ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕੀ : ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਣੋ ਜਾਂ ਦੇਖੋ। ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

2 ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

☎ **8-1-1**

🏠 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ

🌐 healthlinkbc.ca

ਕਦੋਂ : ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ 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 ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ, ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ।

3 ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ

ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਨੰਬਰ _____

ਨੇੜੇ ਦੇ ਵਾਕ-ਇਨ-ਕਲੀਨਿਕ ਦਾ ਨੰਬਰ _____

ਕਦੋਂ : ਆਫਿਸ/ਕਲੀਨਿਕ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦੇ ਸਮੇਂ

ਕਿਉਂ : ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮਾਹਰ ਹੈ। ਜੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੱਖ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੇਤੀ ਦੇਖੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵਾਕ-ਇਨ-ਕਲੀਨਿਕ ਇਕ ਚੰਗੀ ਚੋਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਲਾਹ ਲਈ ਤੁਸੀਂ **ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਰਚੁਅਲ ਕੇਅਰ** ਜਾਂ **ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ** ਨੂੰ ਵੀ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

4 ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਦਦ

☎ **604-268-1312**

🏠 ਬੈਟਰ ਐਟ ਹੋਮ

🌐 betterathome.ca

ਕਦੋਂ : ਦਫਤਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹਰ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਹਨ

ਕਿਉਂ : ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਸਤਾਨਾ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ; ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ '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 ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



fraserhealth

Better health. Best in health care.

5**ਘਰ ਵਿਚ ਸਿਹਤ****☎ 1-855-412-2121****🏠 ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ ਲਾਈਨ**

- ਕਦੋਂ :** ਸਵੇਰ ਦੇ 8:30 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 4:30 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਹਫਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ
- ਕਿਉਂ :** ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚ ਨਿੱਜੀ ਸੰਭਾਲ, ਹੋਮ ਕੇਅਰ ਨਰਸਿੰਗ ਜਾਂ ਰੀਹੈਬ, ਪੀੜ-ਘਟਾਊ ਸੰਭਾਲ, ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਦਿਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਵਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
- ਕੀ :** ਸਟਾਫ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

6**ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ****☎ 604-951-8855 ਜਾਂ
1-877-820-7444****🏠 ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਕਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ**

- ਕਦੋਂ :** ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ
- ਕਿਉਂ :** ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ, ਫਿਕਰਾਂ ਜਾਂ ਬਿਪਤਾ ਵਿਚ ਪਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇ। ਉਦਾਹਰਣ: ਖੁਦਕਸ਼ੀ ਦੇ ਖਿਆਲ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਨਸ਼ੇ, ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਹਿੰਸਾ, ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਝਗੜੇ, ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਇਕੱਲਤਾ।
- ਕੀ :** ਮੁਫਤ ਗੁਪਤ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਮਦਦ, ਸੰਕਟ ਵਿਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਵਿਚਲੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ।

7**ਕਮਿਊਨਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ****☎ 2-1-1****🏠 bc211.ca**

- ਕਦੋਂ :** ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ 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 ਫੰਨ ਕਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕੋਲ ਸਾਰੇ ਇਲਾਕਿਆਂ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨੰਬਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

8**ਐਮਰਜੰਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ****☎ 9-1-1**

- ਕਦੋਂ :** ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ
- ਕਿਉਂ :** ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਐਮਰਜੰਸੀ ਲਈ। ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਆਮਲੇ ਨਾਲ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਪਹੁੰਚੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋਕਲ ਐਮਰਜੰਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿਚ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।