



ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਡਰੱਗ ਸੰਕਟ ਬਾਰੇ ਸਰੋਤ

Punjabi

ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

1 fraserhealth.ca/southasian 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਡਰੱਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਮਦਦ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨੀ ਹੈ।



2 ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਰਚੁਅਲ ਕੇਅਰ 1-800-314-0999

- ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ (ਹਾਰਮ ਰਿਡਕਸ਼ਨ) ਲਈ ਸਪਲਾਈ, ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ, ਡੀਟੋਕਸ, ਇਲਾਜ ਕੇਂਦਰ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਨਰਸ ਓਪਰੇਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਢੁਕਵੇਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਦੇਖੋ, ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿੱਖੋ

ਵੀਡੀਓ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਰਸਤਾ ਲੱਭਣਾ, ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ, ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਮੁਸ਼ਕਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ।

ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਖਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਰੋਤ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗੀ ਇਕੱਠਾਂ, ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮੰਗਤਾਂ ਜਾਂ ਕੁੱਲ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਲਈ ਵੀ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵੀਡੀਓ ਪੰਜਾਬੀ, ਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਉਰਦੂ ਵਿੱਚ ਹਨ।

