

## ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਬਿਜ਼ੀ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਐਮਰਜੰਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਆਣਪ ਨਾਲ ਕਰੋ

**ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ (ਇਲਾਜ) ਲਈ ਅਗਾਊਂ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਨੂੰ ਐਮਰਜੰਸੀਆਂ ਲਈ ਬਚਾਓ।**

ਉਹ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਹੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਾਲ ਦੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਐਮਰਜੰਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟਾਂ ਵਿਚ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਐਮਰਜੰਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਆਮ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਨਹੀਂ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਆਉ, ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਐਮਰਜੰਸੀ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖੇ ਜਾਣ ਲਈ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ, ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਜੋ ਕਿ ਤੇਜ਼, ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਖਾਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਢੁਕਵੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੋਣਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਸਮਝਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਸੂਬੇ ਦੀ ਲੈਂਗੂਏਜ ਸਰਵਿਸ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 604-297-8400 'ਤੇ ਜਾਂ 1-877-228-2557 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- **ਸਿਹਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਫਿਕਰ ਲਈ** ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਡੀਕਲ ਹਿਸਟਰੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈ। ਉਸੇ ਦਿਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ** ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨਾ ਹੋਵੇ, **ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਸੱਟ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਵੇ ਜਿਹੜੀ ਐਮਰਜੰਸੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਜਿਸ ਲਈ ਫੌਰੀ ਮੈਡੀਕਲ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ** ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਅਰਜੈਂਟ ਐਂਡ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ ਵਿਚ ਜਾਓ। [fraserhealth.ca/urgentcare](https://fraserhealth.ca/urgentcare) 'ਤੇ ਸਥਾਨ ਲੱਭੋ।
- **ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਲਾਹ ਲਈ**, ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਸਵੇਰ ਦੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ ਦੇ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਰਚੂਅਲ ਕੇਅਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ 8-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- **ਦਵਾਈ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਭਰਾਈ ਲਈ**, ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਿਚ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਪੱਕੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਮੂਲੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਊਂਟਰ ਤੋਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- **ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਚੋਣਾਂ ਲਈ**, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫਲੂ ਕਲੀਨਿਕ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, [pathwaysmedicalcare.ca](https://pathwaysmedicalcare.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ। ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕਾਂ, ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ [medimap.ca](https://medimap.ca) 'ਤੇ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।
- ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼, ਮੇਟੀਸ, ਅਤੇ ਇਨੂਇਨ ਲੋਕਾਂ ਲਈ **ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਮੁਢਲੇ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਸਮੱਚੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ** [xixatamot.ct.tə.məlsteyəx.w.ct](https://xixatamot.ct.tə.məlsteyəx.w.ct) - **We are Caring for the People** ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
  - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਬਰਿਜਨਲ ਹੋ ਅਤੇ ਫਰੇਜ਼ਰ ਸਾਲੀਸ਼ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸੇ ਅਬਰਿਜਨਲ ਹੈਲਥ ਲੀਏਜ਼ਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: 1-866-766-6960.
  - ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਦਿਦੇ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨਾਂ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਫੋਨ ਕਰੋ:

- ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼: ਕੂ-ਊਸ ਕਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ: 1-800-588-8717
- ਮੇਟੀਸ ਲੋਕ: ਮੇਟੀਸ ਕਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ: 1-833-638-4722

- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ/ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਮਸਲਿਆਂ ਲਈ, 24/7 ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਕਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 604-951-8855 'ਤੇ ਜਾਂ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ 1-877-820-7444 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ/ਜਵਾਨ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸੰਕਟ ਲਈ, ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਦੇ ਸਟਾਰਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ 1-844-782-7811 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਅੰਤਰ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵਸੀਲੇ ਅਤੇ ਵੀਡੀਉਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਸਾਡੇ [cross-cultural supports for mental health concerns](#) ਵੈੱਬ ਪੇਜ 'ਤੇ ਜਾਉ।
- ਸਰੀ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਰੋਕਾਰ ਹੈ (ਜਿਸ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ) ਤਾਂ ਸਰੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸਬਸਟੈਂਸ ਯੂਜ਼ ਅਰਜੈਂਟ ਕੇਅਰ ਰਿਸਪੌਂਸ ਸੈਂਟਰ ਜਾਉ।
- ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਹਿਰ ਚੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ 'ਤੇ, ਪੋਆਇਜ਼ਨ ਕੰਟਰੋਲ ਨੂੰ 1-800-567-8911 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਫੋਨ ਕਰੋ: 1-800-567-8911
- ਨਾਜ਼ਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਲਈ, 9-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਨੇੜੇ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਨੂੰ ਜਾਉ। ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹਨ:
  - ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ
  - ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
  - ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਵਗਣਾ
  - ਟੁੱਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ, ਹੱਡੀਆਂ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਸ਼ੱਕ ਹੋਣਾ
  - ਸਟਰੋਕ ਜਾਂ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ
  - ਸੈਪਸਿਸ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ
  - ਗਰਭ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਦਰਦ