



**Provincial Health
Services Authority**
Province-wide solutions.
Better health.



**BC MENTAL HEALTH
& SUBSTANCE USE SERVICES**
Provincial Health Services Authority

ਬੀ.ਸੀ. ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ
ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ
ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਭੂਮਿਕਾ

ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਤਿਬਚਾ

ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰਾਂ
ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮਲਿਗਾ

ਬੀ.ਸੀ. ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ	3
ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ	4
ਸਾਡਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਕਰਾਰ/ਵਾਅਦਾ	4
ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ	4
ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ	5
ਸਹਿਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ	7
ਪੁੱਛਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ	7
ਇਲਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਭੂਮਿਕਾ	8
ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣੋ	8
ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਉਹ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ	8
ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ	10
ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਹਿਤ ਦੇ ਇਤਹਿਾਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ	10
ਆਪਣੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟ ਵਰਕ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ	11
ਜੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਤਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ	11
ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ	12
ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਭੂਮਿਕਾ	13
ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ	13
ਆਤਮ ਹੱਤਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ	15
ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ - ਦੋ ਪਛਾਣ ਪੱਤਰ	16
ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ	16
ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਪ੍ਰੋਸੀਜਰ	18
ਸਦਮਾ- ਸਖੀ ਹੋਈ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸਿ	19
ਹਸਿਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ	19
ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ	21
ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਡਰਿਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ	23
ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ	24
ਡਿਸਚਾਰਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਰੱਖਿਆ	25
ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ਕੀਅਤਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨਾ	26
ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ	27
ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਚਾਰਟ	30
ਆਪਣੇ ਨੋਟ	31



ਬੀ.ਸੀ. ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਬੀ.ਸੀ. ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ/ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਾਰ ਨੂੰ ਮੁਖੀਆਰੀ, ਨੈਤਿਕ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੇਖਭਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦ, ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਮੁਤਾਬਕ ਸੁਖਾਵੇਂ ਮਹੌਲੇ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹਾਂ।

ਇਸ ਕਤਿਬਚੇ ਬਾਰੇ

ਬੀ.ਸੀ. ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਕਤਿਬਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਾਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੱਲੋਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਭਾਈਵਾਲ ਬਣ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸਹਿਤ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਪਲੈਨ ਬਾਰੇ ਕਵਿ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰਕ ਸਾਥੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਮਿਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਇਹ ਕਤਿਬਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹਵਾਲੇ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵੱਲੋਂ ਉੱਠੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਸ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ, ਤਰਜੀਹਾਂ ਅਤੇ ਪਸੰਦਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਪਲੈਨਿੰਗ ਕਰਨ ਵੱਲੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕਰਿਪਾ ਕਰ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਬੀ.ਸੀ. ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵੱਲੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੋਗੇ।

ਕਰਿਪਾ ਕਰ ਕੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਇਸ ਕਤਿਬਚੇ ਦੇ ਕੁੱਝ ਅੰਸ਼ ਸ਼ਾਇਦ ਸੁਧਾਰਾਤਮਕ ਸਹਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਮਹੌਲੇ ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਬਦਲੇ ਗਏ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਇਸ ਕਤਿਬਚੇ ਦਾ ਹੱਕ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਵਾਲਾ ਸੈਕਸ਼ਨ ਸੁਧਾਰਾਤਮਕ ਸਹਿਤ ਨਾਲ ਸਹਿ ਤੌਰ ਤੇ ਸਬੰਧਿਤ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸੁਧਾਰਾਤਮਕ ਸਹਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ ਹੱਕਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਵੱਲੋਂ ਪੋਸਟਰਾਂ (ਅਨਕੂਲਤ ਕੀਤੇ) ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।



ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ

ਬੀ.ਸੀ. ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਜਟਿਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਸ਼ਿਸ਼ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜ਼ਮੀਨੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਖੋਜ ਦੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸੂਬਾਈ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਂਝੀਦਾਰੀ/ਮਿਲਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਸ਼ਿਸ਼ ਇਨਪੇਸ਼ੈਂਟ, ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਂਟ, ਅਤੇ ਵਰਚੁਅਲ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸੁਧਾਰਾਤਮਕਿ ਸਹਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਫੋਰੈਂਸਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕਿ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਮੋਜ਼ਬਾਨੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਅਤੇ ਪਸਾਰ, ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਬਦਨਾਮੀ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਨਫ਼ਾ-ਰਹਿਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਸੂਬਾਈ ਪਲੈਨਿੰਗ, ਪ੍ਰਾਜੈਕਟਾਂ, ਨੈਟਵਰਕ ਅਤੇ ਸਥਿਰਤਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਬੀ.ਸੀ. ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਈ ਫ਼ਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਦੀਆਂ ਪਰੰਪਰਾਗਤ, ਵਰਿਸਤੀ, ਸੀਡਡ ਅਤੇ ਅਨਸੀਡਡ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਫ਼ਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼, ਇਨਊ ਅਤੇ ਮੈਟਿਸਿ ਲੋਕ ਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਘਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਤਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਐਸਾ ਕਰ ਕੇ ਅਸੀਂ ਮੇਲ ਮਲਿਯ ਅਤੇ ਲੋਕਲ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਲੱਖਣ ਇਤਿਹਾਸ, ਮਾਤ ਭੂਮੀ, ਬੋਲੀ, ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਰਸਮਾਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕਿ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਧਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ਟੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਡਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਕਰਾਰ/ਵਾਅਦਾ

ਅਸੀਂ ਇਹ ਆਪਣੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ:

- > ਅਸੀਂ ਜਿਥੇ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਮਹੱਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਂਗੇ
- > ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸੁਣ ਕੇ ਸਮਾਧਾਨ ਕਰਾਂਗੇ
- > ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ/ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਵਾਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਟੀਮ ਵਾਂਗ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕੰਮ ਕਰ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਜੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਲ ਪੱਛੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ...	ਅਸੀਂ...
ਆਪਣੀ ਸਹਿਤ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹੋ	ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ
ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦੇ ਹੋ	ਅਸੀਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ
ਸਾਨੂੰ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਬੁਲਾਰੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹੋ	ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਪਲੈਨਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਖ ਜਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੋਇਆ	ਅਸੀਂ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਮਹੱਲ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਦੇ ਹਾਂ
ਦੂਜੀ ਡਾਕਟਰੀ ਰਾਏ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋ	ਦੂਜੀ ਰਾਏ ਦੇ ਬੰਦੋਬਸਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਸਬੰਧੀ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ	ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਆਂਗੇ
ਤੁਸੀਂ ਸਤਕਾਰ ਸਹਿਤ ਸਾਡੇ ਪਛਿਕੜ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ	ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸਾਂਗੇ

ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕ ਅਤੇ ਜ਼ਮਿੰਦਾਰੀਆਂ

ਮਰੀਜ਼ ਜਾਂ ਪਰਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਕ ਹੈ ਕਿ:

ਇਲਾਜ ਸਬੰਧੀ ਹੱਕ

- ✓ ਸੰਭਵ ਤੌਰ ਤੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧ ਵਾਲੇ ਮਾਹੌਲ ਵੱਲ ਢੁਕਵੀਂ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਦੇਖਭਾਲ।
- ✓ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਇਲਾਜ ਦਾ ਪਲੈਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅਧਿਆਤਮਕ ਲੋੜਾਂ, ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਰੀਤੀ ਰਵਾਜਾਂ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ✓ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਪਲੈਨ ਦੀ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਸਰਿ ਸਮੀਖਿਆ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨਾਲ ਸਹਮਿਤ ਜਾਂ ਅਸਹਮਿਤ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦੂਸਰੀ ਰਾਏ ਮੰਗਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ✓ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਪਲੈਨਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਹੱਸਿਾ ਲੈਣਾ।
- ✓ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਯੋਗ, ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਕਲੀਨੀਕਲ ਸਟਾਫ਼ ਦੀ ਢੁਕਵੀਂ ਗਣਿਤੀ ਦਾ ਹੋਣਾ।
- ✓ ਬੀ.ਸੀ. ਐੱਮ.ਐੱਚ.ਐੱਸ.ਯੂ.ਐੱਸ. ਦੇ ਮਰੀਜ਼/ਕਲਾਈਟ ਦੀ ਕਸਿ ਸ਼ਕਿਾਇਤ ਜਾਂ ਚਤਿਾ ਦੀ ਉਚਿਤਿ, ਨਰਿਪੱਖ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਰਿ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਜੋ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੂਬਾਈ ਲੋਕਪਾਲ, ਪੇਸ਼ੈਟ ਕੋਅਰ ਕੁਆਲਿਟਿ ਆਫ਼ਿਸ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕੌਸਲ ਨਾਲ ਹੋਈ ਲਖਿਾ ਪੜ੍ਹੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਸਬੰਧੀ ਹੱਕ

- ✓ ਆਪਣੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਥਿਤਿ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਪਲੈਨ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਅੰਦਰ ਆਪਣੀ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਅਤੇ ਗੁਪਤਤਾ ਨੂੰ ਰੱਖਣਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼/ਕਲਾਈਟ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਵਿਚਕਾਰ ਸਾਰੀ ਗੱਲਬਾਤ ਸਮੇਤ ਕਲੀਨੀਕਲ ਰਕਿਾਰਡ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ✓ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਟਾਫ਼ ਦੇ ਕਸਿ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਇੰਟਰਵਿਊ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਫਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦੱਸਣ ਕਿ ਬੇਸ਼ੱਕ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਗੋਪਨੀਯ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਕਸਿ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਅਦਾਲਤੀ ਕਾਰਵਾਈ ਸਮੇਂ ਕਲਾਈਟ ਦੁਆਰਾ ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੂੰ ਦਿੱਤਿ ਬਖਿਾਨ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਸਮੇਂ ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜ਼ਾਹਰਿ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕਲਾਈਟ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਵਿਸ਼ਿਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਬਾਤ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ।

ਸਹਮਿਤੀ ਸਬੰਧੀ ਹੱਕ

- ✓ ਜਸਿ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਹਾਲਤ ਵਚਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਚੁਤਿ ਕੀਤਾ ਜਾਏ।
- ✓ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸੋਚੀ ਸਮਝੀ ਸਹਮਿਤੀ ਦਫਿ, ਜਦ ਤੱਕ ਇਲਾਜ ਅਣਇੱਛਤ ਅਤੇ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀ ਵਚਿ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਸਹਮਿਤੀ ਵਚਿ ਇਹ ਜਾ ਹੈ:
 - a) ਪਲੈਨ ਕੀਤੇ ਇਲਾਜ ਕਸਿਮ ਅਤੇ ਤਰੀਕਾ।
 - b) ਇਲਾਜ ਦੇ ਸੰਭਵ ਫਾਇਦੇ।
 - c) ਇਲਾਜ ਦੇ ਜਾਣੇ ਪਛਾਣੇ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਜਾਂ ਖਤਰੇ; ਅਤੇ
 - d) ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਜਾਣੇ ਪਛਾਣੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਕਿਲਪ।
- ✓ ਕਸਿ ਕਸਿਮ ਦੇ ਬਦਲੇ ਜਾਂ ਜ਼ੋਰ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਬਨਿਨਾਂ ਕਸਿ ਖੋਜ, ਕਲੀਨੀਕਲ ਟਰਾਇਲ, ਜਾਂ ਸਖਿਆ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਚਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਮਨਾਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਜ਼ਮਿੰਦਾਰੀ ਹੈ ਕੀ:

- ✓ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਫਿ
- ✓ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਬੰਧੀ ਚਤਿਤਾ ਦੀ ਰਪੋਰਟ ਕਰੇ
- ✓ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੇ
- ✓ ਹੋਰਨਾਂ ਦਾ ਸਤਕਿਾਰ ਕਰੇ ਤੁਹਾਡੀ

ਸਹਿਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ

ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸੁਨਸ਼ਿਚਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਹਿਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ [BC Freedom of Information and Protection of Privacy Act](#). ਐਕਟ ਦੁਆਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਸਹਿਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਕਾਪੀ ਮਲਿਣ ਅਤੇ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਕ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਂਗੇ (ਜੇ ਕਰ ਕੋਈ ਪਾਬੰਦੀ ਨਾ ਹੋਵੇ)। ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਸਰਿਫ਼ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕਸਿੰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ) ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ। ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਤ ਦਾ ਹਾਲ, ਇਲਾਜ ਦਾ ਪਲੈਨ ਜਾਂ ਸੁਫ਼ਿਆ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਪਰ ਕਈ ਐਸੇ ਮੌਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਤ ਦੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਾਨੂੰਨ ਮੁਤਾਬਕ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨੀ ਪਏ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਐਸੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨੁਮਾਇੰਦੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ।

ਪੁੱਛਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ

ਹਰ ਇੱਕ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਸਹਿਤ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਠੀਕ ਕਵਿੰ ਹੋਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਠੀਕ ਕਵਿੰ ਰਹਿਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਨਸ਼ਿਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਵਾਬ ਸਮਝ ਗਏ ਹੋ, ਜੇ ਨਹੀਂ ਸਮਝੋ ਤਾਂ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ।

ਮਸਿਾਲ ਲਈ, ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਠੀਕ ਹੈ:

- “ਮੇਰੀ ਸਹਿਤ ਦੀ ਕੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ?”
- “ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?”
- “ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕਵਿੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?”

ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਣਿਓ ਹੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੇਖਭਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਹੋ ਰਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ, ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਠੀਕ ਮਲਿ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ - ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੁੱਛੋ।



ਇਲਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਭੂਮਿਕਾ

ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਵਿਹਿੱਧ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਘਟਨਾਵਾਂ (ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਗ਼ਲਤੀ) ਆਪਸੀ ਤਾਲ ਮੇਲ ਦੀ ਕਮੀ ਕਰ ਕੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡਾ ਨਸ਼ਿਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣੋ

ਇਸ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਲਈ ਇਹ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਪਲੈਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝੋ ਤਾਂ ਕਿ ਬੀ.ਸੀ. ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਰਿਧਾਰਤਿ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕ, ਤੁਹਾਡੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਨਪਸੰਦ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ:

- > ਸਹਿਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਹਿਤ ਦੀ ਹਾਲਤ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਨਵੀਨਤਮ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਬੂਤਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੋਲ ਖੋਜ ਵਾਲੇ ਲੇਖਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਜਾਂ ਲਿੰਕ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੋਗੇ।
- > ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਕਸਿੰ ਵੀ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਦੱਸੋ।
- > ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਲਿਖ ਲਵੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਸਹਿਤ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਵਧੂ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਫਕਿਰ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਗ਼ਲਤ ਯਾਦ ਹੋ ਜਾਣਾ ਇਹ ਆਮ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਭ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਵਿੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫਕਿਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਪਸੰਦਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਉਹ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ

ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ “ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?” ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਲਿਨਗੇ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸੁਨਸ਼ਿਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਹੀ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਵਿਚਕਾਰ ਭਰੋਸੇ ਦੇ ਵਧਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

“ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਹੈਰਾਨ ਸੀ ਕਿ ਸਾਢੇ ਜਹਿ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਦਲਿਚਸਪੀ ਵਧ ਗਈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਰਸ਼ਿਤਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ”

– ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ

1. ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ

ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਮੁਤਾਬਕ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੌਰਾਨ ਸੁੱਖੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਚ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?

2. ਜੋ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਉਹ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ

ਕਈ ਵਾਰ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਉਹ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਡਰ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸਮੇਂ ਦੀ ਘਾਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖੁਆਲ ਸਾਝੇ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੋਗੇ ਜਾਂ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੋਗੇ, ਅਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਰ ਇੱਕ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਇੱਕ ਨਸ਼ਾਨਾ ਤਹਿਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸੁਨਹਰੇ ਪਲ ਸਾਝੇ ਕਰਨੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਐਸੀ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਰਹੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਰ, ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਪ ਬੀਤੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਵੀ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

3. AWPXI DYKBWL TIM NWL SWQI BXO

ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਕੀਲਪਾਂ ਅਤੇ ਟੀਚਿਆਂ/ਨਸ਼ਾਨਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਾਂਝ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਇਹ ਸੁਨਸ਼ਿਚਿਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦ ਮੁਤਾਬਕ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਲਈ ਇਹ ਕੁੱਝ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- > ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਤਰ ਕਵਿੱ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
- > ਕੀ ਇਹ ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਸੀਜਰ ਮੇਰੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?
- > ਇਸ ਦੇ ਕੀ ਖਤਰੇ ਹਨ?
- > ਕੀ ਕੋਈ ਸਾਝੇ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਕੀਲਪ ਹਨ?
- > ਜੇ ਮੈਂ ਇਸ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਾ ਕਰਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?
- > ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਸੋਚੀ ਸਮਝੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੋਂ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ: [BCPSQC.ca/WhatMattersToYou](https://bcpsqc.ca/WhatMattersToYou)

ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਤੁਹਾਡੀ/ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਵਿਚ ਕਈ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗ਼ਲਤੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦਾਖਲ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ, ਸੰਪਰਕ ਵਿਅਕਤੀ ਮੁੱਖ ਨਰਸ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਮੁੱਖ ਨਰਸ ਕੌਣ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਨਰਸਿੰਗ ਸਟੇਸ਼ਨ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਪੁੱਛੋ। ਬਾਹਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੇਸ ਦਾ ਮੈਨੇਜਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਰਹੇਗਾ। ਪਰਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅਜੀਜ਼ ਲਈ ਨਿਯੁਕਤ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਸੰਦਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਏਗਾ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਤਯਾਬੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਹਿਤ ਦੇ ਇਤਹਿਾਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ

ਇਹ ਸੁਨਸ਼ਿਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਬਦਲੇ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਨਰਿਸਾਜਨਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜੋ ਕੁੱਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਐਸਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ ਐਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਤ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇਗਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- > ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਪਛਿਲੀਆਂ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਚੁਨੌਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
- > ਸਰੀਰਕ ਸਹਿਤ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਡਾਗਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ, ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੀ ਸਥਿਤੀ, ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀਆਂ ਜਾਂ ਸੀਮਾਵਾਂ
- > ਪਹਿਲੀਆਂ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਸ ਵਿਚ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- > ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਜਿਸ ਵਿਚ (ਵੈਤਿਕ, ਕਾਨੂੰਨੀ, ਸਮਾਜਿਕ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- > ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਮਹੱਲ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਸਮੇਤ
- > ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ

ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਦੌਰਾਨ ਕਰਿਪਾ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਪਸੰਦਾਂ ਵੀ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਚਰਚਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੀ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਜਦੋਂ ਮਰੀਜ਼, ਪਰਵਾਰ ਅਤੇ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਧੀਆ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟ ਵਰਕ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ। ਇਹ ਵਧਿਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵੱਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਮਦਦਗਾਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਜਾਣ ਪਹੁੰਚਾਣ ਕਰਵਾਓ।

ਤੁਹਾਡੇ ਮਦਦਗਾਰ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ...	ਤੁਹਾਡੇ ਮਦਦਗਾਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ...
<ul style="list-style-type: none"> > ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵੱਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ > ਜਦੋਂ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇ ਤਾਂ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ > ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੇ > ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ > ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਤੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਤ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੇ > ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਬੇਨਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇ > ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਤੇ ਅਮਲ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰੇ ਮਸਿਾਲ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਲਈ ਯਾਦ ਕਰਵਾਏ 	<ul style="list-style-type: none"> > ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ (ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਸਲਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅੰਤਿਮ ਹੋਵੇਗਾ) > ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖਣੀ <div data-bbox="873 743 1325 1045" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 20px;"> <p>ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਸੁਧਾਰਾਤਮਕ ਸਹਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੱਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਬੰਦਸ਼ਾਂ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਪਰਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਇਲਾਜ ਵੱਲ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।</p> </div>

ਜੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਤਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਵੱਲ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆਂ (ਮੌਖਿਕ) ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ, ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸਮਝਣ ਲਈ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਜਾਂ ਅਨੁਵਾਦ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਵਾਲੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਵਾਲੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ, ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਬੰਦੀਖਾਨਾ, ਅਤੇ ਫੋਰੈਂਸਿਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਹਰ ਅਨੁਭਵ ਵਲਿੱਖਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਹਾਜ਼ਰ ਹਾਂ।

ਇਕ ਕੁੱਝ ਵਕਿਲਪ ਹਨ:

- > ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ: ਆਪਣੀ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੀਰ ਸਹਾਇਕ ਵਕਿਲਤੀ ਜਾਂ ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਪੋਸਟ ਨੇਵੀਗੇਟਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ। ਇਹ ਉਹ ਵਕਿਲਤੀ ਹਨ ਜੋ ਐਸੇ ਅਨੁਭਵ ਵਚਿੱ ਲੰਘੇ ਹਨ ਜਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਨਿਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਸਸਿਟਮ ਵਚਿ ਮਾਰਗ ਨਰਿਦੇਸ਼ਨ ਲਈ ਨਯਿਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਸਸਿਟਮ ਵਚਿ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਵਚਿ ਕਲਾਈਟ ਦੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕੇ। ਕਸਿ ਐਸੇ ਵਕਿਲਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਜੋ ਇਹੋ ਜਹਿ ਅਨੁਭਵ ਵਚਿੱ ਲੰਘਿਆ ਹੈ ਇਹ ਬੜਾ ਲਾਭਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਦਦ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- > ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰਾਂ ਲਈ: ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ [Here to Help](#), ਇੱਕ ਆਨਲਾਈਨ ਸਰੋਤ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਜੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਚਿ ਸਹਾਇਕ ਹੋਵੇਗੀ।
- > ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰਾਂ ਲਈ: ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਫੋਨ ਤੇ ਜਾਓ ਜੋ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਨਿ ਅਤੇ 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਲਈ ਯੋਗ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਇੱਥੋ ਜਾਓ [Crisis Centre BC – Get Help](#).

ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਚਿ ਤੁਹਾਡੀ ਭੂਮਿਕਾ

ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬੀ.ਸੀ. ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਚਿ ਇਲਾਜ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ। ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਨਸ਼ਿਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁੱਝ ਖਾਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਸਾਰਾ ਸਟਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਤੇ ਮਹੱਲ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਵਚਿ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਕੁੱਝ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਵਸਿੰ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ

ਨਲੈਕਸੋਨ ਘਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ


ਨਲੈਕਸੋਨ ਨੂੰ ਨਰਕੋਨ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਦਵਾਈ ਹੀਰੋਇਨ, ਮੈਥਾਡੋਨ, ਫੈਟਾਨਾਈਲ ਅਤੇ ਮਾਰਫੀਨ ਜਹਿ ਓਪੀਓਡ ਦੀ ਓਵਰਡੋਜ਼ (ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਵਾਈ) ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਮ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਚਿ ਇਹ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਨਿ ਮਲਿਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਇਸ ਦਾ ਟੀਕਾ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਚਿ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਕੋਲੋਂ ਨਲੈਕਸੋਨ ਦੀ ਮੁਫਤ ਕਟਿ ਮੰਗੋ ਜਾਂ ਲੋਕਲ ਫ਼ਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਲੈ ਲਵੋ।


ਲੈਕਸੋਨ ਨੱਕ ਵਚਿ ਸਪਰੇਅ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਮਲਿਦੀ ਹੈ। ਓਵਰਡੋਜ਼ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ। ਨੱਕ ਵਚਿ ਸਪਰੇਅ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਨਲੈਕਸੋਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਚਿ ਤੁਹਾਡਾ ਰੁਤਬਾ ਫ਼ਸਟ ਨੋਸ਼ਨ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫ਼ਸਟ ਨੋਸ਼ਨ ਦੇ ਸਹਿਤ ਦੇ ਵਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਨਾਨ-ਇਨਸ਼ਓਰਿਡ ਵਾਇਦਿਆਂ ਹੇਠ ਕਵਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਮਲਿ ਸਕਦੀ ਹੈ: fnha.ca/Documents/FNHA-NasalNaloxone-Fact-Sheet.pdf.

ਨਲੈਕਸੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਸਖਿਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ


ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਮੈਨੂੰ ਬਚਾਓ ਵਾਲੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ




ਜੇ ਕਸਿ ਸਮੇਂ ਵਅਿਕਤੀ ਨੂੰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਛੱਡਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਰਕਿਵਰੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਚਿ ਰੱਖੋ।




ਉਤੇਜ਼ਿਤ ਕਰੋ
ਜੇ ਕੋਈ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਤਾਂ 911 ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ



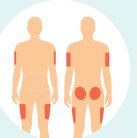
ਹਵਾ ਨਲੀ




ਹਵਾ ਦਓ ਹਵਾ
ਹਰ 5 ਸਕਟਿੰ ਬਾਅਦ 1 ਸਾਹ ਦਓ



ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਓ



ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਚਿ ਟੀਕਾ
ਨਲੈਕਸੋਨ 1 ਮਿਲਿ. ਸਾਹ ਦਓ ਰਹੇ ਜਦ ਤੱਕ ਵਅਿਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰਦ



ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਓ
ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ? ਜੇ 3-5 ਮਿੰਟਾਂ ਵਚਿ ਕੋਈ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਮਲਿਦਾ ਤਾਂ ਦੂਜਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਓ

ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕਸਿ ਨੇ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਨਲੈਕਸੋਨ ਕਟਿ ਦੀ ਕਵਿੰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ
naloxonetraining.com

ਲਾਈਫਗਾਰਡ ਐਪ

ਲਾਈਫਗਾਰਡ ਐਪ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੋਬਾਈਲ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਹੈ ਜੋ ਜਾਨਲੇਵਾ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਜਾਨਾਂ ਬਚਾਅ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਲੋਕ ਇਕੱਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਗਿਆਤ ਰੂਪ ਵਿਚਿ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਸਹੀ ਪੈਰਾਮੈਡਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚੇਤਾਵਨੀ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਸਿ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਤੋਂ 10 ਮਿਟਿੰ ਅੰਦਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਿਮਿ ਜ਼ਿਦਿ ਰਹਿਣਿ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਹੈ।

ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ:

1. ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਐਪ ਨੂੰ ਚਾਲੂ/ਕਰਿਮਿਸ਼ੀਲ ਕਰੋ
2. ਐਪ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ 1-1 ਮਿਟਿੰ ਦੀ ਗਣਿਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇਗੀ।
3. ਜੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਟਾਈਮਰ ਦਾ ਸਮਾਂ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟਾਈਮਰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸਮਰਥ ਹੈ (ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੰਕਟ ਵਿਚਿ ਹੈ), ਤਾਂ ਐਪ ਆਪਣੇ ਆਪ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਟੂ ਅਵਾਜ਼ ਕਾਲ ਭੇਜਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚਿ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਸਥਾਨ, ਜੋ ਪਦਾਰਥ ਲਿਖਿਆ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥ ਲੈਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਜਿਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੂਚਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
4. ਪੈਰਾਮੈਡਿਕ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਿੱਜੀ ਕਾਲ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਅਤੇ ਗੋਪਨੀਯ ਜਾਣਕਾਰੀ ਐਪ ਅਤੇ ਡਾਟਾਬੇਸ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਮਿਟਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਐਪ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਢੁਕਵੀਆਂ ਸਹਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜੋੜਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਲਾਈਨ (ਕਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ) ਅਤੇ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਰੋਕੂ ਲਾਈਨ।

ਲਾਈਫਗਾਰਡ ਐਪ ਨੂੰ ਬ੍ਰਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਹਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬ੍ਰਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀਆਂ ਸ਼ੁਬਾਈ ਸਹਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਸਹਯੋਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਬ੍ਰਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਮਾਨਸਕਿ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਮਲਾਂ ਵਾਲੀ ਮਨਸਿਟਰੀ ਨੇ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਇਆ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: lifeguarddh.com



ਆਤਮ ਹੱਤਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ

ਕਸਿ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਇਕੱਲਿਆਂ ਜੂਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ

ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਸਾਡੇ ਲਈ ਅਤੀਤ ਵੱਲ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਟਾਫ਼ ਦਾਖ਼ਲੇ ਸਮੇਂ, ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਡਿਸਚਾਰਜ ਸਮੇਂ ਵਾਕਿਆਤੀ ਦੇ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਵੱਲ ਵਾਕਿਆਤੀ ਦੇ ਪਰਵਾਰਕ, ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਾਂ, ਸਮਾਜਕ-ਆਰਥਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਕਵਿੱ ਨਜ਼ਾਇਤ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵੱਲ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਰ ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਸੰਪੂਰਨ ਵਾਕਿਆਤੀ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਲਈ ਅਸੀਂ ਪਰਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਕ ਵਾਕਿਆਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਹਰ ਇੱਕ ਵਾਕਿਆਤੀ ਨਾਲ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ ਸਮੇਂ ਸਰਿ ਪਰਵਾਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੇਗਾ।

ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੇ ਵਾਕਿਆਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਪੇਸ਼ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਨਜ਼ਾਇਤ ਵੱਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥ ਦਿਆਂਗੇ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਾਂਗੇ। ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵੱਲ ਸਮਾਜਕ ਦਬਾਅ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਸਿ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੀ ਹਾਲ ਵੱਲ ਹੋਈ ਮੌਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਲਿ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਵਾਂਗੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਵੱਲ ਐਸੇ ਕਦਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਜ਼ਾਇਤ ਦੇ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ, ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਬੰਧ ਕਾਇਮ ਕਰਨੇ, ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵੱਲ ਤਬਦੀਲੀ, ਆਪਣੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਖੁਦਮੁਖ਼ਤਾਰੀ ਕਾਇਮ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਡਿਸਚਾਰਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵੱਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਡਿਸਚਾਰਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸੁਵਧਿਕਾਵਾਂ ਵੱਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਐਸੇ ਕਦਮ ਵੀ ਚੁੱਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਰੀਜ਼/ ਕਲਾਈਟ ਨੂੰ ਐਸੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜੋ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵੱਲ ਸਾਡੀ ਸੁਵਧਿਕਾ ਵੱਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਯੂਨਿਟ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ੀ ਲੈਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ - ਦੋ ਪਛਾਣ ਪੱਤਰ

ਕਸਿ ਮੁਲਾਕਾਤ, ਸੇਵਾ, ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਪਰੋਸੀਜਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਚਿੰ ਦੋ ਪਛਾਣ ਪੱਤਰ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੇਗੀ:

- > ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਪੂਰਾ ਨਾਮ (ਪਹਲੀ ਅਤੇ ਆਖਰੀ)
- > ਮੈਡੀਕਲ ਰਕਿਾਰਡ ਨੰਬਰ
- > ਸੂਬਾਈ ਹੈਲਥ ਨੰਬਰ
- > ਜਨਮ ਤਾਰੀਖ
- > ਐਨਕਾਊਟਰ ਨੰਬਰ, ਚਾਰਟ ਨੰਬਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਪਛਾਣ ਪੱਤਰ (ਜੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ)
- > ਮਰੀਜ਼, ਕਲਾਈਟ ਜਾਂ ਨਵਿਸੀ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਦਰਸਤ ਫੋਟੋ ਨੱਥੀ ਕੀਤੀ
- > ਮਰੀਜ਼, ਕਲਾਈਟ ਜਾਂ ਨਵਿਸੀ ਜਾਂ ਪਰਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਪਤਾ
- > ਚਹਿਰੇ ਦੀ ਪਛਾਣ (ਜਦੋਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਦੇਖਭਾਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ)
- > ਬਾਇਓ ਮੀਟਰਿਕਸ (Biometrics)

ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਭ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਗ਼ਲਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਨਸ਼ਿਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਠੀਕ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਠੀਕ ਇਲਾਜ ਠੀਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਹੋ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਗ਼ਲਤੀ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਰ ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਚੈਕ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ।

ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਆਂਗੇ। ਪਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਗ਼ਲਤੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ, ਦਵਾਈ ਦੇ ਵਾਰ ਲੈ ਲੈਣਾ, ਦਵਾਈ ਦੀ ਮਕਿਦਾਰ ਦੀ ਗ਼ਲਤੀ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਤੀਕਰਿਆ) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਆਪਸ ਵਚਿ ਘੱਟ ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਵਚਿ ਕਮੀ ਰਹਿ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਅਸੀਂ ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਦੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹਾਂ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਲਈ 7 ਹੱਕ ਉਪਲਬਧ ਹਨ: ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦਾ ਹੱਕ, ਠੀਕ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਹੱਕ, ਠੀਕ ਕਲਾਈਟ ਦਾ ਹੱਕ, ਠੀਕ ਸਮੇਂ ਦਾ ਹੱਕ, ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਹੱਕ, ਠੀਕ ਕਾਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਅਤੇ ਠੀਕ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦਾ ਹੱਕ।

ਇੱਥੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੇ

ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਵਚਿਾਰ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਨਵੀਨਤਮ ਲਸਿਟ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਚਿ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਨਰਿਧਾਰਤਿ ਦਵਾਈਆਂ, ਕਾਊਂਟਰ ਤੇ ਮਲਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਵਟਿਮਨਿ, ਸੰਪੂਰਕ, ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਨੈਚਰੋਪੈਥੀ ਦਵਾਈਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਲੈ ਵਾਲੇ, ਬੂੰਦਾਂ, ਸਪਰੇਅ, ਵਟਿਮਨਿ, ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਨਿੰ ਲਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਕਸਿ ਐਲਰਜੀ ਜਾਂ ਕਸਿ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਹੋਏ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸੋ।

ਇੱਥੇ ਰਹਿਣ ਦੌਰਾਨ

ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਦਵਾਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀਨੀ, ਕਿਸ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ। ਜਹਿੜੀ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੀ ਗਈ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਵੱਖਰੀ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾਓ

ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਅੱਪ ਟੂ ਡੋਟ ਲਸਿਟ ਮੰਗੋ। ਇਹ ਦੱਖੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਵੀਆਂ ਹਨ, ਬਦਲੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੁਨਸ਼ਿਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲਸਿਟ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੀ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਅੱਪ ਟੂ ਡੋਟ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਇਹ ਲਸਿਟ ਦੱਖਾਓ।

ਇਹ ਸਾਰੇ ਕਦਮ ਇਹ ਸੁਨਸ਼ਿਚਿਤ ਕਰਨ ਵੱਲ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲਸਿਟ ਪੂਰੀ, ਸਹੀ ਅਤੇ ਅੱਪ ਟੂ ਡੋਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕੀਏ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵੱਲ ਤਬਦੀਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਦਾਖ਼ਲੇ ਸਮੇਂ, ਬਦਲੀ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਡਸਿਚਾਰਜ ਸਮੇਂ)।

ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਇਹ 5 ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ। ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੇ ਅੱਛਾ/ ਸਕਾਰਾਤਮਕਿ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ 5 ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ

1. ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਕੀ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਜੋੜੀ ਗਈ ਹੈ, ਬੰਦ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬਦਲੀ ਹੈ?

2. ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ

ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਉਂ?

3. ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ

ਮੈਂ ਇਹ ਦਵਾਈ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੱਦ ਤੱਕ ਲੈਣੀ ਹੈ?

4. ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ

ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਦਵਾਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਕਿਹੜੇ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦੇਵਾਂ?

5. ਬਾਅਦ ਦਾ ਕੰਮ?

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕਸਿ ਟੈਸਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਅਗਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਦੋਂ ਬੁੱਕ ਕਰਾਵਾਂ?

ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

- ✓ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ
- ✓ ਵਰਿਅਮਨਿ ਅਤੇ ਖਨਜਿ
- ✓ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ/ ਕੁਦਰਤੀ ਪਦਾਰਥ
- ✓ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਸ ਵੱਲ ਡਾਕਟਰੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਨਿਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਵੀ



ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ ਦੱਖੋ
SAFEMEDICATIONUSE.CA

ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਫਾਰ ਸੋਫ ਮੈਡੀਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸਿਜ਼ਿ ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੇਸ਼ੈਟ ਸੋਫਟੀ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਨੇ ਪੇਸ਼ੈਟਸ ਫਾਰ ਪੇਸ਼ੈਟਸ ਸੋਫਟੀ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟਸ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੋਸਾਇਟੀ ਫਾਰ ਹਾਸਪਿਟਲ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟਸ ਨਾਲ ਮਲਿ ਕੇ ਵਕਿਸਤ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਪ੍ਰੋਸੀਜਰ

ਜਾਂਚ ਦੇ ਹਰ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਲਈ (ਬਮਿਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ) ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਲਿ ਰਹੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਪ੍ਰੋਸੀਜਰ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰੋਸੀਜਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰੋਸੀਜਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ:

- > ਇਸ ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਕੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?
- > ਇਸ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ?
- > ਇਸ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਕੀਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ?
- > ਮੈਂ/ ਮੇਰਾ ਪਰਵਾਰ ਇਸ ਦੇ ਕਹਿਣੇ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?
- > ਇਸ ਪ੍ਰੋਸੀਜਰ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ/ਮੇਰੇ ਪਰਵਾਰ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- > ਇਸ ਟੈਸਟ/ਪ੍ਰੋਸੀਜਰ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਕਦੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣਗੇ?
- > ਮੈਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਵਿੱ ਪਤਾ ਕਰਾਂਗਾ?

ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੁਪੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗਾ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਐਕਟ ਅਧੀਨ ਅਣਇੱਛਤ ਪ੍ਰੋਸੀਜਰ

ਬੀ.ਸੀ. ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਲਾਇੰਟਾਂ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬੀ.ਸੀ. ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਐਕਟ ਅਧੀਨ ਅਣਇੱਛਤ ਦਾਖਲ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ/ਤੁਹਾਡੇ ਅਜੀਜ਼ ਨੂੰ ਅਣਇੱਛਤ ਦਾਖਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਐਕਟ ਅਧੀਨ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਇਲਾਜ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ (ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਫਾਰਮ 5) ਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦਸਖ਼ਤ ਕਰੇਗਾ - ਜੇ ਯੋਗ ਹੈ - ਜਾਂ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦਸਖ਼ਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਜੇ ਮਰੀਜ਼ ਦਸਖ਼ਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰੇ ਜਾਂ ਅਯੋਗ ਮੰਨਿਆ ਜਾਏ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰੋਸੀਜਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏਗੀ ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏਗਾ।

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਦੇਖੋ: [Consent to Healthcare policy](#) ਅਤੇ [Consent to Healthcare: Procedure for Psychiatric Treatment under the Mental Health Act.](#)



ਸਦਮਾ- ਸਾਥੀ ਹੋਈ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸਿ

ਅਸੀਂ ਬੀ.ਸੀ. ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਚਿ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਕਲਾਈਟਾਂ ਦੇ ਸਦਮੇ ਅਤੇ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਚੁਨੌਤੀਆਂ ਵਚਿਕਾਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸਦਮੇ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਨਿਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਅਤੇ ਚੁਨੌਤੀਆਂ ਕਾਰਨ ਲੋਕੀਂ ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਚਿ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤਯਾਬੀ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਦਮਾ ਹੋਰ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਵਿੱ ਕਿ ਸਵੈ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਹਮਲਾਵਰਤਾ ਜੋ ਸਹਿਤ ਦੀਆਂ ਚੁਨੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਲੰਕ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਡੂੰਘੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਚਿ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਨਾਲ ਵਚਿਦ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਲੀਡਰ, ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਕਲੀਨੀਕਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਟਾਫ਼ ਸਾਰੇ ਸਦਮੇ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੁਨਸ਼ਿਚਤਿ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਮਰਥਤਿ ਮਹਸੂਸ ਕਰੋ।

ਮਸਿਲ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਫੋਰੈਂਸਿਕ ਸਾਈਕੋਟਰਿਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਵਚਿ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਬੰਦਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਰੈੱਡ ਫ਼ਸਿ ਹੀਲਿਗਿ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਹਾਰਟਵੁਡ ਸੈਂਟਰ ਵਚਿ ਜਦੋਂ ਕਲਾਈਟ ਇੱਕ ਦਨਿ ਦੇ ਪਾਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ੀ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ।

ਹਸਿ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਵਚਿ, ਡਰੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਨਰਿਸ਼ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਉਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਐਸਾ ਕਹਿ ਜਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਹਾਲਤ ਵਚਿ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਚਤਿਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਟਾਫ਼ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਟੀਚਾ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਕਉਂ ਬਣੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਰਤੋਂ ਵਚਿ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕੁੱਝ ਐਸੇ ਉਪਾਅ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੰਧਨਾਂ ਵਾਲੇ (ਮਸਿਲ ਲਈ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੰਦਸ਼ਾਂ ਸਰਿਫ਼ ਆਖ਼ਰੀ ਉਪਾਅ ਵਜੋਂ ਹੀ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ) ਹੋਣਾਂ ਦਤਿ ਗਏ ਹਨ।



ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਦਾਖਲੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਲਿ ਕੇ ਐਸੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਏਗੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵੱਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਵੱਲ ਸੈਰ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਸੀਮਾ/ਹੱਦ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੀਮਾ ਤਹਿ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਕੋਈ ਸਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕਾਰਵਾਈ ਦਾ ਕੀ ਨਤੀਜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਸਿਲ ਲਈ, "ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚਰਚਾ ਨਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਖਾਸ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵੱਲ ਹਸਿ ਲੈ ਸਕੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਧਿਕਤੀ ਨੂੰ ਚੋਟ ਪਹੁੰਚਾਉਗੇ ਤਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਾਲੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਲਿਆ ਜਾਏਗਾ"

ਵਕਿਲਪਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਵਧਿਕਤੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਵਿਹਾਰ ਵਚਿਕਾਰ ਸੀਮਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ।

ਦਵਾਈਆਂ

ਵਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚੇ।

ਲਗਾਤਾਰ ਨਗਿਰਾਨੀ

ਹਰ ਇੱਕ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਨਸ਼ਿਚਤਿ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਟਾਫ਼ ਐਸੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਅਤੇ ਨਗਿਰਾਨੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਤਦ ਤੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਨਗਿਰਾਨੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਖ਼ਤਰਾ ਘਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।

ਇਕਾਂਤ ਜਾਂ ਬੰਦਸ਼ਾਂ

ਇਕਾਂਤ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਮਰੇ ਵੱਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਉਤੇਜਨਾ ਹਟਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੰਦਸ਼/ਪਾਬੰਦੀ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਜਾਂ ਟੀਕਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਹਲਿਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਸਰਿਫ਼ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੰਦਸ਼ ਦੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕਾਂਤ ਜਾਂ ਬੰਦਸ਼ ਤੋਂ ਜਿਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਚੋਵੇ ਅਸਥਾਈ ਉਪਾਅ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਕਾਂਤ ਜਾਂ ਬੰਦਸ਼ ਵੱਲ ਰਹਿਣਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕਿ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਕਿ ਤੌਰ ਤੇ ਦੁੱਖ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਲੋੜ ਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਲਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਨਹੀਂ ਲਈ ਜਾਂਦੀ।

ਮਰੀਜ਼ਾਂ/ਕਲਾਈਟਾਂ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਅੱਛੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸੂਰੂ ਤੋਂ ਇਲਾਜ ਸਬੰਧੀ ਸਬੰਧ ਵਕਿਸਤ ਕਰ ਕੇ ਅਤੇ ਹਰ ਇੱਕ ਵਧਿਕਤੀ ਦੀ ਸੂਝ ਬੂਝ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰ ਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕਿਸੇ ਉਪਾਅ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਸਤਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਾਂਗੇ।

ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ

ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਸੁਵਧਿਵਾਂ ਵਚਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੀਟਾਣੂ ਗੰਦੇ ਹੱਥਾਂ ਕਰ ਕੇ ਫੈਲਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਵਅਕਤੀ ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਸਿ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਵਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜਰਮ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਵਚਿ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਜਰਮ ਹੋਰਨਾਂ ਵਚਿ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੇ ਚਾਂਸ ਘੱਟ ਕਰੋ

ਇਹ ਨਾ ਸੋਚੋ ਕਸਿਭ ਦੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਹਨ - ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ ਕੀਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੀ ਕਸਿ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਛੂਹੇ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛੋ “ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਹਨ?”

ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

- > ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਚਿ
- > ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਚਿ
- > ਜਦੋਂ ਹੱਥ ਗੰਦੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹੋਣ
- > ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- > ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਨਫਿ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਸੁਵਧਿ ਵਚਿ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਚਿ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ

ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਰ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਸਾਰਾ ਸਟਾਫ਼, ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ:

ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ 4 ਪਲ

1	ਮਰੀਜ਼ ਜਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ	ਕਿਉਂ? ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਆਏ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ	ਮਸਿਲ ਲਈ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
2	ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਫ਼ ਸੂਥਰੇ ਪ੍ਰੋਸੀਜਰ	ਕਿਉਂ? ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ	ਮਸਿਲ ਲਈ ਨਜ਼ੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਪਹਿਨਣ ਜਾਂ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
3	ਸਰੀਰਕ ਤਰਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ	ਕਿਉਂ? ਆਪਣੇ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ	ਮਸਿਲ ਲਈ ਨਜ਼ੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਉਤਾਰਨ ਜਾਂ ਨਮੂਨਾ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
4	ਮਰੀਜ਼ ਜਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ	ਕਿਉਂ? ਆਪਣੇ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ	ਮਸਿਲ ਲਈ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਅਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਵਕਿਸਤਿ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋਗੇ ਤਾਂ ਕੀ ਉਹ ਮਾੜਾ ਸਮਝਣਗੇ?

ਸਾਡਾ ਸਟਾਫ਼ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਉੱਠ ਆਖਿਆ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਤ ਦਾ ਫਕਿਰ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਦਾ ਅਸੀਂ ਮਾੜਾ ਨਹੀਂ ਮਨਾਉਂਦੇ।

ਖੰਘਣ ਦਾ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ

- > ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਖੰਘ ਜਾਂ ਨਾਫ਼ ਨੂੰ ਢਕੋ
- > ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਢਕੋ ਜਾਂ ਖੰਘ ਜਾਂ ਨਾਫ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਢਕੋ - ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵੱਲ ਨਹੀਂ
- > ਵਰਤੇ ਗਏ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵਾਲੀ ਟੋਕਰੀ ਵੱਲ ਸੁੱਟ ਦਿਓ
- > ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤਿ ਘੋਲ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ

ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਸੁਵਧਿਾ ਵੱਲ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੇ:

- > ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ, ਦਸਤ, ਉਲਟੀਆਂ, ਰੈਸ਼ ਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ
- > ਜੇ ਪਛਿਲੇ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਐਸੋ ਵਯਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵੱਲ ਆਏ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ਿਗਿਲਜ਼/ਖਸਰਾ, ਕੰਨ ਪੇੜੇ ਜਾਂ ਮੀਜ਼ਲਜ਼ ਨਾਲ ਬਮਿਾਰ ਸੀ।

ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਸਭ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ, ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਤਾਂ ਹੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਏਗਾ ਜੇ ਕਰ ਮਰੀਜ਼ ਵੱਲੋਂ ਐਸੋ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਜੋ ਇੱਕ ਵਯਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵੱਲ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਐਸੀ ਹਾਲਤ ਵੱਲੋਂ:

- > ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਵੱਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਸਟਾਫ਼ ਦਸਤਾਨੇ ਗਾਊਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲਾ ਸਮਾਨ ਪਹਿਨੇਗਾ
- > ਤੁਹਾਡੇ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਸਮੇਂ ਖਾਸ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣ ਲਈ ਕਹਿਾ ਜਾਏਗਾ
- > ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵੱਲੋਂ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਵੀ ਦੇਵੇਗਾ

ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਡਿਗਿਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ

ਫਸਿਲਣਾ, ਠੱਡਾ ਲੱਗਣਾ ਜਾਂ ਡਿਗਿਣਾ ਕਸਿੇ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਕਿ ਡਿਗਿਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਕਸਿੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਸੀਜਰ ਦੇ ਅਸਰ ਕਰ ਕੇ, ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਵੱਲੋਂ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਮਹੌਲੇ ਵੱਲੋਂ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਡਿਗਿਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਨਵੇਂ ਮਰੀਜ਼ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਏਗਾ:

- > ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ/ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ?
- > ਕੀ ਪਛਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਿਗਿੇ ਹੋ?
- > ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਟੀ, ਵਾਕਰ ਜਾਂ ਵੀਲ ਚੇਅਰ ਵਰਤਦੇ ਹੋ?

ਡਿਗਿਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਕ ਹੈ:

- > S: ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹੌਲੇ ਜੋ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਿਲਿਾ ਫ਼ਰਸ਼, ਢਾਲੀਆਂ ਮੈਟ ਆਦਿ)
- > A: ਚੱਲਣ ਵੱਲੋਂ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਲਿੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬਰਾਬਰ ਚੱਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ।
- > F: ਤੁਹਾਡੇ ਡਿਗਿਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਘੱਟ ਹੋਣ।
- > E: ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਸਰੂਫ਼ ਰਹੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਡਾਗਿਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦ ਲਈ, ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜਦੋਂ:

- > ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਵੇ
- > ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੇ ਕੁੱਝ ਚਾਹੀਦਾ ਹੋਵੇ
- > ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਲਣ ਫਰਿਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ
- > ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹੌਲ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਫ਼ਕਿਰ ਹੈ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ

ਸੰਕਟ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਪਰ ਜੇ ਐਸੀ ਸਥਿਤੀ ਬਣ ਜਾਏ ਤਾਂ ਬੀ.ਸੀ. ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੱਲ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਨਸ਼ਿਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਖਿਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਰਿਪਾ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਕਸਿਮ ਦੀਆਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਨਾ ਸੁਣਦੇ ਰਹੋਗੇ।

ਕੁੱਝ ਕੁ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਵੱਲ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਅੱਗ (ਲਾਲ ਕੋਡ), ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ (ਨੀਲਾ ਕੋਡ), ਜਾਂ ਹਮਲਾਵਰ ਵਹਿਹਾਰ (ਸਫ਼ੇਦ ਕੋਡ)।

ਜੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਰਵਾਈ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਾਂਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵੱਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਬੰਧੀ ਜਾਂ ਅਨਾਊਂਸਮੈਂਟ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਸਿ ਵੀ ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ: ਸਭ ਕਸਿਮ ਦੀਆਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹਾਲਤਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵੱਲ ਸਾਰੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵੱਲ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਰਿੱਧ ਰੰਗ ਦੇ ਕੋਡ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵੱਲ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵੱਲ ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਕੋਡ

ਨੀਲਾ ਕੋਡ - ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ

ਲਾਲ ਕੋਡ - ਅੱਗ

ਚਟਿਆ ਕੋਡ - ਹਮਲਾ/ਹਸਿਾ

ਕਾਲਾ ਕੋਡ - ਬੰਬ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ

ਹਰਾ ਕੋਡ - ਜਗ੍ਹਾ ਖਾਲੀ ਕਰਨੀ

ਪੀਲਾ ਕੋਡ - ਮਰੀਜ਼ ਰਹਿੰਮ ਹੋਣਾ

ਐਂਬਰ ਕੋਡ - ਬੱਚਾ ਅਗਵਾ ਹੋਣਾ

ਭੂਰਾ ਕੋਡ - ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਪਦਾਰਥ ਡੁੱਲ੍ਹਿਆ

ਗ੍ਰੇ ਕੋਡ - ਸਸਿਟਮ ਫੇਲ੍ਹ

ਸੰਤਰੀ ਕੋਡ - ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ

ਡਸਿਚਾਰਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਜ਼ਿੰਦਗੀਭਰ ਦੇ ਸਹਿਤਯਾਬੀ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਲਾਜ ਛੱਡਣਾ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਉਤੇਜਨਾ ਵਾਲਾ ਕਦਮ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਵਿਚ ਚੁਨੌਤੀਆਂ, ਉਤੇਜਕ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਵੀ ਪੈਂਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੁਨੌਤੀਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਡਸਿਚਾਰਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਵਿਆ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਸਿਮ ਦੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮਾਂ, ਪਰਵਾਰ, ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਮਲਿ ਕੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਗੇ ਕੀ ਘਰ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਹੀ ਸਲਾਮਤ ਰਹੋ।

ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- > ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਅਤੇ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਤਬਾਦਲਾ
- > ਰਹਿਾਇਸ਼ ਦੀ ਯੋਜਨਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਰਕਟਿ ਹਾਊਸਿੰਗ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਹਾਊਸਿੰਗ, ਸਟਾਫ਼ ਵਾਲੀ ਸੁਵਧਿਾ, ਟਰਸ਼ਰੀ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਜਾਂ ਪਰਵਾਰਕ ਘਰ)
- > ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚਲੇ ਮਨੋਵਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪਲੈਨ
- > ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਨਰਸ, ਕੇਸ ਮੈਨੇਜਰ ਜਾਂ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵੱਲੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ
- > ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਵੈਤੀ ਸਹਾਇਤਾ
- > ਜ਼ਿਆਦਾ (ਓਵਰਡੋਜ਼) ਦਵਾਈ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਯੋਜਨਾ (ਜਿਸ ਵਿਚ ਨਲੋਕਸੋਨ ਦੇਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ)

ਦਵਾਈਆਂ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦਾਖਲ ਹੋਏ ਸੀ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੀਂ ਅਤੇ ਸਹੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲਸਿਟ ਦੇਵੇਗਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਵੋਗੇ। ਇਸ ਨੂੰ “ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਫਾਰਮ” ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਫਾਰਮ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਅਤੇ ਲੋਕਲ ਫਾਰਮੇਸੀ ਨੂੰ ਵੀ ਭੇਜੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਹਰ ਇੱਕ ਸੇਵਾ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਖਾਸ ਸਹਾਇਤਾ

ਭਾਈਚਾਰਕ ਪਰਵਰਿਤਨ ਟੀਮਾਂ (ਸੁਧਾਰਕ ਸਹਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ)

ਜਨਿਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੇਲ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਛੱਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਟੀਮ ਵਿਚ ਐਸੇ ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਸਮਾਜਿਕ ਵਰਕਰਾਂ ਨਾਲ ਮਲਿ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਏਕੀਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਇਲਾਜ, ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁੜ ਵਸੋਬਾ ਗਰੁੱਪ, ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ।

ਫੋਰੈਂਸਿਕ ਮਨੋਵਗਿਆਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਇਹ ਪਰਵਰਿਤਨਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਰਹਿਾਇਸ਼ੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਹੈ ਜਨਿਹਾਂ ਨੂੰ ਬੀ.ਸੀ. ਸਮੀਖਿਆ ਬੋਰਡ ਵੱਲੋਂ “ਸ਼ਰਤਾਂ ਅਧੀਨ ਛੱਡਿਆ” ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਕਸਿ ਅਪਰਾਧ ਲਈ ਅਪਰਾਧਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਖ਼ਰਾਬੀ ਕਰ ਕੇ ਮੁਕੱਦਮੇ ਲਈ ਅਯੋਗ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਫੋਰੈਂਸਿਕ ਮਨੋਵਗਿਆਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਡਸਿਚਾਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੇ ਗਏ ਰਹਿਾਇਸ਼ੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਧੀਨ ਰਹਿਣਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਰੈਂਡ ਫ਼ਿਸ਼ਿ ਹੀਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ & ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਹਾਰਟਵੁੱਡ ਸੈਂਟਰ

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਸਿਚਾਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਸ ਮੈਨੇਜਰ ਨਾਲ ਮਲਿ ਕੇ (ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਹੋਮ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਵਿਚ ਸੰਪਰਕ ਵਜੋਂ ਸੇਵਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ) ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇਗੀ। ਕਲਾਈਟ ਦੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਸ ਮੈਨੇਜਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਡਸਿਚਾਰਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਸਧਿ ਤੌਰ ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਕਲਾਈਟ, ਪਰਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਚੱਲ ਰਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ਕਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨਾ

ਹਰ ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼/ਕਲਾਈਟ ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਸਤਕਾਰ ਵਾਲੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ। ਬੀ.ਸੀ. ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਹੱਲ ਸਤਕਾਰ ਭਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਨਸ਼ਿਚਤਿ ਪ੍ਰਕਰਿਆਵਾਂ ਨਿਯਤ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ (ਨਰਸਾਂ, ਡਾਕਟਰ, ਟੀਮ ਮੈਂਬਰ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਕੋਈ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਮੈਨੇਜਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ਕਿਰ ਗੁਪਤ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਵਧਿਾ ਵਿੱਚ ਜਵਾਬ ਵਾਪਸੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਟਿਪਣੀਆਂ ਦੀ ਸੀਨੀਅਰ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਰਸਮੀ ਸ਼ਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰੋ

ਜੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਟਾਫ਼ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਉਚਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਮਲਿਆ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੁੱਝ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਸਮੀ ਸ਼ਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

1.

ਸੁਬਾਈ ਸਹਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਥਾਰਟੀ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੀ ਕੁਆਲਿਟੀ (PCQO) ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੋ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸੁਬਾਈ ਸਹਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਥਾਰਟੀ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੀ ਕੁਆਲਿਟੀ ਦਾ ਦਫ਼ਤਰ

ਫੋਨ: 1-888-875-3256 (toll-free)

ਫੈਕਸ: 604-875-2631

ਈਮੇਲ: pcqo@phsa.ca

ਸਟ 202 – 601 ਵੈੱਸਟ ਬ੍ਰਾਡਵੇ

ਵੈਨਕੂਵਰ ਬੀ.ਸੀ.

V4Z 4C2

www.phsa.ca/PatientCareOffice

2.

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਹੱਲ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਤਸੱਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਪਾਲ (Ombudsperson) ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸਰਬਉੱਚ ਅਥਾਰਟੀ ਹੈ।

ਬੀ.ਸੀ. ਓਮਬੁਡਸਪਰਸਨ

ਫੋਨ: 1-800-567-3247

ਫੈਕਸ: 250-387-0198

ਦੂਜੀ ਮੰਜ਼ਲ, 947 ਫੋਰਟ ਸਟਰੀਟ

ਪੋਸਟ ਬਾਕਸ 9039,

Stn Prov Gov't.

ਵਿਕਟੋਰੀਆ, ਬੀ.ਸੀ. V8W 9A5

bcombudsperson.ca



ਇਹ ਸੁਨਸ਼ਿਚਤਿ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਨੈਤਿਕ ਹਨ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਿਚਾਰ ਹਨ ਤਾਂ ਮਰੀਜ਼/ਕਲਾਈਟ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰ ਇੱਕ ਗੁਪਤ ਨੈਤਿਕ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਸਿਾਲ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ:

- > ਮੇਰੀ/ਮੇਰੇ ਪਰਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਲਈ ਕਹਿੜਾ ਇਲਾਜ ਵਧੀਆ ਹੈ?
- > ਕੀ ਇਲਾਜ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- > ਕੀ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- > ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕੌਣ ਕਰੇ?

ਸੂਬਾਈ ਸਹਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀ ਨੈਤਿਕ ਸੇਵਾ ਮਰੀਜ਼, ਪਰਵਾਰਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਮਲਿਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਪਹਚਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇ। ਉਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਅਧਾਰਤਿ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੱਖਿਅਤ, ਆਦਰਪੂਰਨ ਅਤੇ ਨਰਿਪੱਖ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਧਿ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ:

ਈਮੇਲ: ethics@phsa.ca

ਫੋਨ: 604-875-2345 ext. 4029

ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਸੂਬਾਈ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਦਮਿਾਰੀ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਹਾਰਟਵੁੱਡ ਸੈਂਟਰ

4500 ਓਕ ਸਟਰੀਟ
ਬੀ.ਸੀ. ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਹਸਪਤਾਲ+ ਸਹਿਤ ਸੈਂਟਰ
ਵੈਨਕੂਵਰ ਬੀ.ਸੀ. V6H 3N1
ਫੋਨ: 604-875-2424 ext.2032
ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ (ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਿਫ਼) 1-888-300-3088 ext.2032
heartwood@cw.bc.ca

ਦਮਿਾਰੀ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਅਮਲ ਲਈ ਰੈੱਡ ਫ਼ਿਸ਼ਿ ਹੀਲਿਗ ਸੈਂਟਰ

ਯੂਨਿਟ 8, 2745 ਲੋਹੀਡ ਹਾਈਵੇ
ਕੋਕੁਇਟਲਮ ਬੀ.ਸੀ. V3C 4J2
ਫੋਨ: (604) 829-8657

ਮੁੜ ਵਸੋਬਾ ਅਤੇ ਰਕਿਵਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

2601 ਲੋਹੀਡ ਹਾਈਵੇ
ਕੋਕੁਇਟਲਮ ਬੀ.ਸੀ. V3C 4J2
ਫੋਨ: 604-520-3610
ਫੈਕਸ: 604-528-6525

ਅਦਾਲਤ ਵੱਲੋਂ ਹਵਾਲਾ ਕੀਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ

ਫੋਰੈਂਸਿਕ ਮਨੋਵਗਿਆਨ ਹਸਪਤਾਲ

70 ਕਾਲੋਨੀ ਫਾਰਮ ਰੋਡ
ਕੋਕੁਇਟਲਮ ਬੀ.ਸੀ. V3C 5X9
ਫੋਨ: 604-524-7700

ਕੈਮਲੂਪਸ ਫੋਰੈਂਸਿਕ ਰਜਿਨਲ ਸੈਂਟਰ ਕਲੀਨਿਕ

ਸਟੂ 5, 1315 ਸਮਟਿ ਡਰਾਈਵ
ਕੈਮਲੂਪਸ B.C. V2C 5R9
ਫੋਨ: 250-377-2660

ਕੈਲੋਨਾ ਫੋਰੈਂਸਿਕ ਰਜਿਨਲ ਕਲੀਨਿਕ

115A - 1835 ਗੋਰਡਨ ਡਰਾਈਵ
ਕੈਲੋਨਾ, ਬੀ.ਸੀ. V1Y 3H4
ਫੋਨ: 778-940-2100

ਫੋਰੈਂਸਿਕ ਰਜਿਨਲ ਕਲੀਨਿਕ

2ਜੀ ਮੰਜ਼ਲ 1584 - 7th ਐਵੀਨਿਊ
ਪੁਰਸਿ ਜਾਰਜ, ਬੀ.ਸੀ. V2L 3P4
ਫੋਨ: 250-561-8060

ਸਰੀ/ਫ਼ਰੇਜ਼ਰ ਵੈਲੀ ਫੋਰੈਂਸਿਕ ਰਜਿਨਲ ਕਲੀਨਿਕ

10022 ਕਰਿਗ ਜਾਰਜ ਬੁਲਾਵਰਡ
ਸਰੀ, ਬੀ.ਸੀ. V3T 2W4
ਫੋਨ: 604-529-3300

ਵੈਨਕੂਵਰ ਫੋਰੈਂਸਿਕ ਰਜਿਨਲ ਕਲੀਨਿਕ

300 - 307 ਵੈਂਸਟ ਬਰਾਡਵੇ
ਵੈਨਕੂਵਰ, ਬੀ.ਸੀ. V5Y 1P8
ਫੋਨ: 604-529-3350

ਨਨਾਇਮੋ ਫੋਰੈਂਸਿਕ ਰਜਿਨਲ ਕਲੀਨਿਕ

101 - 190 ਵੈਲੋਸ ਸਟਰੀਟ
ਨਨਾਇਮੋ, ਬੀ.ਸੀ. V9R 5B1
ਫੋਨ: 250-739-5000

ਵਕਿਟੋਰੀਆ ਫੋਰੈਂਸਿਕ ਰਜਿਨਲ ਕਲੀਨਿਕ

2840 ਨਨਾਇਮੋ ਸਟਰੀਟ
ਵਕਿਟੋਰੀਆ, ਬੀ.ਸੀ. V8T 4W9
ਫੋਨ: 250-213-4500

ਜੇਲ੍ਹ ਵਚਿ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਸੁਧਾਰਾਤਮਕ ਸਹਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ

4949 ਹੀਥਰ ਸਟ੍ਰੀਟ
ਵੈਨਕੂਵਰ ਬੀ.ਸੀ. V5Z 3L7
ਫੋਨ: 604-829-8657

ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸੁਧਾਰਾਤਮਕ ਸੈਂਟਰ ਅਲੌਟੋ (ACCW)

24800 ਅਲੌਟੋ ਰੋਡ
ਮੈਪਲ ਰਜ਼ਿ ਬੀ.ਸੀ.
V2X 7G4

ਫ਼ੋਰਡ ਮੈਟੋਨ ਸੁਧਾਰਾਤਮਕ ਸੈਂਟਰ (FMCC)

57657 ਚਲੀਵੈਕ ਲੇਕ ਰੋਡ
ਚਲੀਵੈਕ ਬੀ.ਸੀ.
V4Z 1A7

ਫ਼ਰੇਜ਼ਰ ਰਜ਼ਿਨਲ ਸੁਧਾਰਾਤਮਕ ਸੈਂਟਰ (FRCC)

13777 256ਵੀਂ ਸਟ੍ਰੀਟ
ਮੈਪਲ ਰਜ਼ਿ ਬੀ.ਸੀ.
V2X 0L7

ਕੈਮਲੂਪ ਰਜ਼ਿਨਲ ਸੁਧਾਰਾਤਮਕ ਸੈਂਟਰ (KRCC)

2250 W ਟਰਾਂਸ ਕੈਨੇਡਾ ਹਾਈਵੇ
ਕੈਮਲੂਪ, ਬੀ.ਸੀ.
V2C 5M9

ਨਨਾਇਮੋ ਸੁਧਾਰਾਤਮਕ ਸੈਂਟਰ (NCC)

3945 ਬਗਿਜ਼ ਰੋਡ
ਨਨਾਇਮੋ, ਬੀ.ਸੀ.
V9R 0L7

ਨਾਰਥ ਫ਼ਰੇਜ਼ਰ ਪ੍ਰੀਟਰਾਇਲ ਸੈਂਟਰ (NFPC)

1451 ਕਗਿਜ਼ਵੇ ਐਵੀਨਿਊ
ਪੋਰਟ ਕੋਕਟਿਲਮ, ਬੀ.ਸੀ.
V3C 1S2

ਓਕਾਨਾਗਨ ਸੁਧਾਰਾਤਮਕ ਸੈਂਟਰ (OCC)

200 ਐਂਟਰਪ੍ਰਾਈਜ਼ ਵੇ
Elivr, bI.sI.
V0H 1T2

ਪ੍ਰਸਿ ਜਾਰਜ ਰਜ਼ਿਨਲ ਸੁਧਾਰਾਤਮਕ ਸੈਂਟਰ (PGRCC)

795 ਹਾਈਵੇ 16 E
ਪ੍ਰਸਿ ਜਾਰਜ, ਬੀ.ਸੀ.
V2L 5J9

ਸਰੀ ਪ੍ਰੀਟਰਾਇਲ ਸਰਵਸਿਜ਼ਿ ਸੈਂਟਰ (SPSC)

14323 – 57th ਐਵੀਨਿਊ
ਸਰੀ, ਬੀ.ਸੀ.
V3X 1B1

ਵੈਨਕੂਵਰ ਆਈਲੈਂਡ ਰਜ਼ਿਨਲ ਸੁਧਾਰਾਤਮਕ ਸੈਂਟਰ (VIRCC)

4216 ਵਲਿਕਨਿਸਨ ਰੋਡ
ਵਟਿਰੀਆ, ਬੀ.ਸੀ.
V8Z 5B2



ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਚਾਰਟ

ਇੱਥੇ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲਸਿਟ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।

ਨਾਮ: _____ ਭਾਰ: _____ ਲੰਬਾਈ: _____

ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ: _____

ਕਦੋਂ ਅੱਪ ਡੋਟ ਕੀਤਾ: _____

ਦਵਾਈ ਦਾ ਨਾਮ	ਤਾਰੀਖ	ਮਾਤਰਾ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਲੈਣੀ	ਕਿਸ ਤਾਰੀਖ ਬੰਦ ਕੀਤੀ



**BC MENTAL HEALTH
& SUBSTANCE USE SERVICES**

Provincial Health Services Authority