ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ

ਕਿਊਬੈਕ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਸਬੰਧੀ ਚਾਰਟਰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖ ਬਰਾਬਰ ਹਨ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਾਖੀ ਦਾ ਬਰਾਬਰ ਹੱਕ ਹਾਸਲ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ, ਚਾਰਟਰ ਦੀ **ਧਾਰਾ 10** *«ਨਸਲ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ, ਲਿੰਗ, ਗਰਭਧਾਰਨ, ਕਾਮੁਕਤਾ, ਸ਼ਹਿਰੀ ਸਥਿਤੀ, ਉਮਰ (ਕਾਨੂੰਨ ਵੱਲੋਂ ਤੈਅ ਕੀਤੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ), ਮੂਲ, ਸਿਆਸੀ ਤੌਰ ਉਤੇ ਮੁਜਰਮ ਕਰਾਰ ਦੇਣ, ਭਾਸ਼ਾ, ਨਸਲੀ ਜਾਂ ਕੌਮੀ ਮੂਲ, ਸਮਾਜਕ ਮੂਲ, ਅੰਗਹੀਣਤਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅੰਗਹੀਣਤਾ ਦੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪੂਰਤੀ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਸਬੰਧੀ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਿਤਕਰੇ ਜਾਂ ਤੰਗ-ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਕਰਦੀ ਹੈ».*

ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਐਕਟ ਤਹਿਤ ਗਾਹਕਾਂ ਦੇ ਮੰਨੇ ਗਏ ਅਧਿਕਾਰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮੁਤਾਬਕ ਹਨ:

- ਉਪਲਬਧ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ **ਸੂਚਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ**;
- ਇਕ ਵਿਗਿਆਨਕ, ਮਨੁੱਖੀ, ਸੱਭਿਅਕ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਇੰਸਟਾਲੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧ ਸਾਧਨਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਢੁਕਵੇਂ ਢੰਗ ਨਾਲ **ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ;**
- ਅਜਿਹੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਾਂ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ **ਚੁਣਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ** ਜੋ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਮਿਸ਼ਨ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਦਿਆਂ ਦੇਵੇ;
- **ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਭਾਲ** ਸੇਵਾਵਾਂ **ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ।** ਜਿਸ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਾਂ ਪੂਰਨਤਾ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿਚ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਮੁਤਾਬਕ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸੰਭਾਲ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ, ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਸਿੱਟਿਆਂ ਬਾਰੇ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ **ਸੂਚਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ;** ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਹਾਦਸਾ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਉਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ, ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, **ਸੂਚਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ;**
- ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਮੁਤਾਬਕ ਢੁਕਵੀਂ **ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ;**
- ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਜਾਂ ਬੇਈਮਾਨੀ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ **ਮੁਆਵਜ਼ਾ** ਮੰਗਣ ਦਾ **ਅਧਿਕਾਰ;**
- ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਸਬੰਧੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਤਮਕ ਢਾਂਚੇ ਵਿਚ **ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ;**
- ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਇਲਾਜ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤੇ ਬਗ਼ੈਰ, ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਅੰਗ ਦਾਨ ਸਬੰਧੀ **ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਦੇਣ** ਜਾਂ ਨਾ ਦੇਣ **ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ।** ਅਜਿਹੀ ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਾਹਰ, ਸੂਚਿਤ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਉਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਵਿਚ **ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ;**
- ਸੂਚਨਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਬੰਧੀ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਲਈ **ਸਾਥ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ;**
- ਇਕ ਨਾਬਾਲਗ ਜਾਂ ਇਕ ਅਯੋਗ ਬਾਲਗ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ **ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ;**
- ਆਪਣੀ ਮੈਡੀਕਲ ਫਾਈਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭੇਤ ਗੁਪਤ ਰੱਖੇ ਜਾਣ **ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ;**
- ਸੇਵਾਵਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ **ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ**, ਬਸ਼ਰਤੇ ਏਜੰਸੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੋਲ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਧਨ ਹੋਣ;

ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਐਕਟ ਇਹ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਮਨੁੱਖੀ, ਭੌਤਿਕ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦਾ ਸੰਸਥਾਗਤ ਢਾਂਚਾ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- *ਜੋ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਭੂਗੋਲਿਕ, ਭਾਸ਼ਾਈ, ਸਮਾਜੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ, ਨਸਲੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖੇ **(ਧਾਰਾ 2.5).;***
- *ਆਪਣੇ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਦਿਆਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਆਪੋ-ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਨਸਲੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੇ **(ਧਾਰਾ 2.7)।***

ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰਾਉਣੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮੁਤਾਬਕ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸਬੰਧਤ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਏਜੰਸੀ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਸਬੰਧੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਨੂੰ;
- ਮਾਂਟਰੀਅਲ ਆਈਲੈਂਡਜ਼ ਕੰਪਲੇਂਟ ਅਸਿਸਟੈਂਟ ਅਤੇ ਅਕੰਪਨੀਮੈਂਟ ਸੈਂਟਰ (ਸੀ.ਏ.ਏ.ਪੀ., ਮਾਂਟਰੀਅਲ ਆਈਲੈਂਡ) ਨੂੰ ਨੰਬਰ 514-861-5998 ਉਤੇ;
- ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸੰਸਥਾ।

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਵਰੇਜ ਅਤੇ ਇਮੀਗਰਾਂਟ ਰੁਤਬਾ

ਸਾਰੇ ਹੀ ਇਮੀਗਰਾਂਟ (ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਾਮੇ, ਸਪਾਂਸਰਡ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਆਦਿ) ਨੂੰ ਕਿਊਬੈਕ ਦੀ ਹੈਲਥ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਪਲੈਨ (ਆਰ.ਏ.ਐਮ.ਕਿਊ.) ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ **3 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਉਡੀਕ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਬਿਨਾਂ ਕਵਰੇਜ ਤੋਂ** ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਹੱਕ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਂਜ, ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮਾਮਲੇ ਇਸ ਨੋ-ਕਵਰੇਜ ਪਾਲਿਸੀ ਦੇ ਅਪਵਾਦ ਹਨ: ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਤੇ ਫਾਲੋ-ਅਪ; ਵਿਆਹਕ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਕਾਮੁਕ ਹਮਲੇ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ; ਕੋਈ ਲਾਗ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਿਹੜੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖ਼ਤਰਾ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ।

ਕਿਊਬੈਕ ਦੀ ਹੈਲਥ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਪਲੈਨ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਹੜੇ ਨੋ-ਕਵਰੇਜ ਪਾਲਿਸੀ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜਾਂ ਫੇਰ ਉਹ **ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਆਮਦ ਦੇ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ** ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਪਾਲਿਸੀ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਾਉਣ।

ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ (ਮਤਲਬ, ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕਿਊਬੈਕ ਚੋਣ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਜਾਂ ਕਿਊਬੈਕ ਸਿਲੈਕਸ਼ਨ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਇਸ ਦਾ ਵੀ ਸਬੂਤ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ ਕਨਵੈਨਸ਼ਨ ਰਫਿਊਜੀ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ) ਵੀ 3 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਨੋ-ਕਵਰੇਜ ਪਾਲਿਸੀ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ। ਪਰ, ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਹੋਣ ਦੇ ਦਾਅਵੇਦਾਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਬੰਧੀ ਕਾਰਵਾਈ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਰ.ਏ.ਐਮ.ਕਿਊ. ਤਹਿਤ ਕਵਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੱਕ, ਇੰਟਰਿਮ ਫੈਡਰਲ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਕਵਰੇਜ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਿਊਬੈਕ ਵਿਚ ਸਭ ਲਈ ਇਕ **ਡਰੱਗ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਪਾਲਿਸੀ** ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਊਬੈਕ ਦੀ ਹੈਲਥ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਪਲੈਨ (ਆਰ.ਏ.ਐਮ.ਕਿਊ.) ਤੋਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਪਲੈਨ (ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋਵੇ) ਰਾਹੀਂ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਪਲੈਨ ਹਾਸਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਉਤੇ (514) 864-341 ਉਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਕੇ ਆਰ.ਏ.ਐਮ.ਕਿਊ. ਦੀ ਪਲੈਨ ਛੱਡ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵੀ ਹੈ।

ਸੀ.ਐਸ.ਐਸ.ਐਸ.

ਸੀ.ਐਸ.ਐਸ.ਐਸ. (ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸੈਂਟਰ) ਇਕ ਪਬਲਿਕ ਏਜੰਸੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਸੀ.ਐਲ.ਐਸ.ਸੀ. (ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸੈਂਟਰ), ਜਨਰਲ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਸੀ.ਐਚ.ਐਸ.ਐਲ.ਡੀ. (ਜਾਂ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦਾ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੈਂਟਰ), ਜੋ ਇਕੋ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਣ।

ਸੀ.ਐਲ.ਐਸ.ਸੀ. ਦਾ ਮਕਸਦ ਹੈ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਦੋਵੇਂ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ: ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ, ਨਰਸਿੰਗ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਖੁਰਾਕ ਸਲਾਹ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਆਸ਼ਰਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਘਰੇਲੂ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ.-ਏਡਜ਼ ਅਤੇ ਐਸ.ਟੀ.ਆਈਜ਼ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ, ਟੀਕਾਕਰਨ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ, ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਗਰਾਮ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਡਰੱਗ ਮੁੜਵਸੇਬਾ ਸਲਾਹ ਆਦਿ।

ਇਕ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ

ਕਿਊਬੈਕ ਵਿਚ ਇਸ ਵੇਲੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਭਾਰੀ ਕਮੀ ਪਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕਈ ਵਾਰ ਇਕ ਸੀ.ਐਲ.ਐਸ.ਸੀ. ਵਿਚ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਪਾ ਲੈਣਾ ਬੜਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੋਨ ਕਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੁਲ੍ਹਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਆਪਣੇ ਸੀ.ਐਲ.ਐਸ.ਸੀ. ਵਿਚਲੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ)। ਇਸ ਲਈ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਹੀ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਚ ਜਾਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਿਹਤਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੀਤ ਬਾਰੇ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਕ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ

ਕਿਊਬੈਕ ਵਿਚ, ਇਕ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ (ਡਰਮਾਟੋਲੋਜਿਸਟ, ਗਾਇਨਾਕੋਲੋਜਿਸਟ, ਯੂਰੋਲੋਜਿਸਟ, ਔਰਥੋਪੈਡਿਕਸ, ਔਪਥਾਮੋਲੋਜਿਸਟ, ਆਦਿ) ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (ਇਕ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਹੋਵੇ) ਨੇ **ਰੈਫਰ ਕੀਤਾ** ਹੋਵੇ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਤ-ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਇਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਫਰੈਂਚ ਜਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਜ਼ੁਬਾਨਾਂ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਔਖ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਇਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਏਜੰਸੀ (ਸੀ.ਐਲ.ਐਸ.ਸੀ., ਹਸਪਤਾਲ, ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮ, ਕਲੀਨਿਕ, ਆਦਿ) ਕੋਲ ਜਾਣ, ਜੋ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਢੁਕਵੇਂ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰੇਗੀ। ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਇਸ ਲਈ ਸੇਵਾ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫੋਨ ਉਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਉਲੀਕਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

8 1 1 APPELEZ INFO-SANTÉ

ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਇਨਫੋ ਸੈਂਟੇ)

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੇ ਆਪਣੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ 8-1-1 ਉਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਕੇ ਨਰਸ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨਰਸ ਵੱਲੋਂ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਪਿੱਛੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਢੁਕਵੀਂ ਏਜੰਸੀ (ਮੈਡੀਕਲ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਾਰਡ) ਵਿਚ ਭੇਜੇਗੀ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ; ਅਤੇ ਇਹ 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਾਰਡ

ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਾਰਡ ਵਿਚ ਉਡੀਕ ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਲੰਬਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ (8-1-1 ਉਤੇ) ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। **ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ, ਬੇਹੋਸ਼ੀ, ਸੜਕ ਹਾਦਸੇ, ਸਿਰ ਜਾਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿਚ ਸੱਟ** ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਤੁਰੰਤ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਲਈ **9-1-1** ਉਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਜ਼ਹਿਰ ਕੰਟਰੋਲ ਸੈਂਟਰ

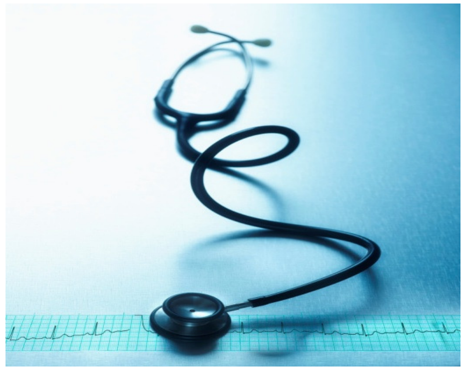
CENTRE ANTIPOISON DU QUÉBEC 1 800 463-5060

ਇਸ ਸੇਵਾ ਜ਼ਹਿਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਕੇਸ ਸਬੰਧੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ ਅਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ 1 800 463-5060 ਉਤੇ 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

SANTÉ-VOUS CHEZ-VOUS !

ਕਿਊਬੈਕ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ

(ਵਰਜ਼ਨ 2010)



ACCÉSSS (ਪਹੁੰਚ)

Version en penjabi

ਇਹ ਦੁਵਰਕੀ ਸਿਰਫ ਲੰਬੇ ਸੂਚਨਾ ਸੈਸ਼ਨ ਦੀ ਇਕ ਪੂਰਕ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਮੁਕੰਮਲ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਇਸ ਦੁਵਰਕੀ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸੇਵਾ ਵਿਭਾਗ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਗਰਾਂਟ ਦੇ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ।