ਓਨਟੇਰੀਓ ਵਿਚ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ: ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲੈਣਾ

ਬਹੁਤੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ, ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲਈ ਪਤਾ ਲਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਮਰਜੰਸੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਉਹ ਬੀਮਾਰ ਹੋਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਓਨਟੇਰੀਓ ਵਿਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੰਸੀ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਟਰੇਂਡ ਡਾਕਟਰੀ ਸਟਾਫ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਫੋਨ 'ਤੇ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ, ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਨ। ਇਹ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਆਪਣੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਤੁਸੀਂ ontario.ca/healthcarebasics ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਇਹ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। "ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਇਨ ਅਦਰ ਲੈਂਗੁਏਜਜ਼" ਬਟਨ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ। ਔਨਲਾਈਨ ਅਡੀਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਨਟੇਰੀਓ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ ਲਿੰਕ ਵੀ ਦੇਵੇਗਾ।

ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

1. ਕੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਹਾਂ। 1-866-797-0000 'ਤੇ Telehealth Ontario ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਇਹ ਇਕ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਫੋਨ ਸਰਵਿਸ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਜਾਂ ਦਿਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੀ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਨਰਸ ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨਰਸ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਰੂਮ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2. ਕਿਸੇ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੰਸੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕੌਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ:

- ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ: ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (ਜੀ ਪੀ) ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਕਟਰ (ਐੱਮ ਡੀ) ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਹੋਰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (ਐੱਨ ਪੀ): ਐੱਨ ਪੀ ਇਕ ਵੱਡੀ ਨਰਸ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਉਹ ਮੁਢਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਲੈਬ ਟੈੱਸਟ, ਐਕਸਰੇ ਅਤੇ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਟੈੱਸਟ ਆਰਡਰ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ।

Punjabi – Health Care in Ontario: Getting Medical Care Cat# 015683 Nov/2010 © Queen's Printer for Ontario

ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੋ? ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਕੋਨੈਕਟ ਲਈ ਨਾਂ ਦਰਜ ਕਰਵਾਉ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਮੁਫਤ ਸਰਵਿਸ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ 1-800-445-1822 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ **Ontario Health Insurance Plan** (OHIP) ਦਾ ਸਹੀ ਕਾਰਡ ਹੋਵੇ।

3. ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾਵਾਂ?

ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਕਿਸਮ ’ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚਾਰਟ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮੁੱਖ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਦੱਸਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਚੋਣ	**ਇਹ ਕੀ ਹੈ...**	**ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਕਦੋਂ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ...**
ਟੈਲੀਹੈਲਥ (1-866-797-0000)	ਇਹ ਇਕ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਫੋਨ ਸਰਵਿਸ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਿਡ ਨਰਸ ਤੋਂ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।	ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ: ▪ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ▪ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਉ ▪ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਉ ▪ ਕਿਸੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਸਰਵਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ▪ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਰੂਮ ਵਿਚ ਜਾਉ।
ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕ	ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਨਰਸਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਦਵਾਈ, ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਸਰੀਰਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਉਮਰਾਂ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ’ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।	ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੰਸੀ ਹਾਲਤਾਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਫੈਮਿਲੀ ਹੈਲਥ ਟੀਮਾਂ	ਫੈਮਿਲੀ ਹੈਲਥ ਟੀਮ, ਦਾਖਲ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਧੀਆ ਕੁਆਲਟੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਦੇਣ ਲਈ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਟੀਮਾਂ ਵਿਚ ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਚੋਣਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਰਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।	ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੰਸੀ ਹਾਲਤਾਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਕਲੀਨਿਕ	ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿਚ, ਤੁਸੀਂ ਮੁਢਲਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਕਲੀਨਿਕ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਆਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ	ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਢਲੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

	ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।	
ਕਮਿਊਨਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ	ਸੈਂਟਰ, ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀਆਂ ਲਈ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।	ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਕਾਰਨ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ▪ ਬੋਲੀ ▪ ਸਭਿਆਚਾਰ ▪ ਸਰੀਰਕ ਅਯੋਗਤਾ ▪ ਬੇਘਰੇ ਹੋਣਾ ▪ ਗਰੀਬੀ ▪ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਣਾ
ਵਾਕ-ਇਨ ਜਾਂ ਦਫਤਰੀ ਸਮਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਕਲੀਨਿਕ	ਇਹ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦਾ ਕਲੀਨਿਕ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰਲ, ਗੈਰ-ਐਮਰਜੰਸੀ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਲੀਨਿਕ ਖੁਲ੍ਹਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਕਸਰ ਸ਼ਾਮਾਂ ਅਤੇ ਹਫਤੇ ਦੇ ਅੰਤਾਂ ਤੱਕ ਵਧੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਅਪੌਂਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਏ 'ਅੰਦਰ ਜਾ' ਸਕਦੇ ਹੋ।	ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੰਸੀ ਹਾਲਤਾਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਅਰਜੈਂਟ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ	ਅਰਜੈਂਟ ਕੇਅਰ (ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਇਲਾਜ ਲਈ) ਸੈਂਟਰ, ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ, ਸ਼ਾਮਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਹਫਤੇ ਦੇ ਅੰਤਾਂ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਨਾ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੈਂਟਰ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।	ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਹੰਗਾਮੀ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਮਾਮੂਲੀ ਜਾਂ ਗੁੰਝਲ-ਰਹਿਤ ਇਲਾਜ ਦੀ ਫੌਰੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ***ਉਦਾਹਰਣਾਂ:*** ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ, ਜ਼ਖਮ, ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ, ਐਕਸਰੇ ਅਤੇ ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਟੈੱਸਟ।

4. ਜੇ ਮੇਰੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਮੇਰਾ ਘਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਔਖਾ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ Community Care Access Centre ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਲੌਂਗ-ਟਰਮ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਵਿਚ ਮੂਵ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੂਬੇ ਭਰ ਵਿਚ 42 ਸੈਂਟਰ ਹਨ।

5. ਓਨੇਟਰੀਓ ਵਿਚ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸਵਾਲ ਹਨ। ਮੈਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਾਂ?

ਸਰਵਿਸਓਨਟੇਰੀਓ, ਇੰਫੋਲਾਈਨ ਨਾਲ ਸਵੇਰ ਦੇ 8:30 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 5:00 ਵਜੇ ਤੱਕ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਸਟਾਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਫਰੈਂਚ ਅਤੇ 20 ਹੋਰ ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ। ਫੋਨ ਕਰੋ:

- 1-866-532-3161
- ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ 1-800-387-5559
- ਟੋਰਾਂਟੋ ਵਿਚ, ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ 416-327-4282

health.gov.on.ca 'ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣੋ।