ਓਨਟੇਰੀਓ ਵਿਚ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ: ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਓਨਟੇਰੀਓ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਛੇਤੀ ਇੱਥੇ ਆ ਕੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਥਾਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਆਮ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਮਿਲਣਗੇ ਜਿਹੜੇ ਓਨਟੇਰੀਓ ਵਿਚ ਲੋਕ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ (ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ) ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੋ ਮੁੱਖ ਸਿਰਲੇਖਾਂ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਹੈ:

- ਓਨਟੇਰੀਓ ਵਿਚਲੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਸਿਸਟਮ ਬਾਰੇ
- ਨਾਂ ਦਰਜ (ਸਾਈਨ ਅੱਪ) ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

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।

ਓਨਟੇਰੀਓ ਵਿਚ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਸਿਸਟਮ ਬਾਰੇ

1. ਓਨਟੇਰੀਓ ਵਿਚ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਲਈ ਖਰਚਾ ਕੌਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਓਨਟੇਰੀਓ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਫੰਡ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਰਕਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਾਰਾ ਖਰਚਾ ਜਾਂ ਖਰਚੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟਾਂ ਦੇ ਜਾਣਾ
- ਬਹੁਤੀਆਂ ਮੁਢਲੀਆਂ ਅਤੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸਮੇਤ ਸਰਜਰੀ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਦਾਖਲਿਆਂ ਦੇ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਖਰਚਾ ਦੇਣ ਲਈ, ਓਨਟੇਰੀਓ ਨੇ Ontario Health Insurance Plan ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਹੈ। ਓਨਟੇਰੀਓ ਵਿਚ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਇਸ ਪਲੈਨ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਛੋਟੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਸੱਦਦੇ ਹਨ: OHIP. ਜਦੋਂ ਓਨਟੇਰੀਅਨ ਟੈਕਸ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਪੈਸੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਖਰਚਾ ਦੇਣ ਲਈ ਇਸ ਪਲੈਨ ਵਿਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। OHIP ਹੇਠ ਕਵਰ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਨਾਂ ਦਰਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ OHIP ਨੂੰ ਬਿੱਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸੁਝਾਅ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ OHIP ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਓਨਟੇਰੀਓ ਵਿਚ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਸਾਰਾ ਖਰਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਜਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਹੈਲਥ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਖਰੀਦਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਫੀਸ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਕੁਝ ਖਰਚੇ ਕਵਰ ਕਰ ਸਕਣ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ OHIP ਲਈ ਯੋਗ ਵੀ ਹੋਵੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਖਰਚਾ ਦੇਣ ਲਈ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੀਆਂ OHIP ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

Ontario

Punjabi – Health Care in Ontario: Getting Started Cat# 015563 Nov/2010 © Queen's Printer for Ontario

2. Ontario Health Insurance Plan (OHIP) ਲਈ ਖਰਚਾ ਕੌਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ?

ਓਨੇਰੀਓ ਵਿਚ OHIP ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਚਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈਲਥ ਪਲੈਨ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਫੰਡ ਓਨਟੇਰੀਓ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਟੈਕਸਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

3. Ontario Health Insurance Plan (OHIP) ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ੌਿਫ ਓਨਟੇਰੀਓ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਮੁਢਲੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਅਤੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਖਰਚਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ – ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਚਾਰਟੌਿਫ ਰਾਹੀਂ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ:

ਓ ਐੱਚ ਆਈ ਪੀ ਕਵਰ ਕਰਦੀ ਹੈ:	**ਓ ਐੱਚ ਆਈ ਪੀ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ:**
• ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਮੁਢਲੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਅਤੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ – ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਲੋੜ ਹੈ। • ਕੁਝ ਐਮਰਜੰਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਾਹਰ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਬਾਰੇ ਖਾਸ ਨਿਯਮ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।	• ਬੇਲੋੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਰਜਰੀ • ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਟੈੱਸਟ • ਘਰ ਵਿਚ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਓਨਟੇਰੀਓ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਲੰਮੇ-ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੰਭਾਲ

ਨਾਂ ਕਿਵੇਂ ਦਰਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਹੈ

4. ਕੀ ਮੈਂ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਲਈ Ontario Health Insurance Plan (OHIP) ਰਾਹੀਂ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

OHIP ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਤਿੰਨ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ 'ਹਾਂ' ਵਿਚ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ:

- ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁੱਖ ਘਰ ਜਾਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਓਨਟੇਰੀਓ ਵਿਚ ਹੈ?
- ਓਨਟੇਰੀਓ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ 30 ਦਿਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਦੂਰ ਰਹੇ ਸੀ?
- 12 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਓਨਟੇਰੀਓ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 153 ਦਿਨ ਰਹੇ ਹੋ?

ਕੁਝ ਹੋਰ ਖਾਸ ਸ਼ਰਤਾਂ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ OHIP ਲਈ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ:

- ਵਿਜ਼ਟਰ ਜਾਂ ਟੂਰਿਸਟ ਹੋ
- ਰਫਿਊਜੀ ਦਰਜੇ ਲਈ ਕਲੇਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- 12 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਓਨਟੇਰੀਓ ਵਿੱਚੋਂ 153 ਦਿਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦੂਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਇੱਥੇ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ 183 ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ 30 ਦਿਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਓਨਟੇਰੀਓ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਬਦੇਸ਼ੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੋ ਜਾਂ ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਬਦੇਸ਼ੀ ਵਰਕਰ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ OHIP ਲਈ ਕੌਣ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੁਝਾਅ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਓਨਟੇਰੀਓ ਵਿਚ ਨਵੇਂ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਖਰਚੇ OHIP ਵਲੋਂ ਕਵਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਉਡੀਕ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਆਉਣ 'ਤੇ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ OHIP ਕਾਰਡ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਉਡੀਕ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਖਰੀਦਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

5. Ontario Health Insurance Plan (OHIP) ਲਈ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ServiceOntario ਦਫਤਰ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਲਈ:

- ਓਨਟੇਰੀਓ ਹੈਲਥ ਕਵਰੇਜ਼ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ **ਫਾਰਮ ਭਰਨਾ ਪਵੇਗਾ** (ਫਾਰਮ 0265-82)। ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮ ਦੀ ਕਾਪੀ ਸਰਵਿਸਓਨਟੇਰੀਓ ਦੇ ਦਫਤਰ ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਕਾਪੀ ਲਵੋ।
- ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸਲੀ ਪੇਪਰ ਦਿਖਾਉ, ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਓਨਟੇਰੀਓ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਦਿਖਾਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

6. ਓਨਟੇਰੀਓ ਦੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਸਿਸਟਮ ਰਾਹੀਂ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲਈ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਓਨਟੇਰੀਓ ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ ਜ਼ਰੂਰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਕਾਰਡ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਖਰਚਾ Ontario Health Insurance Plan (OHIP) ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ। ਪਲੈਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕਾਰਡ ਮਿਲੇਗਾ। ***ਆਪਣਾ ਕਾਰਡ ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।***

ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਕਿਸਮ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚਾਰਟ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ 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 ਰਜਿਸਟਰਡ 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 ਕਮਿਉਨਟੀ 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 ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਧੀਆ ਕੁਆਲਟੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਦੇਣ ਲਈ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਟੀਮ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰ, 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 ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।	ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਢਲੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ 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 ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ 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।

7. 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 ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ। 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।