உங்கள் சமுதாயத்தில், உடல்நலப் பராமரிப்புக்காக எங்கே போகலாம் என்பதைப் பற்றிக் கற்றுக்கொள்ளவும்.

உடல்நலப் பராமரிப்புத் தெரிவுகள்
உங்களுக்கருகாமையில் இருக்கிறது.
அவற்றைப் பற்றி நன்றாகத் தெரிந்துகொள்ளவும்.

ontario.ca/healthcareoptions

நீங்கள் ஒன்டாரியோவில் வாழ்பவர் மற்றும் உடல்நலப் பராமரிப்பு தேவைப்படுபவர் என்றால், முன்பைவிட அதிக தெரிவுகள் இப்போது உங்களுக்குஇருக்கின்றன. இந்தத் தெரிவுகள் உங்கள் சமுதாயத்திலேயே மிக அருகாமையில் ஒரு தொலைபேசி அழைப்பு அல்லது ஒரு கம்பியூட்டர் சொடுக்கில் கிடைக்கும்.

எல்லாவற்றிலும் மிகச் சிறப்பாக, இந்தத் தெரிவுகளில் அநேகமானவை வளைந்துகொடுக்கும் தன்மையுடையவை, அதாவது இவை, எந்த நேரத்திலும் பெரும்பாலான எந்த உடல்நலப் பராமரிப்புத் தேவைகளிலும் உதவி செய்யக்கூடிய பல்வேறுபட்ட செயற்பாட்டு நேரங்கள் மற்றும் சேவைகளின் ஒரு தொடரைக் கொண்டிருக்கின்றன.

உங்களுக்குக் கிடைக்கக்கூடிய உடல்நலப் பராமரிப்பின் பல்வேறுபட்ட தெரிவுகள் மற்றும் அவற்றை எவ்வாறு சிறந்த முறையில் பயன்படுத்தலாம் என்பன பற்றி நீங்கள் இங்கே கற்றுக் கொள்ளலாம். அவை பின்வருமாறு:

இவை எல்லாமே, சரியான நேரத்தில் சரியான பராமரிப்பை சிறந்த முறையில் எப்படி அடையலாம் என்பது பற்றியவை.

உடல்நலப் பராமரிப்புத் தெரிவுகளை உங்களுக்கு அருகில் கொண்டிருக்கிறீர்கள். அவற்றை மேலும் நன்றாக அறிந்து கொள்ளவும்.

டெலிஹெல்த் ஒன்டாரியோ

டெலிஹெல்த் ஒன்டாரியோ என்பது ஒரு இலவசமான, அந்தரங்க தொலைபேசிச் சேவை. அதில், அதிகாரப் பூர்வமாகப் பதிவுபெற்ற தாதி ஒருவரிடமிருந்து நீங்கள் உடல்நலம் பற்றிய ஆலோசனை அல்லது பொது உடல்நலம் பற்றிய தகவல்களைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

இந்த சேவையின் மூலம் ஒரு தகுதி பெற்ற உடல்நலப் பராமரிப்புத் தொழில் நெறிஞரை ஒரு நாளில் 24 மணி நேரமும் அணுக முடியும். அவர், உங்களை நீங்களே பராமரித்துக் கொள்வதற்கு, உங்கள் மருத்துவருடன் ஒரு சந்திப்புத் திட்டத்தை வைப்பதற்கு, கிளினிக் நிலையத்துக்குச் செல்வதற்கு, உங்களுக்கு அருகிலிருக்கும் சமுதாய மூலவளங்களைத் தொடர்பு கொள்வதற்கு, அல்லது ஒரு மருத்துவமனை அவசர மருத்துவச் சிகிச்சை அறைக்குச் (எமர்ஜன்சி ரூம்) செல்வதற்கு உதவி செய்வார்.

ஒன்டாரியோவின் டெலிஹெல்த் தொலை பேசி இலக்கம் :
1-866-797-0000. TTY: 1-866-797-0007.

குறிப்பு: நீங்கள் ஒரு புதிதாகப் பிறந்த குழந்தையின் தாய், அல்லது ஒரு வயதானவர், மற்றும் நடமாடுவதில் கஷ்டம் உள்ளவர் ஆயின், டெலிஹெல்த்தான் ஒரு முதன்மையான தெரிவாகலாம்: இதை பயன்படுத்துவதன்மூலம் நீங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியே வரத் தேவையிருக்காது.

சமுதாய உடல்நலப் பராமரிப்பு

சமுதாய உடல்நலப் பராமரிப்பு மையங்கள், தனிப்பட்டவர்கள், குடும்பங்கள் மற்றும் சமுதாயங்களுக்கு உடல்நலப் பராமரிப்பையும் உடல்நல மேம்பாட்டுத் திட்டங்களையும் கொடுக்கும் இடங்கள் ஆகும்.

இந்த மையங்கள் விசேஷமாக, மொழி அல்லது கலாச்சாரத் தடைகள், உடல் அங்கவீனங்கள், வீடற்ற நிலைமை, வறுமை, அல்லது வெகு தூரத்தில் வசிப்பதன் காரணமாக ஆரம்ப உடல்நலப் பராமரிப்பு மையத்தை அணுகுவதில் கஷ்டமுள்ளவர்களுக்கு உதவியாக இருக்கும்.

குறிப்பு: ஆங்கில மொழியைப் பேசுவது அல்லது விளங்கிக் கொள்வது உங்களுக்குத் தற்போது சவாலாக இருந்தால், உங்களுக்குத் தேவையான பராமரிப்பை அளிப்பதற்கு உதவி செய்வதற்காக, சில சமுதாய உடல்நலப் பராமரிப்பு மையங்கள் மொழிபெயர்ப்பு சேவைகளை வழங்குகின்றன.

நீரிழிவு நோய் பற்றிய கல்வித் திட்டம்

நீரிழிவு நோயுடன் வாழ்பவர்கள், மேம்பட்ட ஆரோக்கிய வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கு அவர்களுக்குத் தேவையான கருவிகள் மற்றும் ஆற்றல்களை ஒரு நீரிழிவுக் கல்வித் திட்டம் கொடுக்கிறது. இவை தனியாகவும் ஒரு குழுவாகவும் ஆலோசனைச் சேவைகளை வழங்கும்.நீரிழிவு நோய்த் தாதிப் பயிற்றுநர்கள் மற்றும் அதிகாரப்பூர்வமாகப் பதிவுசெய்யப்பட்ட நலஉணவு வல்லுநர்கள் உட்பட, உடல்நலப் பராமரிப்பு தொழில் நெறிஞர்களின் குழுவை அணுகுவதன் மூலம் தனிப்பட்டவர்கள், சுயமாக நிர்வாகம் செய்யக் கற்றுக்கொள்வதோடு, நீரிழிவு நோய்க்கான அறிகுறிகளைக் குறைப்பதற்கு மற்றும் தாமதிப்பதற்கு அல்லது நீரிழிவு நோயின் சிக்கல்களின் தாக்குதலைத் தடுப்பதற்கு தேவையான ஆற்றல் மற்றும் வாழ் நாட் திட்டங்களை விருத்தி செய்யலாம்.

குறிப்பு: நீங்களோ அல்லது குடும்ப அங்கத்தினர் ஒருவரோ நீரிழிவு நோயுடன் வாழ்ந்துவந்தால், நீரிழிவு நோயைப் பலன்தரும் முறையில் சமாளிப்பதற்கான ஆற்றலைப் பெற்றுக்கொள்வதற்காக, ஒரு உள்ளூர் நீரிழிவு நோய் பற்றிய கல்வித் திட்டத்தைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.

அவசர நிலை அறை (எமர்ஜன்சி ரூம்)

அவசர நிலைச் சிகிச்சை அறை (ER) என்பது, வினைமையான அல்லது உயிரை அச்சுறுத்தும் நோய்கள் அல்லது காயங்கள் உட்பட, அவசர மருத்துவப் பராமரிப்புத் தேவைப்படும் நோயாளிகளுக்கு மருத்துவ மற்றும் அறுவைச் சிகிச்சைப் பராமரிப்புக் கொடுப்பதற்குப் பொறுப்பாயுள்ள, மருத்துவமனையின் பிரிவு.

குறிப்பு: உங்களுக்கு அருகிலிருக்கும் அவசரநிலைச் சிகிச்சை அறைகளில் தங்கும் கால அளவுக்கான தகவல்களை **ontario.ca/healthcareoptions** இல் நீங்கள் காணலாம்.

Tamil - Health Care Options Brochure Cat# 015384 Nov/2010 © Queen's Printer for Ontario

Ontario

குடும்ப மருத்துவர் அல்லது விசேட தாதி (நர்ஸ் பிரக்டிஷனர்)

மருத்துவர்கள் மற்றும் விசேட தாதிகள் தான் முக்கியமான குடும்ப உடல்நலப் பராமரிப்பளிப்பவர்கள். அவர்கள் குடும்ப மருத்துவப் பராமரிப்பில் பின்வருவனவற்றிற்குத் தங்கள் கவனத்தை ஒருமுகப்படுத்துவார்கள்: நோயைக் கண்டறிந்து சிகிச்சை செய்தல், உடல் ரீதியான ஒழுங்கீனங்கள் மற்றும் எல்லா வயது நோயாளிகளின் காயங்கள்.

அவசர நிலையல்லாத சூழ்நிலைகளில் உடனடியான பராமரிப்பு, மற்றும் நீங்கள் ஒரு ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வாழ்வதற்கு உதவி செய்வதற்காகத் தொடர்ச்சியான பராமரிப்பு என்பனவற்றை இவர்கள் வழங்குவார்கள்.

குறிப்பு: உங்களுக்கு ஒரு குடும்ப மருத்துவர் அல்லது விசேட தாதி இல்லாவிட்டால், 1-800-445-1822 ஐ அழைப்பதன் மூலம் அல்லது ontario.ca/healthcareconnect இணையதளத்தில் பதிவு செய்வதன் மூலம் எங்கள் ஹெல்த் கெயார் கெனக்ட் சேவையில் முயற்சி செய்யது பார்க்கவும். உங்கள் சமுதாயத்தில் ஒரு குடும்ப மருத்துவர் அல்லது ஒரு விசேட தாதியை கண்டு பிடிக்க ஹெல்த் கெயார் கெனக்ட் உங்களுக்கு உதவி செய்யலாம்.

குடும்ப உடல்நலக் குழு

ஒரு குடும்ப உடல்நலக் குழு, தரம் உயர்ந்த, குழுவை அடிப்படையாகக்கொண்ட நோயாளிப் பராமரிப்பை வழங்குவதற்காக வேறுபட்ட உடல்நலப் பராமரிப்பளிப்பவர்களை ஒன்று சேர்க்கிறது. குடும்ப உடல்நலக் குழுவினர், தாதிகள், விசேட தாதிகள், நல உணவு வல்லுநர்கள் மற்றும் மருந்தாளுநர்கள் போன்ற வேறு உடல்நலப் பராமரிப்பளிக்கும் தொழில் நெறிஞர்களிடமிருந்து ஆதரவை மருத்துவர்களுக்கு கொடுப்பதற்காக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளனர். இவர்கள், உங்களுக்கு பல்வேறுபட்ட உடல்நலப் பராமரிப்பு சேவைகளை கொடுப்பதற்காக ஒன்று சேர்ந்து உழைப்பார்கள்.

குடும்ப உடல்நலக் குழுவினர் அவசரநிலையற்ற சூழ்நிலைகளில் உங்களுக்குப் பராமரிப்பைக் கொடுப்பார்கள் மற்றும் நீங்கள் ஒரு ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வாழ்வதற்கு உதவி செய்வதற்காகத் தொடர்ச்சியான பராமரிப்பையும் அளிப்பார்கள்.

குறிப்பு: நோயைத் தவிர்த்து ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கான ஆலோசனை மற்றும் வழிநடத்தல் உட்பட, பல்வேறுபட்ட உடல்நல சேவைகளை ஒரு குடும்ப உடல்நலக் குழுவிடமிருந்து நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

நர்ஸ் பிரக்டிஷனர் -லெட் கிளினிக் (விசேட தாதி – கிளினிக்)

விசேட தாதிகள் (நர்ஸ் பிரக்டிஷனர்ஸ்) மேலதிக கல்வி மற்றும் அனுபவங்களுள்ள அதிகாரப்பூர்வமாகப் பதிவு செய்யப்பட்ட தாதிகள். பெரும்பாலான நோய்களை அவர்கள் கண்டுபிடித்துச் சிகிச்சை செய்வார்கள், நோய் கண்டுபிடிப்பு பரிசோதனைகளைச் செய்யச் சொல்வார்கள் மற்றும் பரிசோதனைகளை விளக்குவார்கள், கண்டுபிடிக்கப்பட்ட நோய்களைப் பற்றிப் பேசுவார்கள், மருந்துக் குறிப்பெழுதிக் கொடுப்பார்கள் மற்றும் எல்லா வயது நோயாளிகளுக்கும் சில குறிப்பிட்ட செயற்பாடுகளைச் செய்வார்கள்.

ஒரு நர்ஸ் பிரக்டிஷனர் -லெட் கிளினிக், நோய்த் தடுப்பு மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை முன்னேற்றுவிக்க உதவி செய்யும் அதே நேரத்தில் ஆரம்ப உடல்நலப் பராமரிப்பையும் தொடர்ந்து வழங்கும். விசேட தாதிகள், மாகாணம் முழுவதும் குடும்ப உடல்நலப் பராமரிப்புக் குழுக்களிலும் மற்றும் வேறு வகையான உடல்நலப் பராமரிப்பு அமைப்புகளிலும் பணியாற்றுவதை நீங்கள் காணலாம்.

குறிப்பு: உங்களுக்கு ஒரு குடும்ப மருத்துவர் இல்லாவிட்டால், விசேட தாதிதான் மிகச்சரியான தெரிவு. 1-800-445-1822 இல் அல்லது ontario.ca/healthcareconnect என்ற இணைய தளத்தில் பதிவு செய்து கொள்வதன் மூலம் எங்கள் ஹெல்த் கெயாட் கெனக்ட் சேவையில் ஒரு விசேட தாதியை கண்டடையலாம்.

ஏர்ஜன்ட் கெயார் மையம்

ஏர்ஜன்ட் கெயார் மையங்கள் நோயாளிகளுக்கான சேவைகளை வழங்குகிறன. உயிரை அச்சுறுத்தாத நிலைமைகளில், பகலில், மாலைகளில் மற்றும் வார இறுதி நாட்களில் சிகிச்சையை நாடும் ஒருவருக்கு, ஒரு சந்திப்புத் திட்டம் இல்லாமலேயே சேவைகளை வழங்குகிறன.

ஏர்ஜன்ட் கெயார் மையங்கள், அவசர நிலையற்ற சூழ்நிலைகளில், கண் காயங்கள், தையல் இடுதல், வார்ப்புகள், எக்ஸ்ரேக்கள் மற்றும் ஆய்வுகூடப் பரிசோதனைகள் போன்ற சிறிய அல்லது சிக்கலற்ற நிலைமைகளில் உடனடிப் பராமரிப்பை வழங்குகிறன.

குறிப்பு: நீங்கள் ஒரு நோய் அல்லது காயத்திலிருந்து குணமடைந்து வருபவரானால், சில ஏர்ஜன்ட் கெயார் மையங்கள் உங்கள் முன்னேற்றத்தை அவதானிக்க சில சந்திப்புத் திட்டங்களை உங்களுக்கு வழங்கலாம்.

வோக்-இன் / அலுவலக நேரத்துக்குப் பிற்பாடு செயற்படும் கிளினிக்

வோக்-இன் கிளினிக் என்பது நீங்கள் சிக்கலற்ற மற்றும் அவசர நிலையற்ற சூழ்நிலைமைகளில் சிகிச்சைக்காகச் செல்லக்கூடிய இடமாகும். கிளினிக் திறந்திருக்கும் நேரம் பெரும்பாலும் மாலை நேரங்கள் மற்றும் வார இறுதி நாட்கள் வரை நீடிக்கும். பெரும்பாலும் இதற்கு ஒரு சந்திப்புத் திட்டம் தேவையில்லை.

உங்கள் குடும்ப மருத்துவரின் அலுவலகத்தில் வழங்கப்படும் பல்வேறு சேவைகளைப்போலவே இவர்களும் சேவைகளை வழங்குவார்கள்.

குறிப்பு: உங்களின் நேரம் மற்றும் சிரமத்தை மிச்சப்படுத்துவதற்காக, கிளினிக்கின் வேலை நேரங்களைப் பற்றி நிச்சயப்படுத்திக் கொள்ளவும் உங்களுக்கு ஒரு சந்திப்புத் திட்டம் தேவைப்படுமா என்பதை அறிந்து கொள்ளவும் கிளினிக்கை முன்கூட்டி அழைப்பதற்கு நிச்சயமாயிருக்கவும்.

உங்களுக்கு அருகிலிருக்கும் உடல்நலப் பராமரிப்பு மையத்தைக் கண்டுபிடிக்கவும்.

மேலதிக தகவல்களுக்கு அல்லது உங்கள் சமுதாயத்தில் கிடைக்கக்கூடிய குறிப்பிட்ட சேவைகளைக் கண்டுபிடிக்க, **ontario.ca/healthcareoptions** க்குப் போகவும்.

Ontario

இங்கு, உங்கள் தபால் குறியீடு அல்லது விலாசத்தை உள்ளீடுசெய்து, உடல்நலப் பராமரிப்புத் தெரிவுகள் அகராதியில் தேடுதல் செய்து, உங்கள் சமுதாயத்தில் கிடைக்ககூடிய உடல்நலப் பராமரிப்புத் தெரிவுகளை கண்டடையலாம்.

ஒரு குடும்ப மருத்துவர் அல்லது விசேட தாதி தேவையா?

உங்களுக்கு ஒரு குடும்ப மருத்துவர் அல்லது விசேட தாதி இல்லாவிட்டால், நாங்கள் உதவி செய்வோம். ஹெல்த் கெயார் கெனக்ட் இல் வெறுமனே பதிவு செய்யவும். உங்கள் சமுதாயத்திலேயே குடும்ப உடல்நலப் பராமரிப்பாரை நீங்கள் கண்டுபிடிப்பதற்கு உதவி செய்யக்கூடிய ஒரு பராமரிப்பு இணைப்பாளர் உங்களுக்குக் கொடுக்கப்படுவார்.

பதிவு செய்வதற்கு அல்லது மேலதிகமாகத் தெரிந்து கொள்வதற்கு 1-800-445-1822 ஐ அழைக்கவும் அல்லது **ontario.ca/healthcareconnect** க்குப் போகவும்.

கருவிகள் மற்றும் மூலவளங்கள்

எமர்ஜன்சி நிலகைள்: 911

டெலிஹெல்த் ஒன்டாரியோ : 1-866-797-0000

அவசர நிலை அறை மற்றும் அறுவைச் சிகிச்சை / நோயைக் கண்டுபிடிப்பதற்காகக் காத்திருக்கும் நேரக் கருவிகள்: **ontario.ca/healthcareoptions**

ஹெல்த் கெயார் கெனக்ட்: -800-445-1822 ஐ அழைக்கவும் அல்லது **ontario.ca/healthcareconnect** க்குச் செல்லவும்

எனது குடும்ப மருத்துவர் / விசேட தாதி

எனக்கு மிக அருகில் இருக்கும் வோக்-இன் கிளினிக்:

எனது மருந்தாளுநர்:

இந்தத் தகவல் இதழில் காணப்படும் தகவல்கள் 26 மொழிகளில் கிடைக்கும். அவற்றை நீங்கள் **ontario.ca/healthcareoptions** இல் காணலாம். அதை நீங்கள் தரவிறக்கம் செய்து மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

விலாசங்கள் மற்றும் திறந்திருக்கும் நேரங்கள் உட்பட, உங்கள் சமுதாயத்தில் கிடைக்கும் உடல்நலப் பராமரிப்பு சேவைகள் பற்றிய தகவலை கண்டுபிடிக்க **ontario.ca/healthcareoptions** ஐ தயவு செய்து பார்க்கவும் அல்லது 1-866-330-6206 இல் சேர்விஸ் ஒன்டாரியோவை அழைக்கவும்.

உங்கள் தெரு விலாசம், தபால் குறியீடு, அல்லது நகரம் என்பனவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்புத் தெரிவுகளை உங்களால் தேடிக் கண்டுபிடிக்க முடியும். அது இலகுவானது. இன்றே முயற்சி செய்யவும்.

Ontario