

## ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੇ OHIP ਘੇਰੇ ਲਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣਾ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੁਆਲ

*ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ OHIP ਰਾਹੀਂ ਇਸਦੇ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਆਏਗਾ?*

ਸਰਕਾਰ ਕੁਝ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦਾ ਖਰਚਾ ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰਖੇਗੀ। ਪਰ, 1 ਦਿਸੰਬਰ, 2010 ਤੋਂ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਜਾਂਚ OHIP ਰਾਹੀਂ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ। ਬਿਹਤਰੀਨ ਉਪਲਬਧ ਮੈਡੀਕਲ ਸਬੂਤ ਦੇ ਹਾਲੀਆ ਜਾਇਜ਼ੇ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਓਟਾਰੀਓਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਉਚਿਤ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਇਜ਼ਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕਾਂ ਲਈ ਓਟਾਰੀਓਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਹੈਲਥ ਕਨਾਡਾ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦਾ ਹੈ।

*ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਘੇਰੇ ਹੇਠ ਆਉਂਦੀ ਹੈ?*

OHIP ਜਾਂਚ ਦਾ ਖਰਚਾ ਚੁੱਕੇਗੀ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ: ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ, ਸੋਕੜਾ, ਓਸਟੋਪੀਨੀਆ, ਮਾਲਐਬਜ਼ਾਰਪਸ਼ਨ ਸਿੰਡਰਮਸ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ।

OHIP ਉਹਨਾਂ ਓਟਾਰੀਓਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਜਾਂਚ ਵਾਸਤੇ ਪੈਸਾ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਏਗੀ, ਜੋ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਰਸ-ਸਬੰਧੀ ਅਮਲ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ।

*ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਚੱਲੇਗਾ ਕਿ OHIP ਮੇਰੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰੇਗੀ?*

ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮੇ ਵਾਲੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

*ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ, ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕਰਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ?*

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਪੂਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ, ਪੋਸਟਿਕ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪੂਰਕ ਕਿਵੇਂ ਲਓ, ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਵਿਕਲਪ ਹੈ।

*ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀਆਂ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਪੂਰਕ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?*

ਆਪਣੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਚਿਤ ਪੂਰਕ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਬਿਹਤਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹੈਲਥ ਕਨਾਡਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪੂਰਕਾਂ ਦੀਆਂ ਪੱਧਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ, ਤਾਂ ਵੈਬਸਾਈਟ ਈਟ ਰਾਈਟ ਓਟਾਰੀਓ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਯੋਗ ਰਜਿਸਟਰਡ ਭੋਜਨ ਸਬੰਧੀ ਮਾਹਿਰਾਂ ਵਾਲੇ ਸੰਪਰਕ ਕੇਂਦਰਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ।

*ਕੀ ਜੇ ਮੈਂ ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹਾਂ?*

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੇ ਘੇਰੇ ਹੇਠ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਟੈਸਟ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋਵੋਗੇ।

*ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?*

ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੈਲਥ ਕਨਾਡਾ ਨੇ ਕਈ ਅਸਾਨ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/vitamin/vita-d-eng.php> 'ਤੇ ਹੈਲਥ ਕਨਾਡਾ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਕਨਾਡਾ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਸਫ਼ਾ ਵੇਖੋ, ਤੁਸੀਂ <http://www.eatrightontario.ca/en/ViewDocument.aspx?id=218> 'ਤੇ ਈਟ ਰਾਈਟ ਓਟਾਰੀਓ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

*ਓਟਾਰੀਓ ਇਹ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦਾ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਬੀਮਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?*

ਓਟਾਰੀਓ ਸਿਹਤ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕਮੇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਕਰਾਏ ਗਏ ਸਾਇੰਟਿਫਿਕ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਜਾਇਜ਼ੇ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮੈਡੀਕਲ ਸਬੂਤ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੀ ਲੋੜ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ 'ਤੇ ਪੈਸਾ ਲਾਈਏ, ਜੋ ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਉਪਲਬਧ ਮੈਡੀਕਲ ਸਬੂਤਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪੁਚਾ ਸਕੀਏ।