



Australian Government

Department of Health

ਆਪਣੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ

ਕਰੋਨਵਾਇਰਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਆਪਣੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਉੱਤੇ ਬਕਾਇਦਾ ਜਾਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਅਜੇ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ (ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ), ਪਹੁੰਚਦੇ ਸਾਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੇ ਖੇਤਰ ਰਾਹੀਂ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤਹਿ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਓ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਯਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸੋ। ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1.5 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀ ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।

ਟੈਲੀਫੋਨ ਉਪਰ (ਟੈਲੀਹੈਲਥ) ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ

ਟੈਲੀਫੋਨ ਉਪਰ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਫੋਨ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਕਾਨਫਰੰਸ ਰਾਹੀਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਾਸਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਉਪਕਰਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਗੇ।

ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਉਪਰ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੇਲ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਕਾਰਡ ਹੈ, ਉਹ ਟੈਲੀਫੋਨ ਉਪਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਯੋਗ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੇ ਉਪਰ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਰਾਹੀਂ ਦਵਾਈ ਵਾਲੀ ਪਰਚੀ (ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ) ਵੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਉਪਰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਵਾਲੀ ਪਰਚੀ ਲਿਖ ਕੇ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਗਜ਼ ਉੱਤੇ ਲਿਖ ਕੇ ਦਵਾਈ ਵਾਲੀ ਪਰਚੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ

ਟੈਲੀਫੋਨ ਉਪਰ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦਵਾਈ ਵਾਲੀ ਪਰਚੀ ਦੀ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਕਾਪੀ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਜੀਹ ਵਾਲੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਨੂੰ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਘਰ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਮੰਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਨਿਤਾਣੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਘਰ ਮੰਗਵਾਉਣਾ ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਤਰਜੀਹ ਵਾਲੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਦਵਾਈ ਘਰ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਇਹ ਦਵਾਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਐਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਆਰਡਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਕਾਗਜ਼ ਉਪਰ ਲਿਖੀ ਦਵਾਈ ਵਾਲੀ ਪਰਚੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਹੱਥੀਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਭੇਜਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਦਵਾਈ ਵਾਲੀ ਪਰਚੀ ਦੀ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਕਾਪੀ ਭੇਜੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਪਰਚੀ ਉਪਰ ਲਿਖੇ ਪਤੇ ਉੱਤੇ ਦਵਾਈ ਭੇਜੇਗੀ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਸਹਿਯੋਗ

ਕਰੋਨਵਾਇਰਸ ਸਾਡੇ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਹ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਬਣੀ ਰਹੇਗੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਵੀ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੀਏ।

ਫੋਨ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ, ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਦਾਸ, ਥੱਕੇ ਹੋਏ, ਚਿੰਤਾਤੁਰ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਾਣ ਲਓ ਕਿ ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ।

COVID-19 ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸਰਕਾਰੀ ਸਰੋਤਾਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਸੂਚਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। health.gov.au ਉੱਤੇ ਜਾਓ, ਕਰੋਨਵਾਇਰਸ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 1800 020 080 ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਨੂੰ 131 450 ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।