AUSTRALIAN COMMISSION ON SAFETY AND QUALITY IN HEALTH CARE

Australian Commission on Safety and Quality in Health Care ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

ਡਾਕ ਦਾ ਪਤਾ: GPO Box 5480, Sydney NSW 2001
ਫੋਨ: (02) 9126 3600 ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ: +61 2 9126 3600

ਈ-ਮੇਲ: mail@safetyandquality.gov.au
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.safetyandquality.gov.au

AUSTRALIAN COMMISSION ON SAFETY AND QUALITY IN HEALTH CARE

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਦੇ ਲਈ **ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।**

Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

www.safetyandquality.gov.au

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਬਾਰੇ

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਦਿਆਂ ਸੇਵਾਂਵਾ ਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਨ।

ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹਿਸਾ ਲੈਣ, ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਦੇਖਭਾਲ ਮਿਲੇ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਨਰਸਾਂ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟਾਂ, ਮਾਹਿਰਾ, ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਰਕਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬ Australian Commission on Safety and Quality in Health Care ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਇਕ ਆਸਟਰੇਲਿਆਈ ਸਰਕਾਰੀ ਏਜੰਸੀ ਜੋ ਸਿਹਤ ਸੰਬਾਲ ਸੇਵਾਂਵਾ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਕੁਆਲਿਟੀ ਬਾਰੇ ਕੌਮੀ ਸੁਧਾਰਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਦੀ ਹੈ।

Australian Commission on Safety and Quality in Health Care ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।
Level 5, 255 Elizabeth Street,
Sydney NSW 2001

ਫੋਨ: (02) 9126 3600
ਫੈਕਸ: (02) 9126 3613

ਈ-ਮੇਲ: mail@safetyandquality.gov.au
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.safetyandquality.gov.au

ਛਾਪਣ ਲਈ ਆਈ ਐਸ ਬੀ ਏਨ (ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਨੰਬਰ): 978-1-925224-68-9
ਆਨਲਾਈਨ ਆਈ ਐਸ ਬੀ ਏਨ (ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਨੰਬਰ): 978-1-925224-69-6

© Commonwealth of Australia 2017

Australian Commission on Safety and Quality in Health Care ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈ ਗਈ ਸਾਰੀ ਸਮਗਰੀ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਾਮਨਵੈਲਥ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਦੁਆਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਜਾਂ ਹਿਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਧਿਐਨ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਮੰਤਵਾਂ ਲਈ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਸ਼ਰਤੇ ਸਰੋਤ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ।

ਕਮਿਸ਼ਨ ਦੀ ਤਰਜੀਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਨ (ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮਗਰੀ) ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿਉ:

Australian Commission on Safety and Quality in Health Care (2017) *ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ*; ACSQHC.

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਇਥੇ ਭੇਜੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ communications@safetyandquality.gov.au

ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ
ਇਸ ਸਰੋਤ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਲਈ ਸਮਰਥਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਗਠਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ, ਮੁਹਾਰਤ ਅਤੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਕਮਿਸ਼ਨ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਸਬੰਧਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਅਤੇ ਮੁਹਾਰਤ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਉਪਭੋਗਤਾ ਸੰਸਥਾਵਾਂ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਉਪਭੋਗਤਾ ਸੰਸਥਾਂਵਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈਟਵਰਕਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਿਆਂ ਹਨ:

Consumers Health Forum of Australia (ਕਨਜ਼ਿਊਮਰਸ ਹੈਲਥ ਫੋਰਮ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ)
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.chf.org.au
ਫੋਨ: 02 6273 5444

Health Care Consumers' Association of the ACT (ਐ ਸੀ ਟੀ ਦੀ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਕੰਜ਼ਿਊਮਰਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ)
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.hcca.org.au
ਫੋਨ: 02 6230 7800

Health Consumers NSW
(ਹੈਲਥ ਕੰਜ਼ਿਊਮਰਜ਼ ਐਨ ਐਸ ਡਬਲਿਉ)
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.hcnsw.org.au
ਫੋਨ: 02 9986 1082

Health Consumers QLD
(ਹੈਲਥ ਕੰਜ਼ਿਊਮਰਜ਼ ਕਿਉ ਐਲ ਡੀ)
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.hcq.org.au
ਫੋਨ: 07 3012 9090

Health Consumers Alliance of SA
(ਐਸ ਏ ਦੀ ਹੈਲਥ ਕੰਜ਼ਿਊਮਰਜ਼ ਅਲਾਇਨਜ਼)
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.hcasa.asn.au
ਫੋਨ: 08 8231 4169

Health Issues Centre VIC
(ਹੈਲਥ ਇਸ਼ੂਜ਼ ਸੈਂਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ)
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.healthissuescentre.org.au
ਫੋਨ: 03 9664 9343

Health Consumers' Council WA
(ਹੈਲਥ ਕੰਜ਼ਿਊਮਰਜ਼ ਕੌਂਸਲ ਡਬਲਿਊ ਏ)
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.hconc.org.au
ਫੋਨ: 1800 620 780

ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ

Better Health Channel (ਬੈਟਰ ਹੈਲਥ ਚੈਨਲ)
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.betterhealth.vic.gov.au

Healthdirect (ਹੈਲਥਡਾਇਰੈਕਟ)
24 ਘੰਟੇ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.healthdirect.gov.au
ਫੋਨ: 1800 022 222

Pregnancy, birth and baby support and information
(ਗਰਭ, ਜਨਮ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ)
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.pregnancybirthbaby.org.au
ਫੋਨ: 1800 882 436

Mindhealthconnect
(ਮਾਇੰਡ ਹੈਲਥ ਕੁਨੈਕਟ)
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.mindhealthconnect.org.au

My Aged Care (ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰ)
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.myagedcare.gov.au
ਫੋਨ: 1800 200 422

Poisons Information Centre
(ਜ਼ਹਿਰ ਚੜ੍ਹਣ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੇਂਦਰ)
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.poisonsinfo.nsw.gov.au
ਫੋਨ: 13 11 26

Emergency assistance
(ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਹਾਇਤਾ)
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.triplezero.gov.au
ਫੋਨ: 000

9 ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਝਾਅ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਝਾਆਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੰਗਠਨ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਚੰਗਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੀ ਸੁਧਾਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ਤੇ ਸਟਾਫ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸੁਝਾਅ ਫਾਰਮ ਭਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਕਈ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਐਡਵੋਕੇਟ ਜਾਂ ਸੰਪਰਕ ਅਫ਼ਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲੇ ਜਵਾਬ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਾਜ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ:

ACT Human Rights Commission
(ਐਸੀਟੀ ਮਾਨਵੀ ਅਧਿਕਾਰ ਕਮਿਸ਼ਨ)
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.hrc.act.gov.au/complaints
ਫੋਨ: 02 6205 2222

NSW Health Care Complaints Commission
(ਐਨ ਐਸ ਡਬਲਿਊ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਕੰਪਲੇਂਟਸ ਕਮਿਸ਼ਨ)
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.hccc.nsw.gov.au
ਫੋਨ: 1800 043 159

NT Health and Community Services Complaints Commission
(ਐਨ.ਟੀ. ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਕਮਯੁਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਮਿਸ਼ਨ)
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.hcscc.nt.gov.au
ਫੋਨ: 1800 004 474

QLD Office of the Health Ombudsman
(ਹੈਲਥ ਓਮਬਡਸਮੈਨ ਦਾ ਕਵੀਂਸਲੈਂਡ ਆਫਿਸ)
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.oho.qld.gov.au
ਫੋਨ: 133 646

SA Health and Community Services Complaints Commissioner
(ਐਸ ਏ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਮਿਸ਼ਨਰ)
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.hcscc.sa.gov.au
ਫੋਨ: 1800 232 007

TAS Health Complaints Commissioner
(ਤਸਮਾਨਿਆ ਸਿਹਤ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਕਮਿਸ਼ਨਰ)
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.healthcomplaints.tas.gov.au
ਫੋਨ: 1800 001 170

VIC Health Complaints Commissioner
(ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਸਿਹਤ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਕਮਿਸ਼ਨਰ)
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.hcc.vic.gov.au
ਫੋਨ: 1300 582 113

WA Health and Disability Services Complaints Office **(ਡਬਲਯੂ ਏ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਅਪੰਗਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਫਤਰ)**
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.hadsco.wa.gov.au
ਫੋਨ: 1800 813 583

1 ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਤਾਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਵਿਚ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕਿਹੜੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਵਿਚ ਝਿਜਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਦਸ, ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਨੂੰ ਲਿਆਓ। ਤੁਸੀਂ Translating and Interpreting Service (ਟਰਾਂਸਲੇਟਿੰਗ ਅਤੇ ਇੰਟਰਪ੍ਰਿਟਿੰਗ ਸਰਵਿਸ) ਤੋਂ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਮੰਗ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਕਿ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੇਵਾ ਹੈ (ਫ਼ੋਨ: 131 450)।

ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਜਵਾਬ ਲੈਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੇ ਆਉਣ ਲਈ ਸਵਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਸਵਾਲ ਬਿਲਡਰ ਟੂਲ(ਸਵਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ) ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਹ ਟੂਲ ਇੱਥੇ ਮਿਲਦਾ ਹੈ: www.safetyandquality.gov.au/questionbuilder।

? ਸਵਾਲ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਦੁਬਾਰਾ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ?**
- **ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਕੀ ਹਨ?**
- **ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?**
- **ਮੈਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?**
- **ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?**

2 ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੈਚੁਰੋਪੈਥ, ਓਸਟੋਪੈਥ ਜਾਂ ਰਵਾਇਤੀ ਚੀਨੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ਼ਨਰ) ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੈਗੂਲਰ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਬਾਰੇ ਦਸੋ। ਇਹ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੋਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ. ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈਲਥ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ Healthdirect Australia, the Better Health Channel, ਉਦਯੋਗਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ Australian Medical Association, ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ beyondblue ਅਤੇ Cancer Council Australia, ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਂਦਿਆ ਹਨ।

8 ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰੀ ਰਿਕਾਰਡ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨੀ

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਤਿਹਾਸ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਕਾਰਡ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਨਿਜੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਹ ਕਾਨੂੰਨ *(Privacy Act 1988)* ਦੇ ਪਾਬੰਧ ਹਨ। ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਕਾਰਡ ਦੇ ਸੰਬੰਧਤ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਕਾਰਡ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰੌਨਿਕ My Health Record (ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ) ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੰਟਰਨੈਟ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਕਾਰਡ ਜਾਂ ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ ਤੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਗਾਇਬ ਹੋਈ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖੋ।

ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਸਿਹਤ ਰਿਕਾਰਡ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਾਉਣ ਲਈ: www.myhealthrecord.gov.au ਤੇ ਜਾਉ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਕਾਰਡ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸ ਦੀ ਸੇਧ ਲਈ www.oaic.gov.au/engage-with-us/consultations/health-privacy-guidance/fact-sheet-how-you-can-access-or-correct-your-health-information ਤੇ ਜਾਉ।

7 ਆਪਣੇ ਹੱਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ

ਹਰ ਕੋਈ ਜੋ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਤੀ ਕੁਝ ਅਧਿਕਾਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ:

- ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਂਵਾ ਤਕ ਪਹੁੰਚ
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਉੱਚ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ
- ਆਦਰ ਮਿਲਣਾ
- ਸੇਵਾਵਾਂ, ਇਲਾਜ, ਵਿਕਲਪਾਂ ਅਤੇ ਲਾਗਤ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੱਸੇ ਜਾਣਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਅਤੇ ਚੋਣਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦਿਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਨਿੱਜਤਾ ਅਤੇ ਗੁਪਤਤਾ
- ਦੇਖਭਾਲ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਟਿੱਪਣੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ Australian Charter of Healthcare Rights (ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਰਾਈਟਸ ਦੇ ਚਾਰਟਰ) ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ: www.safetyandquality.gov.au/national-priorities/charter-of-healthcare-rights ।

3 ਡਾਕਟਰੀ ਟੈਸਟਾਂ, ਇਲਾਜਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦਸੇ ਗਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝੋ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਂਵਾ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆ ਚੰਗੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਇਹ ਨਾ ਮੰਨੋ ਕਿ ਕੋਈ ਖ਼ਬਰ ਨਾਂ ਮਿਲਣਾਂ ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਹੈ।

Choosing Wisely Australia (ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਚੁਣਨਾ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ) ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਉਪਯੋਗੀ ਸ੍ਰੋਤ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਉਹਨਾਂ ਖਾਸ ਟੈਸਟਾਂ, ਇਲਾਜਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬੇਲੋੜੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਵੈੱ Choosing Wisely ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.choosingwisely.org.au ।

? ਸਵਾਲ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਜਾਂਚ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?**
- **ਇਹ ਟੈਸਟ ਮੇਰੀ ਦੇਖਭਾਲ 'ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ?**
- **ਟੈਸਟ / ਇਲਾਜ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰੇ ਕੀ ਹਨ?**
- **ਕੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ?**
- **ਜੇ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?**
- **ਮੈਨੂੰ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਇਸ ਇਲਾਜ / ਵਿਧੀ (ਸੰਭਾਵਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ, ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ) ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?**
- **ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਜੇਕਰ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਖ਼ਰਚਾ ਹੈ?**
- **ਮੈਂ ਦੂਜੀ ਸਲਾਹ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?**

4 ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਰੱਖੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸੂਚੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੋਸ਼ਕ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ ਇਹ ਸਮਝੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਤੇ ਲਿਖੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ Home Medicines Review (ਘਰ ਆ ਕੇ ਦਵਾਇਆ ਬਾਰੇ ਦਸਣਾ) ਦੇ ਰੈਫਰਲ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿਚ ਇਕ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆਵੇਗਾ ਅਤੇ ਜੋ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਸੀ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ।

ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ NPS MedicineWise (ਐੱਨ.ਪੀ.ਐਸ. ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਮਝ) ਵਲੋਂ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। NPS MedicineWise ਵੈਬਸਾਈਟ ਇੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ: www.nps.org.au/medicines।

5 ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਦੂਜੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ

ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਇੰਚਾਰਜ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜਾ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਨਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੂਸਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਜਾਂ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਲਈ ਕਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਾਲੀ ਜਗਾਹ ਨੂੰ ਕਲਮ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਾਨਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਤੇ ਐਲਰਜੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦਸੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਕਾਰਡ ਵਿਚ ਨੋਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

6 ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਡਿਸਚਾਰਜ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

ਇੱਕ ਲਿਖਤੀ ਡਿਸਚਾਰਜ (ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ) ਯੋਜਨਾ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਲਈ ਪੁੱਛੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਕਿਉਂ ਆਏ, ਦੇਖਭਾਲ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਵਿਚ ਸੂਚੀਬਧ ਕਰੋ।

? ਸਵਾਲ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਦਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਘਰ ਵਿਚ ਮੇਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?**
- **ਕੀ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੇਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ?**
- **ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?**
- **ਜੇ ਮੇਰੇ ਲੱਛਣ ਹੋਰ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?**
- **ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?**
- **ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਲਿਖਤੀ ਡਿਸਚਾਰਜ (ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ) ਯੋਜਨਾ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ?**
- **ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਜੀ ਪੀ ਨੂੰ ਡਿਸਚਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਭੇਜੋਗੇ?**