



# ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਵਧੀਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਣਾ ਹੈ।

ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ  
ਜੂਨ 2022



## ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਵਧੀਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ?

ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਵਧੀਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੋਚ-ਸਮਝ ਕੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਔਨਲਾਈਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



## ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਵਧੀਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਐਨਲਾਈਨ ਲੱਭਣ ਵਾਸਤੇ ਚੋਟੀ ਦੇ ਨੁਕਤੇ

ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਵਧੀਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ  
ਐਨਲਾਈਨ ਲੱਭਣ ਲਈ ਅਤੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ  
ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਸਹੀ  
ਹੈ, ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



### » ਉਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੋਵੇ

- ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਇਹ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਤੋਂ ਹੈ?
- ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ?

### » ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭੋ

- ਕੀ ਇਹ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ, ਜਾਂ ਮਾਹਰ ਸੰਸਥਾ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ?
- ਕੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਹੈ?
- ਕੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਲੰਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਵੀਨਤਮ ਹੈ?

### » ਉਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਲੱਭੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਕੀ ਇਸ ਵਿਚ ਸਰਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ?
- ਕੀ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ?

### » ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ

- ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਵੇਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਇਹ ਡਰ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੇਵਲ ਇਕ ਚੋਣ ਜਾਂ ਵਿਕਲਪ ਦਿੰਦੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਮਾਮਲੇ ਜਾਂ ਅਨੁਭਵ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ?

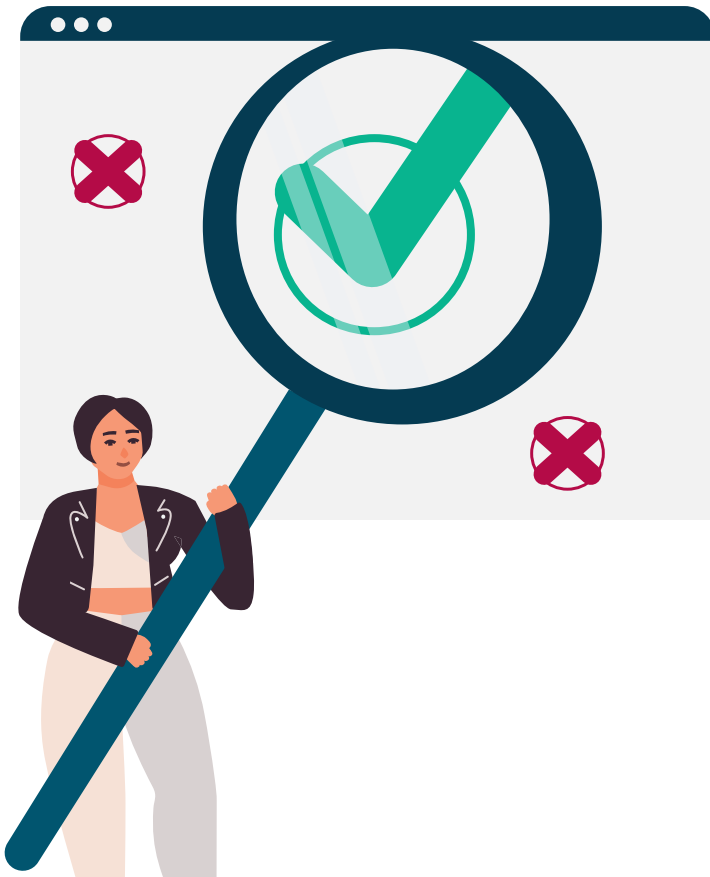
» ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਐਨਲਾਈਨ ਸਬੰਧ ਜੋੜਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਾਦ  
ਰੱਖੋ ਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਰਵਾਇਤੀ ਨਾ  
ਹੋਣ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤਜਰਬੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੋਣ

» ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਕੋਲੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

» ਜੇ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਐਨਲਾਈਨ ਲੱਭਣ ਲਈ ਜਾਂ ਇਸ ਦੀ  
ਗੁਣਵੱਤਾ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ  
ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਪੁੱਛੋ

## ਨੁਕਤਾ 1: ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਵੇਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੋਵੇ

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੱਭਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿੱਥੇ ਵੇਖਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਉਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹਨ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।



## ਨੁਕਤਾ 2: ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭੋ

ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਸਰੋਤਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ, ਸਿਹਤ ਅਵਸਥਾ ਵਾਲੀਆਂ ਖਾਸ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਸੂਬੇ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਅਤੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਅਦਾਰੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ (Department of Health)। ਇਹ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਉਪਲਬਧ ਸਲਾਹ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ ਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਹੀ ਹੈ। ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੇਖਕ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ ਕੋਣ ਹਨ, ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਵਿਖਾਉਣਗੇ।

ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਵਧੀਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਐਨਲਾਈਨ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਣਾ ਹੈ

### ਨੁਕਤਾ 3: ਉਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਲੱਭੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਸਕੋ

ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਵਧੀਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਤੇ ਸਮਝਣੀ ਸੌਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸੰਕਲਪਾਂ ਜਾਂ ਤਕਨੀਕੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰੇਗੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਝ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਧੀਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੋਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।



### ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੇਖੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੇਵਲ ਇਕ ਵਿਕਲਪ ਹੈ



ਹੁਣ ਇਸ ਉਤਪਾਦ ਨੂੰ ਖਰੀਦੋ



### ਨੁਕਤਾ 4: ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵੇਖੋ

ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਵਧੀਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਚੇਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਤਪਾਦ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਵੇਰਵੇ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਡਰ ਜਾਂ ਘਬਰਾਹਟ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਝੂਠੀ (ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁੰਮਰਾਹ ਕਰਨ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ)। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਜਾਣਕਾਰੀ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੇਵਲ ਇਕ ਵਿਕਲਪ, ਜਾਂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

## ਨੁਕਤਾ 5: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਸਬੰਧ ਜੋੜਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਰਵਾਇਤੀ ਨਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤਜਰਬੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੋਣ

ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਜੋੜਨਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਸਿਹਤ ਵਾਲਾ ਮੁੱਦਾ ਹੈ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਨਿੱਜੀ ਤਜਰਬੇ ਤੁਸੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਣਦੇ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ, ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਨਾ ਵਾਪਰਦੇ ਹੋਣ।



## ਨੁਕਤਾ 6: ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਕੋਲੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਅਤੇ ਇਹ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਕਿਹੜੇ ਵਿਕਲਪ ਸਹੀ ਹਨ, ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।



## ਨੁਕਤਾ 7: ਜੇ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਲੱਭਣ ਲਈ ਜਾਂ ਇਸ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਪੁੱਛੋ

ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਵਧੀਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਲੱਭਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਜੀਅ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਸਿਹਤ ਵਕੀਲ, ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਅਨ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਖਪਤਕਾਰ ਸੰਸਥਾ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਵਧੀਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਵਿੱਚੋਂ ਲੱਭਣਾ ਹੈ

# ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਵਧੀਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਐਨਲਾਈਨ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸਥਾਨ



ਹੇਠਾਂ ਉਹਨਾਂ ਸਥਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕੁ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਵਧੀਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਐਨਲਾਈਨ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਸਿਹਤ ਅਵਸਥਾ ਵਾਲੀਆਂ ਖਾਸ ਸੰਸਥਾਵਾਂ

### Arthritis Australia

ਗਠੀਏ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿੱਚ ਗਠੀਏ ਬਾਰੇ, ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ, ਨਵੀਂ ਖੋਜ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਥੋਂ ਲੱਭਣੀ ਹੈ।

### Beyond Blue

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ, ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਥੋਂ ਲੱਭਣੀ ਹੈ।

### Cancer Council Australia

ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਖੋਜ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

### Consumers Health Forum of Australia

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਦੇ ਹਿੱਤਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੌਮੀ ਸਰਵਉੱਚ ਸੰਸਥਾ। ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਖਪਤਕਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੈ ਜੋ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

### Council on Intellectual Disabilities

ਇਕ ਅਜਿਹੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਬੌਧਿਕ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਉਹੀ ਮੌਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਹਰ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿੱਚ ਬੌਧਿਕ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ National Disability Insurance Scheme ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

### MyBackPain.org.au

University of Queensland, Arthritis Australia ਅਤੇ Cochrane Back ਅਤੇ Neck Group ਵਿਚਕਾਰ ਭਾਈਵਾਲੀ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਠ ਦਾ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦਾ ਵੀ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਪਿੱਠ ਦੇ ਦਰਦ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

### National Asthma Council Australia

ਇਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਦਮੋਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿੱਚ ਦਮੋਂ ਦੇ ਰੋਗ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ ਲਿੰਕ ਵੀ ਹਨ।

### The Heart Foundation

ਇਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖ ਕਿ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਸਰ ਕਰ ਰਹੇ, ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

## ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਅਦਾਰੇ

### Cancer Australia

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਾਜਬ ਸਿੱਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਖੋਜ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

### Department of Health

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਉਸਾਰੂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਨਾਲ ਬੁੱਢੇ ਹੋਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਹਤ ਵਿਸ਼ਿਆਂ, ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਖ਼ਬਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

### Healthdirect

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਹਤ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਲੱਭਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ।

### NPS Medicinewise

ਇਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਆਣਪ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਰਾਹੀਂ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿੱਚ ਤਜਵੀਜ਼ਸੂਦਾ, ਸਿੱਧਾ ਕਾਊਂਟਰ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਰਸਮੀ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

### raisingchildren.net.au

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਵਾਲੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ। ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ, ਸੰਚਾਰ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

## ਭਾਈਚਾਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ

### Health Translations

ਇਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਪਿਛੋਕੜਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਹਤ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ 100 ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

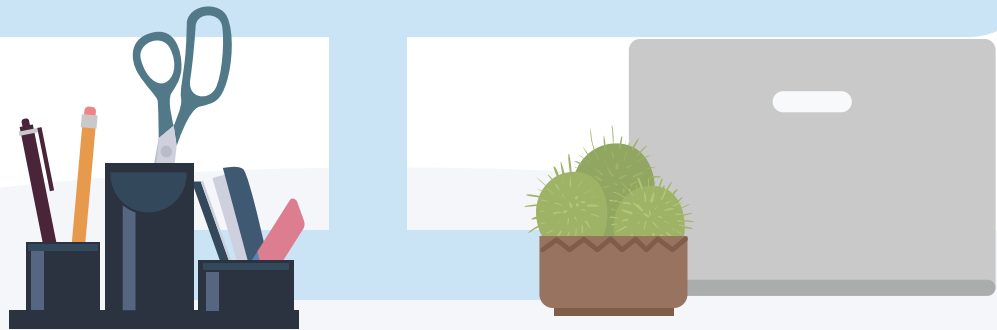




## ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਨੁਕਤੇ

ਅਸੀਂ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- **Australian Charter of Healthcare Rights:** ਉਹਨਾਂ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ, ਜਾਂ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ, ਸੁਰੱਖਿਆ, ਆਦਰ, ਭਾਈਵਾਲੀ, ਜਾਣਕਾਰੀ, ਪਰਦੇਦਾਰੀ ਅਤੇ ਵਾਪਸੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- **Top Tips for Safe Health Care:** ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਹਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ
- **Question Builder:** ਉਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਫਤ ਐਨਲਾਈਨ ਸੰਦ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਵੇਖੋ [safetyandquality.gov.au/good-health-information](https://safetyandquality.gov.au/good-health-information)

### AUSTRALIAN COMMISSION ON SAFETY AND QUALITY IN HEALTH CARE

Level 5, 255 Elizabeth Street, Sydney NSW 2000  
GPO Box 5480, Sydney NSW 2001

ਫੋਨ: (02) 9126 3600

 @ACSQHC

[safetyandquality.gov.au](https://safetyandquality.gov.au)