

ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ

(Welcome to Foothills Medical Centre: Patient Orientation)

Punjabi



ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ (You and Your Healthcare Team)

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਸੰਭਵ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹੂਲਤ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਟੀਮ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਤੁਸੀਂ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਸੰਬੰਧੀ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜਰੂਰੀ ਕੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਇਹ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕਿਉਂ ਆਈ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਬੇਝਿਜਕ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਨੂੰ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਟਾਫ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਹਰ ਦੋ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਣ ਆਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੌਰਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕਾਲ ਘੰਟੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਸ਼ਿਫਟ ਰਿਪੋਰਟ (Shift Report)

ਸਟਾਫ਼ ਪੁੱਛ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਸਤਰ ਉੱਤੇ ਸ਼ਿਫਟ ਰਿਪੋਰਟ ਦੇਣਾ ਠੀਕ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਸ਼ਿਫਟ ਰਿਪੋਰਟ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਘਰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਟਾਫ਼ ਵਿਚਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਅਤੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਿਫਟ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਵੇਰੇ 7 ਵਜੇ, ਦੁਪਹਿਰ 3 ਵਜੇ, ਸ਼ਾਮ 7 ਵਜੇ ਅਤੇ ਰਾਤ 11 ਵਜੇ ਬਦਲਦੀ ਹੈ।



ਸਹੀ ਮਰੀਜ਼, ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ (Right Patient, Right Care)

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭਵ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਟਾਫ਼ ਹਰ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੇਣ ਸਮੇਂ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਦੋ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਚਿਤ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਪੁੱਛਣਾ, ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਨੰਬਰ ਦੀ ਜਾਂਚ, ਹਸਪਤਾਲ ਪਹਿਚਾਣ ਨੰਬਰ, ਜਾਂ ਜਨਮ ਤਰੀਕ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ।



ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਰਿਕਾਰਡ (Your Health Record)

ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਕਾਗਜ਼ੀ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਰਿਕਾਰਡ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖੇਗੀ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਰਿਕਾਰਡ ਦੀ ਨਕਲ ਦੇਖਣ ਲਈ, "ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਖੁਲਾਸਾ" ਨੂੰ ahs.ca ਉੱਤੇ ਖੋਜੋ 403-944-4205 ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।



ਤੁਹਾਡਾ ਵ੍ਹਾਇਟ ਬੋਰਡ (Your Whiteboard)

ਹਰ ਬਿਸਤਰ ਦੇ ਕੋਲ ਵ੍ਹਾਇਟ ਬੋਰਡ ਹੋਣਗੇ। ਇਸ ਬੋਰਡ ਉੱਤੇ ਤਰੀਕ, ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਉੱਤੇ ਕੋਣ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿਯੁਕਤੀਆਂ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਤਰੀਕ (ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਘਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ) ਨੂੰ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚਰਚਾਵਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਉੱਤੇ ਤਰੀਕ ਬਦਲ ਵੀ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਵ ਜਾਂ ਸਵਾਲ ਵੀ ਲਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਅਤੇ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰਨ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲੇਗੀ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਸਵਾਲ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।



ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ (Your Medication)

ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਕੁਦਰਤੀ ਨਸਖਿਆਂ, ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਅੱਪਡੇਟ ਹੋਈ ਸੂਚੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਇਸ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਐਲਰਜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਸੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ (ਜਦੋਂ ਘਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ) ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤੀ ਸੂਚੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।



ਭੋਜਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ (Meals Matter)

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਰਸੀ ਉੱਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹਿਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸਮੇਤ ਇੱਕ ਮੀਨ ਮਿਲੇਗਾ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਦੇ ਮੀਨ ਨੂੰ ਦੁਪਹਿਰ 1:30 ਵਜੇ ਤੱਕ ਭਰੋ। ਜੇਕਰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਨਰਸ, ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ **403-944-4864** ਉੱਤੇ ਭੋਜਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ ਰਸੋਈਆਂ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਰਮਿਆਨ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਹੱਥ ਧੋਣਾ (Hand Washing)

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ, ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਜਾਣ, ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਸਵਾਲ ? (Questions?)

ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਲਿਆ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੇਗੀ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ, ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸੁਝਾਵ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ, ਯੂਨਿਟ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਜਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮਰੀਜ਼ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਭਾਗ
(Patient Relations Department)

1-855-550-2555

ahs.ca/about/patientfeedback.aspx

ਖੁਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਲਈ ਵਿਜ਼ਿਟ ਕਰੋ:

[myhealth.alberta.ca/health/
aftercareinformation/](http://myhealth.alberta.ca/health/aftercareinformation/)

ਜੇਕਰ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਉਪਰੰਤ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ (811) ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸੰਪਰਕ (Contact)

Foothills Medical Centre
1403 29 St NW
Calgary, Alberta T2N 2T9

ਮੇਨ ਸਵਿੱਚ ਬੋਰਡ
403-944-1110

ਸਵਿੱਚ ਬੋਰਡ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੇ ਵਿਭਾਗਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੇ ਦੌਰਾਨ (During Your Stay)



ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਫੋਨ (Internet and Phones)

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਵਾਈ-ਫਾਈ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਵੈੱਬ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਜੋੜਨ ਲਈ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ। **ਵਾਈ-ਫਾਈ ਯੂਜ਼ਰਨੇਮ: healthspot** - ਕਿਸੇ ਪਾਸਵਰਡ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਨੂੰ ਵਾਈਬ੍ਰੇਟ ਤੇ ਸੈੱਟ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾਂ ਕਰੋ।



ਟੀਵੀ (TV)

ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਸਤਰ ਕੋਲ ਟੀਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸਵੇਰੇ 7 ਵਜੇ ਤੱਕ ਆਵਾਜ਼ ਘੱਟ ਰੱਖੋ।



ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਾਨ (Your Belongings)

ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਿੱਜੀ ਸਮਾਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਨ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਘਰ ਨਹੀਂ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਚੋਰੀ ਹੋਈਆਂ ਜਾਂ ਗਵਾਚੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਭੇਜੋ।
ਗਵਾਚੀਆਂ ਜਾਂ ਲੱਭੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ 403-944-1144 ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।



ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ (Smoking and Tobacco)

ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ, ਤੰਬਾਕੂ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਈ-ਸਿਗਰੇਟ ਜਾਂ ਭਾਫ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੰਬਾਕੂ ਵਰਗੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ Alberta Health Services ਦੀ ਸੰਪਤੀ ਵਿੱਚ ਮੰਜੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ ਤਿਆਗਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਸੈਂਟ (Scents)

ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਮਿਲਣ ਆਏ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਫਿਊਮ, ਜਾਂ ਕਲੋਨ ਵਰਗੇ ਸੈਂਟ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾਂ ਕਰੋ। ਫੁਲਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਚਲੋ ਅੱਗੇ ਵਧੀਏ! (Let's Move!)

ਖੋਜ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਰਹਿਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਕੀਆ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਨੀਂਦ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਸਕੀਆ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਵਰਤਾਵ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਦਰਦ ਦਾ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਤੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਬਿਸਤਰੇ ਉੱਤੇ ਲੇਟੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਣ ਫਿਰਨ ਦੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਖੁਦ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਅਤੇ ਦਬਾਵ ਦੀਆਂ ਚੋਟਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਸਕੀਆ ਰਹਿਣ ਸਮੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਸਕੀਆ ਰਹਿਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਵ:

1. ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ ਕਰਨ ਜਾਂ ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਜਾਣ ਵਰਗੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਸੀ।
2. ਕੁਰਸੀ ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਬਿਸਤਰ ਦੇ ਕੋਨੇ ਉੱਤੇ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਲਈ ਉੱਠੋ ਬੈਠੋ
3. ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਮਿਲਣ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੁਰਸੀ ਉੱਤੇ ਬੈਠੋ।
4. ਦਿਨ ਭਰ ਖੁਦ ਬਿਸਤਰੇ ਉੱਤੇ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ।
5. ਹਰ ਘੰਟੇ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲੋ।
6. ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੈ ਤਾਂ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਘੁੰਮੋ।



ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ (Services and Amenities)

ਭੋਜਨ ਘਰ
(Cafeteria)

ਮੁੱਖ ਇਮਾਰਤ (ਹੇਠਲੀ ਮੰਜ਼ਿਲ)

Good Earth

ਮੁੱਖ ਇਮਾਰਤ (ਮੁੱਖ ਮੰਜ਼ਿਲ)

Garden Deli

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਇਮਾਰਤ (ਮੁੱਖ ਮੰਜ਼ਿਲ)

ਸਕੀਆ

(On The Go)

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਇਮਾਰਤ (ਮੁੱਖ ਮੰਜ਼ਿਲ)

ਜਨਤਕ ਪਖਾਨੇ

(Public Washrooms)

ਸਾਰੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲੱਬਧ
(ਮੁੱਖ ਮੰਜ਼ਿਲ)

ਬੈਂਕ (ਏ.ਟੀ.ਐਮ) ਮਸ਼ੀਨ
(Bank (ATM) Machine)

ਮੁੱਖ ਇਮਾਰਤ (ਹੇਠਲੀ ਮੰਜ਼ਿਲ)

Gift Shop

ਮੁੱਖ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਇਮਾਰਤ
(ਮੁੱਖ ਮੰਜ਼ਿਲ)

ਪਵਿੱਤਰ ਜਗ੍ਹਾ (Sacred Space)

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਇਮਾਰਤ (ਮੁੱਖ ਮੰਜ਼ਿਲ)

ਬਾਹਰੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਦਵਾਖਾਨਾ

(Outpatient Pharmacy)

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਇਮਾਰਤ (ਮੁੱਖ ਮੰਜ਼ਿਲ)

ਬਿਜਨਸ ਔਫਿਸ

(Business Office)

ਮੁੱਖ ਇਮਾਰਤ (ਮੁੱਖ ਮੰਜ਼ਿਲ)



ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਨੂੰ ਹੋਰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਬਣਾਉਣਾ (Making Your Stay More Comfortable)

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਟੁੱਬਬਰਸ਼, ਬਰਸ਼ ਜਾਂ ਕੰਘਾ, ਕੋਨ ਜਾਂ ਵਾਕਰ, ਹਾਊਸਕੋਟ, ਅਤੇ ਚੱਪਲਾਂ ਜਾਂ ਬੂਟ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਰਾਮ ਲਈ ਰਜਾਈ ਜਾਂ ਕੰਬਲ ਵੀ ਨਾਲ ਲਿਆਉਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਮਿਲਣ ਆਏ ਲੋਕ (Visitors)

ਅਸੀਂ ਮਿਲਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਬੀਮਾਰ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਕਮਰੇ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ (Room Arrangements)

ਕਈ ਵਾਰ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦਾਖਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਮਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਲੱਗ ਲਿੰਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਛੁੱਟੀ (Discharge)

ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੁੱਟੀ ਲਈ (ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਣ ਲਈ) ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਹੀ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਤਰੀਕ ਸੰਬੰਧੀ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਦਿਨ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਛੁੱਟੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਦਲਾਵ ਸੰਬੰਧੀ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗੀ। ਅਸੀਂ ਸਵੇਰੇ 11 ਵਜੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਛੁੱਟੀ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।



ਪਾਰਕਿੰਗ (Parking)

ਰੋਜ਼ਾਨਾ, ਹਫਤੇਵਾਰ, ਅਤੇ ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਪਾਸ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ। ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਪਾਸ ਦੀ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ 1-855-535-1100 ਉੱਤੇ ਪਾਰਕਿੰਗ ਦਫਤਰ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਦਾਇਗੀ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ, ਪਾਰਕਿੰਗ ਦੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਪਾਰਕਿੰਗ ਦਫਤਰਾਂ ਨੂੰ ਖੋਜਣ ਲਈ ahs.ca/fmcparking ਉੱਤੇ ਵਿਜ਼ਿਟ ਕਰੋ