Council for
Intellectual Disability

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਅਧਿਕਾਰ

ਸਿਹਤ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ

ਈਜ਼ੀ ਰੀਡ
(ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ)

www.cid.org.au

ਤਤਕਰਾ

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਅਧਿਕਾਰ 1

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ 2

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ 4

ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨਾ 5

ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ 6

ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ 7

ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੱਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ 8

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਅਧਿਕਾਰ

ਇਹ ਤੱਥ-ਸ਼ੀਟ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰ ਬਾਰੇ ਹੈ।

ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕੀ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ।

ਤੁਸੀਂ **ਸ਼ਿਕਾਇਤ** ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਵਾਜ਼ ਉਠਾਉਣਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਇਹ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਕਈ ਹਿੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ।

ਚੰਗੇ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਗੱਲ ਸੁਣਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਕੱਢੇਗਾ।

ਚੰਗੇ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ।

ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਚੰਗੇ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹਨ।

ਉਹ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛਣਗੇ।

ਚੰਗੇ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣਗੇ।

ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਹੀ ਗੱਲ ਕਰਨਗੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ।

ਚੰਗਾ ਡਾਕਟਰ ਲੱਭਣਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਆਮ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ **GP (ਜੀਪੀ)** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

GP, ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਲਈ ਛੋਟਾ ਨਾਮ ਹੈ।

ਹਰ ਵਾਰ ਇੱਕੋ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹਾ ਡਾਕਟਰ ਲੱਭੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੇ।

ਅਜਿਹਾ ਡਾਕਟਰ ਲੱਭੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆਦਰ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਵੇ।

ਹਰ ਸਾਲ 1 ਵਾਰ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲੋ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨਾ

ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।

ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਸਲੂਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਨਿੱਜਠਿਆ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ।

ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹਰਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਸੁਣਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹਿਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰਨਗੇ।

ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਇੰਚਾਰਜ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਕੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ **ਐਡਵੋਕੇਟ** ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਐਡਵੋਕੇਟ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ।

ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਦੱਸੋ।

ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੱਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮੱਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਾਜ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਲਾਈਨ ‘ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਰੇਕ ਰਾਜ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਹੈ।

- NSW **1800 043 159**
- ਵਿਕਟੋਰੀਆ **1300 582 113**
- ਕੁਈਨਜ਼ਲੈਂਡ **133 646**
- ACT **02 6205 2222**
- ਤਸਮਾਨੀਆ **1800 001 170**
- ਸਾਊਥ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ **08 8226 8666**
- ਵੈਸਟਰਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ **1800 813 583**
- ਨੋਰਥਰਨ ਟੇਰੀਟੋਰੀ **1800 004 474**

ਤੁਸੀਂ NDIS ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਮਿਸ਼ਨ (NDIS Quality and Safeguards Commission) ਨੂੰ ਵੀ **1800 035 544** ‘ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਬੌਧਿਕ ਅਪੰਗਤਾ ਲਈ ਕੌਂਸਲ (CID) ਸਿਹਤ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟਾਂ

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਥੇ **ਸਾਲਾਨਾ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ** ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ

www.cid.org.au/resource/yearly-health-check-fact-sheet

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਥੇ **ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ** ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ

www.cid.org.au/resource/types-of-health-checks-fact-sheet

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ **ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ** ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ

www.cid.org.au/resource/caring-for-your-teeth-fact-sheet

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਹਤ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟਾਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ **www.cid.org.au/resource-category/health** ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ

CID ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

1800 424 065

info@cid.org.au

www.cid.org.au

facebook.com/NSWCID

twitter.com/CIDvoice

instagram.com/council_intellectualdisability

ਇਹ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ 2021 ਵਿੱਚ ਬਣਾਈ ਗਈ ਸੀ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ (Department of Health) ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।