Council for
Intellectual Disability

ਬਾਲਗ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਸਿਹਤ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ

www.cid.org.au

ਈਜ਼ੀ ਰੀਡ
(ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ)

ਤਤਕਰਾ

ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ 1

ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ 2

ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ 3

ਸਹਾਇਕ ਸਿਹਤ 4

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ? 10

ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਸਲਾਹ 11

ਸੰਖੇਪ ਸਾਰ 12

ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ

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

ਤੁਹਾਡਾ GP ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ **ਰੈਫ਼ਰਲ** ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰੈਫ਼ਰਲ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਕੋਲ ਭੇਜਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ **ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ (ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ)** ਕੋਲ ਜਾਣ ਦਾ ਰੈਫ਼ਰਲ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

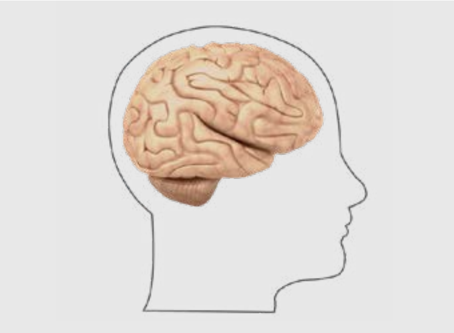
ਇੱਕ **ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ** ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਜਾਣਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ **ਸਹਾਇਕ ਸਿਹਤ** ਸੇਵਾ ਲਈ ਵੀ ਰੈਫ਼ਰਲ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਹਾਇਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ

ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।



ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਸਟ (ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਡਾਕਟਰ) 1 ਕਿਸਮ ਦਾ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਹੈ।

ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਸਟ ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਜਾਣਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਲਈ ਰੈਫ਼ਰਲ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ

ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ **ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਿਹਤ** ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੁਹਾਡੇ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਹੈ:

- ਮੂੰਹ
- ਦੰਦਾਂ
- ਮਸੂੜਿਆਂ

ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਹਰ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸਹਾਇਕ ਸਿਹਤ

ਸਹਾਇਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਸਹਾਇਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ

ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਸੰਬੰਧੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਸੱਟਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਤੁਹਾਡੀ **ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ** ਸੰਬੰਧੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ (ਆਹਾਰ-ਮਾਹਰ)

ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਭੋਜਨ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਵਧੀਆ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਗਲਣਾ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ (ਕਿੱਤਾਮਈ) ਥੈਰੇਪਿਸਟ

ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਨਾਮ ਵਜੋਂ OT ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

OT ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਟੂਲਸ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਪੀਚ ਪੈਥੋਲੋਜਿਸਟ

ਸਪੀਚ ਪੈਥੋਲੋਜਿਸਟ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਸੰਚਾਰ (ਗੱਲਬਾਤ) ਕਰਨ ਦੇ ਸਹਾਇਕ ਸਾਧਨਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪੋਡੀਆਟ੍ਰਿਸਟ

ਪੋਡੀਆਟ੍ਰਿਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਹ **ਆਰਥੋਪੀਡਿਕ** ਜੁੱਤੀਆਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਰਥੋਪੀਡਿਕ ਜੁੱਤੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚੱਲਣ ਅਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਸਰਤ ਫਿਜ਼ੀਓਲੋਜਿਸਟ (ਸਰੀਰਕ ਵਿਗਿਆਨੀ)

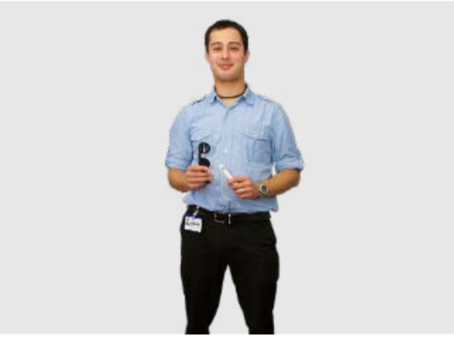
ਕਸਰਤ ਫਿਜ਼ੀਓਲੋਜਿਸਟ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਕਰਨ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ



ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਹਰ 2 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਮੁਫ਼ਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨਕਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਡੀਓਲੋਜਿਸਟ (ਕੰਨਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ)

ਆਡੀਓਲੋਜਿਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਆਡੀਓਲੋਜਿਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਡੀਓਲੋਜਿਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਨ ਲਈ ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ **www.hearingservices.gov.au** ‘ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਇਹ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ?

ਕੁੱਝ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ।

ਇਸ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਬਲਕ ਬਿਲਿੰਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬਲਕ ਬਿਲਿੰਗ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

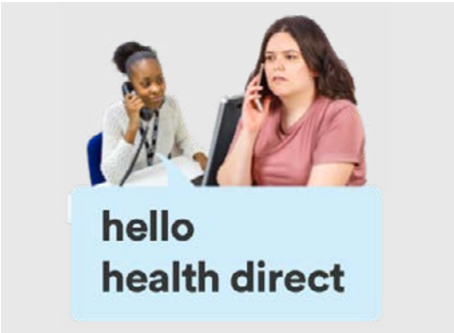
ਕੁੱਝ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਪੈਸੇ ਖ਼ਰਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਿਸੇ ਸੇਵਾ ਲਈ ਪੈਸੇ ਖ਼ਰਚ ਹੋਣਗੇ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਸਲਾਹ



ਹੈਲਥ ਡਾਇਰੈਕਟ **(Healthdirect)** ਇੱਕ ਫ਼ੋਨ ਲਾਈਨ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਇਸ 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ **1800 022 222** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ **000** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

000 ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਜਾਣਗੇ।

ਸੰਖੇਪ ਸਾਰ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਥਾਂ ਹੈ।

ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਕੁੱਝ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਪੈਸੇ ਖ਼ਰਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ 000 ‘ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਉਹ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਭੇਜ ਦੇਣਗੇ।

ਬੌਧਿਕ ਅਪੰਗਤਾ ਲਈ ਕੌਂਸਲ (CID) ਸਿਹਤ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟਾਂ

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

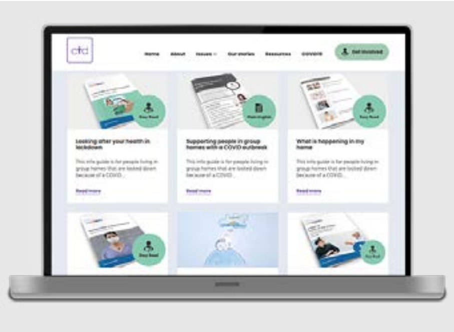
www.cid.org.au/resource/yearly-health-check-fact-sheet

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਥੇ **ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰ** ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ

www.cid.org.au/resource/your-right-to-good-health-care-fact-sheet

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਥੇ **ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਯੋਜਨਾਵਾਂ** ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ

www.cid.org.au/resource/chronic-health-plans-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।