

ਫੌਰੀ ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ | 14 ਦਸੰਬਰ, 2020

ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਵੈਨਕੂਵਰ, ਬੀ ਸੀ - ਇਹ ਮੌਸਮ ਬਰਫ਼ ਰੇੜ੍ਹੀਆਂ ਦੀਆਂ ਘੰਟੀਆਂ, ਮਿਸਲਟੋਅਜ਼, ਲਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਤੌਹਫਿਆਂ ਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਡਿਗਣ, ਹਾਦਸਿਆਂ ਅਤੇ ਬਿਜ਼ੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟਾਂ ਦਾ ਵੀ ਹੈ। ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ (ਵੀ ਸੀ ਐੱਚ) ਨੇ ਅੱਜ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਇਹ ਮੁਹਿੰਮ www.vch.ca/wintercare 'ਤੇ ਅਤੇ ਵੀ ਸੀ ਐੱਚ ਦੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਚੈਨਲਾਂ - ਫੇਸਬੁੱਕ, ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ, ਟਵਿੱਟਰ ਲਈ @vchhealthcare ਅਤੇ ਟਿਕਟੋਕ ਲਈ @vch.healthtok - ਉੱਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਦੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਝਾਅ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਬਿਜ਼ੀ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਮੰਗਣੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੁਹਿੰਮ ਦੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਸਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿਚ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਚੋਣਾਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੱਟਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਤਿਲਕਣ ਅਤੇ ਡਿਗਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਣਾ ਹੈ।

ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂਵਾਂ ਹਨ। ਵੀ ਸੀ ਐੱਚ ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਟਾਫ਼ ਤਿਆਰ ਹੈ ਅਤੇ ਸੇਫਟੀ ਦੇ ਬਿਹਤਰ ਨਿਯਮ ਲਾਗੂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪੱਕਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਮਰੀਜ਼ ਹੋਰਨਾਂ ਲਈ ਸੀਮਤ ਖਤਰਾ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਕੋਈ ਟੈਸਟ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰੋਸੀਜਰ ਹੋਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਨਾ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਫਿਕਰਾਂ ਲਈ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਚੋਣਾਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ, ਕਿਸੇ ਅਰਜੈਂਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ, ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਚ ਜਾਣਾ, ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ 811 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦਵਾਈ ਰੀਫਿਲ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਦਵਾਈ ਰੀਫਿਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ www.vch.ca/wintercare 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਗੰਭੀਰ ਹੈ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਸੱਟ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਸਟਰੋਕ ਜਾਂ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ, ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਤਾਂ 911 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਨੇੜੇ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿਚ ਜਾਓ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਇਲਾਜ ਮੰਗਣ ਵਿਚ ਦੇਰੀ ਨਾ ਕਰੋ।

ਅੰਤ ਵਿਚ, ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨਾ, ਡਾਕਟਰੀ ਧਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਇਕ ਸੱਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਛੁੱਟੀਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਵਿੰਟਰ ਕੇਅਰ ਵੈੱਬਪੇਜ ਤਿਲਕਣ ਅਤੇ ਡਿਗਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਮ ਹੋਰ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੰਮ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ, ਡਿਵੀਜ਼ਨਜ਼ ਔਫ਼ ਫੈਮਿਲੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ, ਪ੍ਰੋਵੀਡੈਂਸ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ, ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ, ਬੀ ਸੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਅਤੇ ਲਾਈਫਲੈਬਜ਼ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮੌਸਮ ਲਈ www.vch.ca/wintercare 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸਾਡੀ ਕਾਰੀ ਦਾ ਲਈ ਬੁਲੇਟਿਨ