जानिए, अपनी कम्युनिटी में आप स्वास्थ्य देखभाल के लिए कहां जा सकते हैं।

आपके निकट ही स्वास्थ्य देखभाल के विकल्प मौजूद हैं। उन्हें और अच्छी तरह समझें।

ontario.ca/healthcareoptions

यदि आप ओन्टेरियो में रहते हैं और आपको स्वास्थ्य देखभाल की आवश्यकता है, तो आपके पास अब पहले से कहीं अधिक विकल्प हैं। ये विकल्प आपकी कम्युनिटी में ही उपलब्ध हैं और हो सकता है केवल एक फोन कॉल या माउस क्लिक करने की ही देर हो।

सबसे अच्छी बात, इनमें से बहुत से विकल्प लोचयुक्त हैं, जिनके काम करने का समय विविधतापूर्ण है और उनमें अनेक प्रकार की सेवाएं उपलब्ध हैं जिनसे लगभग किसी भी समय, किसी भी प्रकार की स्वास्थ्य समस्या में सहायता मिल सकती है।

यहां आपको जानकारी मिलेगी कि आपके लिए कौन–कौन से विभिन्न स्वास्थ्य देखभाल विकल्प उपलब्ध्य हैं और आप उनका सर्वोत्तम उपयोग कैसे कर सकते हैं।

सही समय पर सही देखभाल सुलभ होने से बहुत फर्क पड़ता है।

आपके निकट ही स्वास्थ्य देखभाल के विकल्प मौजूद हैं। उन्हें और अच्छी तरह समझें।

टेलीहेल्थ ओन्टेरियो

टेलीहेल्थ ओन्टेरियो एक निःशुल्क, गोपनीय टेलीफोन सेवा है जहां आप एक रजिस्टर्ड नर्स से स्वास्थ्य संबंधी सलाह और सामान्य स्वास्थ्य जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

इस सेवा के माध्यम से आपकी चौबीसों घंटे एक योग्यताप्राप्त स्वास्थ्य पेशेवर तक पहुंच होती है जो आपकी देखभाल संबंधी निर्णय में, आपके डॉक्टर के साथ मुलाकात तय करने में, क्लीनिक जाने में, आपके निकट के कम्युनिटी संसाधनों से संपर्क करने में, अथवा किसी अस्पताल के इमरजेंसी रूम में जाने आपकी सहायता कर सकता है।

टेलीहेल्थ ओन्टेरियो का फोन नंबर है 1-866-797-0000. टीटीवाईः 1-866-797-0007.

संकेतः यदि आप एक नई मां हैं, अथवा बुजुर्ग व्यक्ति हैं और आपको इध ार–उधर जाने में कठिनाई होती है, तो टेलीहेल्थ प्रथम ानदार विकल्प हो सकता है ताकि आपको अपना घर नहीं छोड़ना पड़े।

कम्युनिटी हेल्थ सेन्टर

कम्युनिटी हेल्थ सेन्टर वे जगहें हैं जो लोगों, परिवारों और कम्युनिटी को स्वास्थ्य देखभाल और स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाले कार्यक्रम उपलब्ध कराते हैं।

ये केंद्र ऐसे लोगों के लिए विशेष तौर पर मददगार हैं जिन्हें भा ा संबंधी बाधा, शारीरिक अक्षमता, गृहहीनता अथवा निर्धनता के कारण प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल प्राप्त करने में कठिनाई होती है, अथवा जो दूरस्थ स्थानों पर रहते हैं।

संकेतः यदि अंग्रेजी बोलना या समझना आपको मुश्किल कार्य लगता है, तो आपको जिस देखभाल की आवश्यकता है उसे उपलब्ध कराने में सहायता के लिए कुछ कम्युनिटी सेन्टर अनुवाद सेवाएं उपलब्ध कराते हैं।

डायबीटीज शिक्षा कार्यक्रम

डायबीटीज शिक्षा कार्यक्रम, डायबीटीज वाले लोगों को उन साधनों और कौशलों तक पहुंच प्रदान करते हैं जिनकी उन्हें बेहतर जीवन जीने के लिए आवश्यकता होती है। वे सामूहिक और एक–के साथ–एक, दोनों प्रकार की परामर्श सेवाएं उपलब्ध कराते हैं। स्वास्थ्य देखभाल पेशवरों की एक टीम तक पहुंच के जरिये – जिनमें डायबीटीज नर्स शिक्षक और रजिस्टर्ड आहार–विशेषज्ञ शामिल हैं – लोग अपनी डायबीटीज को स्वयं प्रबंधित करने की कला सीखते हैं और जीवन जीने की ऐसी योजनाएं तैयार कर सकते हैं जो उनके रोग के लक्षणों को कम से कम करने में सहायक हों और जिनसे डायबीटीज की जटिलताएं शुरू होने को विलंबित किया जा सकता है अथवा उन्हें रोका जा सकता है।

संकेतः यदि आपको अथवा आपके परिवार के किसी सदस्य को डायबीटीज है, तो किसी स्थानीय डायबीटीज शिक्षा कार्यक्रम से संपर्क करें ताकि आप डायबीटीज को प्रभावी तरीके से प्रबंधित करने की कला सीख सकें।

इमरजेंसी रूम (आपातकालीन कक्ष)

इमरजेंसी रूम (ईआर) अस्पताल का वह विभाग है जो तत्काल चिकित्सा की जरूरत वाले रोगियों को चिकित्सा और शल्य–चिकित्सा देखभाल प्रदान करने के लिए जिम्मेदार होता है। इस प्रकार की तत्काल चिकित्सा में गंभीर या जीवन को खतरे में डालने वाले रोग या चोटें शामिल हैं।

संकेतः आप अपने निकट के विभिन्न इमरजेंसी रूमों में ठहरने की अवधि संबंधी जानकारी **ontario.ca/healthcareoptions** पर देख सकते हैं।

Ontario

Hindi - Health Care Options Brochure Cat# 015370 Nov/2010 © Queen's Printer for Ontario

फेमिली डॉक्टर अथवा नर्स प्रैक्टिशनर

डॉक्टर और नर्स प्रैक्टिशनर अहम पारिवारिक स्वास्थ्य देखभालदाता होते हैं। वे पारिवारिक स्वास्थ्य देखभाल पर ध्यान केंद्रित करते हैं: सभी आयु के मरीजों के शारीरिक विकारों और चोटों का निदान एवं इलाज करने पर।

वे गैर–आपातकालीन स्थितियों में तत्काल देखभाल के अलावा आपको अधिक स्वस्थ जीवन जीने में सहायता के लिए निरंतर देखभाल भी प्रदान करते हैं।

संकेत: यदि आपका कोई फेमिली डॉक्टर अथवा नर्स प्रैक्टिशनर नहीं है, तो **1-800-445-1822** पर फोन करके अथवा **ontario.ca/healthcareconnect** पर ऑनलाइन रजिस्टर करवाकर हमारी हेल्थ केयर कनेक्ट सेवा को आजमाएं। हेल्थ केयर कनेक्ट आपकी इलाके में फेमिली डॉक्टर अथवा नर्स प्रैक्टिशनर ढूंढ़ने में आपकी सहायता कर सकती है।

फेमिली हेल्थ टीम (पारिवारिक स्वास्थ्य दल)

फेमिली हेल्थ टीम विभिन्न पारिवारिक स्वास्थ्य देखभालदाताओं को एक साथ लाती है ताकि आपको उच्च गुणवत्ता की, टीम–आधारित रोगी देखभाल प्रदान की जा सके। फेमिली हेल्थ टीम इस तरह तैयार की जाती हैं कि डॉक्टरों को अन्य स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों की सहायता मिल सके – जैसे कि नर्सों, नर्स प्रैक्टिशनरों, आहार–विशेषज्ञों और फार्मासिस्टों से सहायता – जो मिलकर आपको अनेक प्रकार की स्वास्थ्य देखभाल सेवाएं प्रदान करते हैं।

फेमिली हेल्थ टीम आपको अधिक स्वस्थ जीवन जीने में सहायता के लिए गैर–आपातकालीन स्थितियों हेतु देखभाल एवं निरंतर देखभाल प्रदान करती हैं।

संकेत: फेमिली हेल्थ टीम से आप अनेक प्रकार की स्वास्थ्य सेवाएं प्राप्त कर सकते हैं, जिनमें बीमारी से बचने के लिए अधिक स्वस्थ जीवन जीने के बारे में सलाह और मार्गदर्शन शामिल हैं।

नर्स–प्रैक्टिशनर संचालित क्लीनिक

नर्स–प्रैक्टिशनर, अतिरिक्त शिक्षा और अनुभव वाली/वाले रजिस्टर्ड नर्स होती/होते हैं। वे सभी आयु वर्गों के रोगियों में अधिकांश बीमारियों का निदान और इलाज करते हैं, नैदानिक परीक्षणों के लिए ऑर्डर करते हैं और उनके नतीजों की व्याख्या करते हैं, निदान के बारे में बताते हैं, दवाएं लिखते हैं और विशिष्ट प्रक्रियाओं को अंजाम देते हैं।

नर्स–प्रैक्टिशनर संचालित क्लीनिक आपको लगातार प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल प्रदान कर सकते हैं और साथ ही रोगों की रोकथाम करने और स्वस्थ रहन–सहन को बढ़ावा देने में भी सहायता कर सकते हैं। आपको संपूर्ण प्रोविंस की फेमिली हेल्थ टीमों और दूसरी स्वास्थ्य देखभाल व्यवस्थाओं में भी नर्स प्रैक्टिशनर मिलेंगे।

संकेत: यदि आपका कोई फेमिली डॉक्टर नहीं है, तो नर्स प्रैक्टिशनर एक शानदार विकल्प है। आप हमारी हेल्थ केयर कनेक्ट सेवा से **1-800-445-1822** पर फोन के जरिये अथवा **ontario.ca/healthcareconnect** पर ऑनलाइन रजिस्टर करवाकर नर्स प्रैक्टिशनर पा सकते हैं।

अर्जेन्ट केयर सेन्टर (तात्कालिक देखभाल केंद्र)

अर्जेन्ट केयर सेन्टर उन रोगियों को बिना मुलाकात का समय तय किए दिन में, रात को और सप्ताहांत पर सेवाएं प्रदान करते हैं, जो ऐसी दशाओं के लिए इलाज की तलाश में होते हैं जो जीवन को खतरे में डालने वाली दशाएं नहीं होतीं।

अर्जेन्ट केयर सेन्टर कम तात्कालिक स्थितियों में छोटी या गैर–जटिल दशाओं के लिए तात्कालिक देखभाल प्रदान करते हैं, जैसे कि आंखों की चोटें, टांके, प्लास्टर, एक्स–रे और प्रयोगशाला जांचें।

संकेत: यदि आप किसी बीमारी या चोट से उबर रहे हैं तो आपकी प्रगति की अनुवर्ती जांच के लिए कोई अर्जेन्ट केयर सेन्टर मुलाकात का समय दे सकता है।

वॉक–इन/कार्य समय–पश्चात् क्लीनिक

वॉक–इन क्लीनिक ऐसी जगह है जहां आप गैर–जटिल और गैर–आपातकालीन स्थितियों में इलाज करवाने जा सकते हैं। इनके कार्य का समय प्रायः देर रात तक और सप्ताहांत में भी होता है, और अकसर इनमें मुलाकात का समय लेने की आवश्यकता नहीं होती।

ये अनेक प्रकार की सेवाएं प्रदान करते हैं जो उन्हीं जैसी होती हैं जो आपका फेमिली डॉक्टर का ऑफिस प्रदान करता है।

संकेत: अपना समय और परेशानी बचाने के लिए, क्लीनिक में पहले ही अवश्य फोन करें ताकि उनके कार्य समय की पुष्टि की जा सके और यह भी जाना जा सके कि आपको मुलाकात का समय लेने की आवश्यकता है या नहीं।

अपने निकट ही स्वास्थ्य देखभाल का पता करें।

अपनी कम्युनिटी में उपलब्ध विशिष्ट सेवाओं का पता करने के लिए, **ontario.ca/healthcareoptions** पर जाएं।

यहां आप अपना पोस्टल कोड अथवा पता प्रविष्ट कर सकते हैं और हेल्थ केयर ऑप्शन्स डायरेक्टरी में खोज कर सकते हैं जो आपको दिखाएगी कि आपकी कम्युनिटी में कौन–कौन से स्वास्थ्य देखभाल के विकल्प उपलब्ध हैं।

Ontario

क्या आपको फेमिली डॉक्टर अथवा नर्स प्रैक्टिशनर की आवश्यकता है?

यदि आपका कोई फेमिली डॉक्टर अथवा नर्स प्रैक्टिशनर नहीं है, तो हम सहायता कर सकते हैं। बस केवल हेल्थ केयर कनेक्ट में पंजीकरण करवाएं। आपको एक केयर कनेक्टर दिया जाएगा जो आपको अपनी ही कम्युनिटी में पारिवारिक स्वास्थ्य देखभाल का पता करने में मदद करेगा।

रजिस्टर करवाने अथवा अधिक जानने के लिए, 1-800-445-1822 पर फोन करें अथवा **ontario.ca/healthcareconnect** पर जाएं।

साधन और संसाधन

आपातकालीनः 911

टेलीहेल्थ ओन्टेरियोः 1-866-797-0000

इमरजेंसी रूम और शल्यचिकित्सा/नैदानिक प्रतीक्षा समय साधनः **ontario.ca/healthcareoptions**

हेल्थ केयर कनेक्टः 1-800-445-1822 पर फोन करें अथवा **ontario.ca/healthcareconnect** पर जाएं।

मेरे फेमिली डॉक्टर अथवा नर्स प्रैक्टिशनर हैं:

____

मेरा निकटतम वॉक–इन क्लीनिक है:

____

मेरा फार्मासिस्ट है:

____

इस तथ्य–पत्र की जानकारी 26 भी भाषाओं में उपलब्ध है। आप उसे **ontario.ca/healthcareoptions** पर पाएंगे, जहां से उन्हें डाउनलोड कर दूसरों के साथ साझा किया जा सकता है।

अपनी कम्युनिटी में स्वास्थ्य देखभाल सेवाओं पर जानकारी के लिए, जिसमें उनके पते और काम करने के समय भी शामिल हैं, कृपया **ontario.ca/healthcareoptions** पर जाएं अथवा सर्विस ओन्टेरियो को 1-866-330-6206 पर फोन करें।

आप अपने स्ट्रीट पते, पोस्टल कोड, अथवा शहर के आधार पर अपने स्वास्थ्य देखभाल विकल्पों को ढूंढ़ सकते हैं।
यह बहुत आसान है। इसे आज ही आजमाएं।

Ontario