# یہ بات سمجھئے کہ آپ اپنی کمیونٹی میں صحت کی نگہداشت کیلئے کہاں جاسکتے ہیں۔

---

## صحت کی نگہداشت کے آپشنز آپ کے قریب ہی موجود ہیں۔
## انہیں بہتر طور پر سمجھئے۔

**ontario.ca/healthcareoptions**

اگر آپ اونٹاریو میں رہتے ہیں اور آپ کو صحت کی نگہداشت کی ضرورت ہے، تو اب آپ کے پاس پہلے سے زیادہ آپشنز ہیں۔ یہ آپشنز عین آپ کی کمیونٹی میں دستیاب ہیں اور ایک فون کال یا ایک ماؤس کلک کی دوری پر ہو سکتے ہیں۔

سب سے بہتر یہ ہے کہ، ان میں سے بیشتر آپشنز میں لچک ہے، جن میں مختلف اوقات کار اور خدمات کا سلسلہ ہے جو کسی بھی وقت صحت کی تقریباً تمام نگہداشتوں میں مدد کرسکتے ہیں۔

نیچے آپ صحت کی نگہداشت کے مختلف آپشنز کے بارے میں سیکھیں گے جو آپ کیلئے دستیاب ہس اور یہ کہ انہیں بہتر طور پر کیسے استعمال کرنا ہے۔

یہ سب کچھ صحت کی صحیح نگہداشت صحیح وقت پر حاصل کرنے تک رسائی حاصل ہونے کے بارے میں ہے۔

صحت کی نگہداشت کے آپشنز آپ کے قریب ہی موجود ہیں۔ انہیں بہتر طور پر سمجھئے۔

## ٹیلی ہیلتھ اونٹاریو (Telehealth Ontario )

ٹیلی ہیلتھ اونٹاریو ایک مفت، ٹیلیفون کی پوشیدہ سروس ہے جہاں آپ کسی رجسٹرشدہ نرس سے صحت کے بارے میں یا صحت عامہ کے بارے میں مشورہ حاصل کرسکتے ہیں۔

اس سروس کے ذریعے، آپکو چوبیس گھنٹے صحت کی نگہداشت کے کسی پیشہ ورفرد تک رسائی حاصل ہوتی ہے جو یہ فیصلہ کرنے میں آپ کی مدد کرسکتا ہے کہ آپ اپنا علاج خود کریں، اپنے ڈاکٹر کو دکھانے کا وقت لیں، کسی کلینک پر جائیں، اپنے نزدیکی کمیونٹی کے ذرائع سے رابطہ کریں، یا کسی ہسپتال کی ایمرجینسی میں جائیں۔

ٹیلی ہیلتھ اونٹاریو کا فون نمبر یہ ہے 1-866-797-0000 ٹی ٹی وائی: 1-866-797-0007

مشورہ: اگر آپ ایک نئی والدہ ہیں، یا عمر رسیدہ خاتون ہیں، اور آپ کو چلنے پھرنے میں دشواری ہے، تو ٹیلی ہیلتھ اولین عظیم آپشن ہو سکتا ہے تاکہ آپ کو اپنے گھر سے باہر نہ جانا پڑے۔

## کمیونٹی ہیلتھ سینٹر (Community Health Centre)

کمیونٹی ہیلتھ سینٹرز وہ جگہیں ہیں جو افراد، خاندانوں اور کمیونٹیوں کو صحت کی نگہداشت اور صحت کی بہتری کے پروگرام فراہم کرتی ہیں۔

یہ مراکز خاص طور پر ان لوگوں کیلئے مفید ہیں جنہیں زبان یا ثقافتی رکاوٹوں، جسمانی معذوری، بے گھری، افلاس، یا دوردراز کے علاقوں میں رہنے کی وجہ سے صحت کی ابتدائی نگہداشت حاصل کرنے میں مشکلات درپیش ہیں۔

مشورہ: اگر آپ کو انگریزی بولنے اور سمجھنے میں دشواری ہے، تو آپ کو درکار صحت کی نگہداشت فراہم کرنے میں مدد کیلئے کچھ کمیونٹی ہیلتھ سینٹرز ترجمے کی خدمات پیش کرتے ہیں۔

## ذیابیطس کی تعلیم کا پروگرام

ذیابیطس کی تعلیم کا پروگرام ذیابیطس میں مبتلا لوگوں کو ایسے اوزاروں اور مہارت تک رسائی دیتا ہے جن کی انہیں صحت مند زندگیاں گزارنے کیلئے ضرورت ہے۔ وہ انہیں دونوں گروپ کی صورت میں اور انفرادی طور پر مشاورت کی خدمات فراہم کرتے ہیں۔ صحت کی نگہداشت کے پیشہ وروں کی ٹیم تک رسائی کے ساتھ - بمع ذیابیطس کی تعلیم دینے والی نرسوں اور رجسٹرشدہ ماہرین خوراک - افراد ذاتی نظم وضبط کی مہارتیں سیکھتے ہیں اور اپنے مرض کی علامات کو کم کرنے میں مدد اور ذیابیطس کی ابتدائی پیچیدگیوں میں تاخیر کرنے یا انہیں روکنے کیلئے زندگی کے بارے میں منصوبہ بندیاں کر سکتے ہیں۔

مشورہ: اگر آپ یا آپ کے کسی خاندانی فرد کو ذیابیطس ہے، تو ذیابیطس سے مؤثر طور پر نمٹنے کی مہارتیں حاصل کرنے میں اپنی مدد کیلئے ذیابیطس کے کسی مقامی تعلیمی پروگرام سے رابطہ کیجئے۔

## ایمرجینسی رُوم (Emergency Room)

ایمرجینسی روم (ای آر) ہسپتال کا ایک شعبہ ہے جو ایسے مریضوں کو جنہیں فوری طبّی علاج کی ضرورت ہوتی ہے انہیں طبّی اور جراحی علاج فراہم کرنے کا ذمہ دار ہے - بمع خطرناک یا زندگی کو خطرہ لاحق کرنے والی بیماریاں یا چوٹیں۔

مشورہ: اپنے نزدیکی ایمرجینسی روم کی قیام کے عرصے کی معلومات آپ مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر حاصل کر سکتے ہیں:
**ontario.ca/healthcareoptions**

Ontario

Urdu - Health Care Options Brochure Cat# 015386 Nov/2010 © Queen's Printer for Ontario

## فیملی ڈاکٹر یا معالج نرس

ڈاکٹر اورمعالج نرسیں خاندانی صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے کلیدی افراد ہیں۔ وہ خاندانی صحت کی نگہداشت پرتوجہ مرکوزکرتے ہیں: تمام عمروں کے مریضوں کے امراض کی تشخیص و علاج کرنا، جسمانی خرابیوں، اور چوٹوں کا علاج کرنا۔

وہ غیر ہنگامی صورتوں میں فوری علاج کرتے ہیں، نیز صحت مند زندگی گزارنےمیں آپ کی مددکیلئے متواتر علاج کرتے ہیں۔

مشورہ: اگر آپ کاکوئی فیملی ڈاکٹر یا معالج نرس نہیں ہے، تو اس فون نمبر پرکال کرکے **1-800-445-1822** یا **ontario.ca/healthcareconnect** پر آن لائن رجسٹرکرکےہماری ہیلتھ کیئرکنیکٹ**(Health Care Connect)** سروس کو خدمت کا موقع دیجئے۔ ہیلتھ کیئرکنیکٹ آپ کی کمیونٹی میں فیملی ڈاکٹر یا معالج نرس کو ڈھونڈنے میں آپ کی مددکرسکتی ہے۔

## خاندانی صحت کی ٹیم

ٹیم کی صورت میں مریض کو اعلیٰ درجے کاعلاج فراہم کرنےکیلئے، ایک خاندانی صحت کی ٹیم مختلف صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والوں کو باہم اکٹھا کرتی ہے۔ ڈاکٹروں کو دوسرے صحت کی نگہداشت کرنے والے پیشہ وران سے مددکیلئے خاندانی صحت کی ٹیمیں تیارکی جاتی ہیں - جیسے کہ نرسیں، معالج نرسیں، ماہرین خوراک اور دوافروش - جو آپ کوصحت کی نگہداشت کی خدمات کا ایک سلسلہ فراہم کرنےکیلئے اکٹھے مل کرکام کرتے ہیں۔

صحت مند زندگی گذارنے میں آپ کی مددکیلئےخاندانی صحت کی ٹیمیں غیر ہنگامی صورتوں میں اور متواتر نگہداشت فراہم کرتی ہیں۔

مشورہ: ایک خاندانی صحت کی ٹیم سے آپ صحت کی خدمات کا ایک وسیع سلسلہ حاصل کرسکتے ہیں، بمع بیماریوں سے بچاؤ کیلئے صحت مند رہنے کے بارے میں مشورہ اور رہنمائی۔

## معالج نرس کے ذریعے چلنے والی کلینک

معالج نرسیں اضافی تعلیم اور تجربے والے/والی رجسٹرشدہ نرسیں ہوتی ہیں۔ وہ زیادہ ترتمام عمروں کے مریضوں کے امراض کی تشخیص اور علاج کرتی ہیں، تشخیصی ٹسٹوں کاحکم جاری کرتی اور ان کی وضاحت کرتی ہیں، تشخیصوں کے بارے میں بات چیت کرتی، دواکا نسخہ لکھتی اورمخصوص طریقہ ہائےکار پر عمل درآمدکرتی ہیں۔

ایک معالج نرس کے ذریعے چلنے والی کلینک آپ کو روزمرہ کی صحت کی نگہداشت فراہم کر سکتی ہے اس دوران بیماری سے بچاؤکو فروغ دینے اورصحت مند رہنے میں مددکرتی ہے۔ آپ کو صوبے بھرکی خاندانی صحت کی ٹیموں میں اور دوسری اقسام کی صحت کی نگہداشت والی جگہوں پر بھی معالج نرسیں مل سکتی ہیں۔

مشورہ: اگر آپ کاکوئی فیملی ڈاکٹر نہیں ہے، تو معالج نرس ایک عظیم آپشن ہے۔ آپ ہماری ہیلتھ کیئرکنیکٹ سروس کے ذریعے اس نمبر پرکال کرکے **1-800-445-1822** یا **ontario.ca/healthcareconnect** پر آن لائن رجسٹرکر کے کسی ایک کو ڈھونڈ سکتے ہیں۔

## فوری نگہداشت کا مرکز

فوری نگہداشت کے مراکز مریضوں کو خدمات فراہم کرتے ہیں - دکھانے کا وقت مقررکروائے بغیر - ان لوگوں کیلئے جو دن کے وقت، شام کے وقت یا اختتام ہفتہ والے دنوں میں زندگی کو لاحق خطرے والی بیماریوں کے علاوہ کسی بیماری کا علاج کرواناچاہتے ہوں۔

فوری نگہداشت کے مراکز معمولی یاغیر پیچیدہ غیر اشدضروری صورتوں میں فوری علاج فراہم کرتے ہیں، جیسے کہ آنکھ کی چوٹیں، ٹانکے، قے، ایکس ریز اورلیبارٹری ٹیسٹ ہیں۔

مشورہ: اگر آپ کسی بیماری یا چوٹ کے بعد شفایاب ہو رہے ہوں، تو آپ کی شفایابی میں بہتری کیلئےکچھ فوری نگہداشت کے مراکز فالو اَپ کیلئے وقت مقررکرنےکی پیشکش کر سکتے ہیں۔

## واک اِن/معمول کے اوقات کارکے بعد کی کلینک

واک ان کلینک ایک ایسی جگہ ہےجہاں آپ صحت کی غیر پیچیدہ اور غیر ہنگامی صورتوں میں علاج کیلئےجا سکتے ہیں۔ کلینک کے اوقات کار عموماً شاموں اور اختتام ہفتہ کے دنوں تک بڑھائے گئے ہوئےہوتے ہیں، اوراکثر اوقات وہاں جانےکیلئے وقت مقررکروانےکی ضرورت نہیں ہوتی۔

وہ خدمات کا ویساہی سلسلہ فراہم کرتے ہیں جیساکہ آپ کے فیملی ڈاکٹرکی کلینک فراہم کرتی ہے۔

مشورہ: اپنی پریشانی اور وقت بچانےکیلئے، ان کے اوقات کارکی تصدیق کرنے اور یہ دیکھنے کیلئےکہ آیا آپ کو وقت مقرر کروانےکی ضرورت تو نہیں ہے، کلینک کو پیشگی فون کرنانہ بھولئے۔

## اپنے قریبی صحت کی نگہداشت کو تلاش کیجئے

مزید معلومات کیلئے یا اپنی کمیونٹی میں کسی مخصوص خدمات کے بارے میں جاننےکیلئے، اس ویب سائٹ پر جائیے
**ontario.ca/healthcareoptions**

یہاں آپ اپناپوسٹل کوڈ یا پتہ داخل کرسکیں گے اورہیلتھ کیئر آپشنزکی ڈائریکٹری میں تلاش کریں گے جو آپ کو آپکی کمیونٹی میں دستیاب صحت کی نگہداشت کے آپشنز دکھائے گیۓ۔

## کیا آپ کو کسی فیملی ڈاکٹر یا معالج نرس کی ضرورت ہے؟

اگر آپ کاکوئی فیملی ڈاکٹر یا معالج نرس نہیں ہے، تو ہم مدد کرسکتے ہیں۔ محض ہیلتھ کیئرکنیکٹ کے ساتھ رجسٹر کیجئے۔ آپ کیلئے ایک نگہداشت کا کنیکٹر (Connector) مقررکیاجائے گاجو عین آپ کی کمیونٹی میں آپ کیلئے خاندانی صحت کی نگہداشت تلاش کرے گی/گا۔

رجسٹرکرنے یامزید معلومات کیلئے، کال کیجئے 1-800-445-1822یا اس ویب سائٹ پر جائیے **ontario.ca/healthcareconnect** بگیرید

## اوزار اور ذرائع

ہنگامی صورت حال: 911

ٹیلی ہیلتھ اونٹاریو :
1-866-797-0000

ایمرجینسی رُوم اور جراحی/تشخیصی
انتظارکے وقت کے اوزار : **ontario.ca/healthcareoptions**

ہیلتھ کیئرکنیکٹ: کال کیجئے 1-800-445-1822 یا
**ontario.ca/healthcareconnect**

میرافیملی ڈاکٹر/معالج نرس مندرجہ ذیل ہے:

میری قریبی واک ان کلینک مندرجہ ذیل ہے:

میرا دوا فروش مندرجہ ذیل ہے:

اس حقائق نامے میں دی گئی معلومات 26 زبانوں میں دستیاب ہیں۔ یہ آپکو **ontario.ca/healthcareoptions** پر ملیں گی، جہاں سے یہ ڈاؤن لوڈکی جاسکتیں اور دوسروں تک بھی پہنچائی جاسکتی ہیں۔

اپنی کمیونٹی میں صحت کی نگہداشت کی خدمات تلاش کرنے، بمع ان کے پتے اور اوقات کار، براہِ مہربانی اس ویب سائٹ پرجائیے **ontario.ca/healthcareoptions** یا سروس اونٹاریو (ServiceOntario) کو اس نمبرپرکال کیجئے 1-866-330-6206

آپ اپنے رہائشی پتے، پوسٹل کوڈ، یا شہرکی بنیاد پر اپنےصحت کی نگہداشت کے آپشنزکیلئے تلاش کر سکیں گے۔
یہ آسان ہے۔ اسے آج ہی آزمائیے۔