ਜਾਣੋ ਕਿ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ

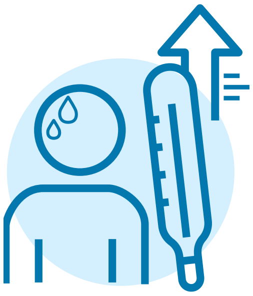
KNOW WHERE TO GO FOR NON-EMERGENCY CARE

ਅਰਜੈਂਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ URGENT AND PRIMARY CARE CENTRE (UPCC)

ਤੁਹਾਡੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਾਨ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਸੇ ਦਿਨ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ, ਤੁਰੰਤ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਸਤੇ ਅਰਜੈਂਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ (Urgent and Primary Care Centre, UPCC) ਜਾਓ।

ਮੋਚਾਂ ਅਤੇ ਜਿਸਮਾਨੀ ਤਣਾਅ

ਕੱਟ, ਜ਼ਖ਼ਮ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ



ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ

ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਦਸਤ ਅਤੇ ਕਬਜ਼

ਨਵਾਂ ਜਾਂ ਵਿਗੜਦਾ ਦਰਦ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੂਡ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ, ਐਂਗਜ਼ਾਇਅਟੀ (ਬੇਚੈਨੀ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ) ਜਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ (ਉਦਾਸੀ)

ਉੱਥੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ:

- **vch.ca/UPCC**'ਤੇ ਕੰਮਕਾਜ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਓ।
- **EDWaitTimes.ca**'ਤੇ ਉਡੀਕ ਦੇ ਅਨੁਮਾਨਿਤ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਓ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣਾ ਬੀ ਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈਕੇ ਆਓ।

ਕੁਝ ਅਰਜੈਂਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ (UPCC) ਥਾਂਵਾਂ ਐਕਸ-ਰੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਰਜੈਂਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰਾਂ (UPCCs) ਵਿਖੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਜਾਨਲੇਵਾ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਤੁਰੰਤ 9-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਓ।

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਰੋਤ:

- ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਿਨ ਕਿਸੇ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ **vch.ca/MentalHealth** ‘ਤੇ ਜਾਓ।
- ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦੀ ਰੀਫਿਲ ਲਈ ਅਤੇ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਅਤੇ ਮਾਮੂਲੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਇਲਾਜ ਲਈ **SeeYourPharmacist.ca**’ਤੇ ਜਾਓ।

Punjabi

Vancouver CoastalHealth