Government of **Western Australia**
**East Metropolitan Health Service**

# ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਸੇਵਾ

## ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

Punjabi

CARE COORDINATION
CONNECTING CARE AND RECOVERY

ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ

أهلاً وسهلاً

Benvenuti

ਵਾਂਜੂ

خوش امدید

တၢ်တူၢ်လိာ်မၢ်

Chào mừng

Bienvenidos

ยินดีต้อนรับ

欢迎

ကြိုဆိုပါ၏။

Selamat datang

ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਲਈ QR ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ

EMHS ਈਟਿੰਗ ਡਿਸਆਰਡਰ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਵਿਖੇ ਪੀਅਰ ਸਪੋਰਟ ਵਰਕਰ, ਐਲਿਜ਼ਾ ਰਸ਼ਟਨ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਆਡੀਓ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ।

**ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਵਾ ਕੇ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪੁੱਛੋ।**

**ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਫਾਰਮੈਟਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।**

## ਇਸ ਗਾਈਡ ਬਾਰੇ

ਈਸਟ ਮੈਟਰੋਪੋਲੀਟਨ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ (East Metropolitan Health Service - EMHS) ਨੇ ਇਹ ਗਾਈਡ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਮਾਹਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਸਮਰਪਿਤ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਸਾਡਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਗੁਪਤਤਾ ਵਾਲਾ ਮਾਹੌਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਖੁਦ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਪਸੰਦਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕੀਏ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਵ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕੀਏ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਸੁਝਾਅ ਜਾਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਤਾਲਮੇਲਕਰਤਾ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

# ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

**ਦੇਖਭਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਕੀ ਹੈ?** ........ **1**
ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਤਾਲਮੇਲਕਰਤਾ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ? ........ 1
ਮੈਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਸੇਵਾ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ? ........ 1
ਸਾਡੀਆਂ ਮਾਹਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ........ 2
ਦੇਖਭਾਲ ਤਾਲਮੇਲਕਰਤਾ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ........ 2
ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ........ 2
ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ? ........ 2
EMHS ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਤਰਾ ........ 3
**ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ** ........ **4**
ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ........ 4
ਦਵਾਈਆਂ ........ 4
ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ GP ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ........ 4
ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਕਾਰਕ ........ 4
**ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤ** ........ **6**
**ਤੁਹਾਡੀ ਛੁੱਟੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ** ........ **7**
ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ........ 8
ਕੀ ਮੈਂ ਇਸ ਸੇਵਾ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ? ........ 8
**ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਸੇਵਾਵਾਂ** ........ **9**
**ਔਨਲਾਈਨ, ਫ਼ੋਨ ਅਤੇ ਐਪ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ** ........ **11**
**ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ?** ........ **14**
**ਸ਼ਲਾਘਾ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ** ........ **16**

# ਦੇਖਭਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਕੀ ਹੈ?

ਦੇਖਭਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਸੇਵਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਕੁੱਝ ਗੱਲਾਂ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਦੇਖਭਾਲ ਤਾਲਮੇਲਕਰਤਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਟੀਮ ਵਿਚਲੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦੇਖਭਾਲ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਹੱਕਾਂ ਲਈ ਆਵਾਜ਼ ਉਠਾਉਣ ਲਈ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਸਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਸੇਵਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਬਤ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਪਹੁੰਚਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਸਾਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸਭ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ, ਜਿਨਸੀ, ਲਿੰਗ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੱਖਰੇਪਣ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗੁਪਤਤਾ, ਮਾਣ-ਸਨਮਾਨ, ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।
- ਦੇਖਭਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਚੁਣਦੇ ਹੋ) ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਤਾਲਮੇਲਕਰਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

# ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਤਾਲਮੇਲਕਰਤਾ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲ ਤਾਲਮੇਲਕਰਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ।

ਇੱਥੇ ਕੁੱਝ ਗੱਲਾਂ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲ ਤਾਲਮੇਲਕਰਤਾ ਕਰੇਗਾ।

- ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਛਾਣੇ ਗਏ ਟੀਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੇ।
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁੱਖ ਸੰਪਰਕ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਗੇ ਕਿ ਸਭ ਕੁੱਝ ਤਾਲਮੇਲ ਨਾਲ ਹੋਵੇ।
- ਜਦੋਂ ਸਮਾਂ ਆਵੇਗਾ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਚਾਰੂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਛੁੱਟੀ (ਡਿਸਚਾਰਜ) ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨਗੇ।

# ਮੈਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਸੇਵਾ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ East Metropolitan Health Service (ਈਸਟ ਮੈਟਰੋਪੋਲੀਟਨ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ, EMHS) ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਦਾਖ਼ਲੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਛੁੱਟੀ (ਡਿਸਚਾਰਜ) ਮਿਲਣ ਤੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਸੇਵਾ ਮਿਲੇਗੀ।

ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲਾ ਰੈਫ਼ਰਲ, ਤਰਤੀਬੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣ (ਟ੍ਰਾਈਏਜ) ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਹੋਵੇਗਾ।

"ਦੇਖਭਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਸੇਵਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋੜ ਸਕੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮੁੱਢਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਟੀਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਲਈ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਟੀਮ – ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਤਾਲਮੇਲਕਰਤਾ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ – ਨੇ ਮੇਰੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮਹਿਲਾ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਸਾਂਝੇ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋਈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਮੁੱਢਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲ ਗਈ, ਜਿੱਥੇ ਲਗਾਤਾਰ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ-ਅਧਾਰਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਰੀ ਹੈ।" – ਜੈਨੀਨ, ਜਿਸਨੇ EMHS ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ।

## ਸਾਡੀਆਂ ਮਾਹਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ

- ਆਰਮਡੇਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ
- ਬੈਂਟਲੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ
- ਸਿਟੀ ਈਸਟ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ
- ਮਿਡਲੈਂਡ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ
- ਵੁੰਗੇਨ ਕਾਰਟਪ ਮਾਹਰ ਐਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ

## ਦੇਖਭਾਲ ਤਾਲਮੇਲਕਰਤਾ ਦੇ ਫਾਇਦੇ

- ਦੇਖਭਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਸੇਵਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਸਬੂਤ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਸੇਵਾ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਸਿਹਤ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

## ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਇਸ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਉਪਰੰਤ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਤਾਲਮੇਲਕਰਤਾ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁੱਖ ਸੰਪਰਕ ਬਿੰਦੂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਤਾਲਮੇਲਕਰਤਾ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਰਹੋ। ਇੱਥੇ ਕੁੱਝ ਗੱਲਾਂ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲ ਤਾਲਮੇਲਕਰਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਰੇਗਾ।

- ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਯਾਤਰਾ ਅਤੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ, ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਟੀਮ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਆਗਿਆ ਲੈਣਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਮਤੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲ ਤਾਲਮੇਲਕਰਤਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਸਹਿਜ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਟੀਮ ਲਈ ਓਨੇ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ, ਜਿੰਨੇ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (GP) ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ (ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ) ਸਹੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਮਾਜਿਕ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੀਆਂ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਤਾਲਮੇਲਕਰਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਐਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ
- ਬਹੁ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ
- ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ
- ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ ਸੇਵਾਵਾਂ।

## ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

- ਦੇਖਭਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਸੇਵਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਸਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ ਤਾਲਮੇਲਕਰਤਾ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ, ਗੁਪਤਤਾ ਅਤੇ ਨਿੱਜਤਾ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

# EMHS ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਤਰਾ

**ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਕੋਲ ਰੈਫ਼ਰ ਕਰਨਾ / ਭੇਜਣਾ**

↓

**ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਵੱਲੋਂ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ**

- ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਟੀਮ (ATT)
- ਯੂਥ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਟੀਮ (YCATT)
- ਬਜ਼ੁਰਗ

ਇਹ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗੀ।

## ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਟੀਮ (ATT)

- 10 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ, ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਇਲਾਜ।
- ਇਹ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤੁਰੰਤ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗੀ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ATT ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜੇਗੀ।

## ਕਲੀਨਿਕਲ ਇਲਾਜ ਟੀਮ (CTT)

- ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਦਰਮਿਆਨੇ ਤੋਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਤਾਲਮੇਲਕਰਤਾ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਲਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਇਲਾਜ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਛੁੱਟੀ (ਡਿਸਚਾਰਜ) ਮਿਲਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ।

## ਬਜ਼ੁਰਗ

- ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹਨ ਜੋ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ (ਜਾਂ ਐਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਲੋਕਾਂ ਲਈ 45 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ) ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧਦੀ ਉਮਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਬੋਧਾਤਮਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੇਚੀਦਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਯੂਥ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਟੀਮ (YCATT)

- 14 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ, ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਇਲਾਜ।
- 16 ਤੋਂ 24 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ।

## ਹੋਰ ਮਾਹਰ ਟੀਮਾਂ

- ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਟੀਮਾਂ, ਜੋ ਖ਼ਾਸ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਅਵਸਥਾ (early episode psychosis), ਐਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਢੁੱਕਵੀਂ ਦੇਖਭਾਲ, ਜਾਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ।

## ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣਾ

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ GP, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਛੁੱਟੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲ ਤਾਲਮੇਲਕਰਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੇਵਾ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਦਲਾਅ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰੇਗਾ।
- ਇਸ ਪੜਾਅ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਿਆਂ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।
- ਜੇਕਰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸ ਸੇਵਾ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧਾ ਇਸ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

# ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਭਾਗੀਦਾਰ ਬਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਨਤੀਜੇ ਖੁਦ ਤੈਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਖੁਦ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਗਹਿਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦੋਹਾਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

## ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ

ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸਮਝਣ ਦੀ ਗਲਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲੱਛਣ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਦਵਾਈਆਂ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਦਵਾਈ ਲਿਖਕੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਕੁੱਝ ਈਸਟ ਮੈਟਰੋਪੋਲੀਟਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੈੱਲਨੈੱਸ ਕਲੀਨਿਕ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਤਾਲਮੇਲਕਰਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ GP ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਇੱਕੋ ਹੀ GP ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਹਰ ਵਾਰ ਇੱਕੋ GP ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲ ਤਾਲਮੇਲਕਰਤਾ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ GP ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੋਈ GP ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲ ਤਾਲਮੇਲਕਰਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ GP ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਕ GP ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: https://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services

## ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਕਾਰਕ

ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਕਾਰਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਸਰਤ, ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ, ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ, ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਨਿੱਜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਯਮਿਤ GP ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਰਕ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ

ਚੰਗੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਵਧੀਆ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਣ ਨਾਲ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫ਼ਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਤਾਲਮੇਲਕਰਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਕਸਰਤ

ਕਸਰਤ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਾਇਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਲਈ, ਸਗੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵੀ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਸਾਡੇ ਦੰਦਾਂ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਸਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਕੁੱਝ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਵਾਈਆਂ ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: https://www.dentalhealth.org/ ਤੁਸੀਂ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਤਾਲਮੇਲਕਰਤਾ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਸਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ, ਪੈਰੀਫੈਰਲ ਆਰਟਰੀਅਲ ਬਿਮਾਰੀ, ਪੈਰੀਫੈਰਲ ਨਿਊਰੋਪੈਥੀ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਸਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਤਾਲਮੇਲਕਰਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਢੁੱਕਵੀਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਐਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਅਤੇ ਟੋਰੇਸ ਸਟ੍ਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਮੁਰਡਿਟਜ ਜੇਨਾ - ਸਟ੍ਰੌਂਗ ਫ਼ੀਟ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਢੁੱਕਵੀਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰੈਫ਼ਰਲ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਤਾਲਮੇਲਕਰਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ (AOD) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, AOD ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਖ਼ਤਰੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਤਾਲਮੇਲਕਰਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਵੈਪਿੰਗ

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਵੈਪਿੰਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੋਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਵੈਪਿੰਗ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘੱਟਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂਡ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਤਾਲਮੇਲਕਰਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

# ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

## Act Belong Commit (ਐਕਟ ਬਿਲੋਂਗ ਕਮਿੱਟ)

- ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੋਤ, ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ। ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: https://www.actbelongcommit.org.au/

## Beyond Blue (ਬਿਯੋਂਡ ਬਲੂ)

- ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ, ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: https://www.beyondblue.org.au/mental-health/wellbeing

## ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਕਸਰਤ

- ਚੰਗੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: https://www.health.gov.au/topics/food-and-nutrition
- ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ, ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: https://www.healthywa.wa.gov.au/Articles/N_R/Physical-activity
- ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: https://www.heartfoundation.org.au/

## ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

- ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਡਰੱਗ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ: 9442 5000
- ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਡਰੱਗ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ: 9442 5050

## ਸੇਵਾ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀਆਂ

- My Services (ਮਾਈ ਸਰਵਿਸਜ਼) ਇੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਹੈ, ਜੋ ਦੇਖਭਾਲ ਲੱਭ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ, ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: http://www.myservices.org.au/
- Green Book (ਗ੍ਰੀਨ ਬੁੱਕ) ਵੈਸਟਰਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: https://wanada.org.au/greenbook/

## ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਵੈਪਿੰਗ

- Quitline (ਕੁਇਟਲਾਈਨ) – 13 7848 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ https://www.quit.org.au/ 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਐਪ ਸਟੋਰ (iOS) ਜਾਂ ਗੂਗਲ ਪਲੇ ਸਟੋਰ (Android) ਤੋਂ My QuitBuddy (ਮਾਈ ਕੁਇਟਬੱਡੀ) ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ। https://www.health.gov.au/resources/apps-and-tools/my-quitbuddy-app

# ਐਬੋਰਿਜਨਲ ਅਤੇ ਟੋਰੇਸ ਸਟ੍ਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਰੋਤ

## Derbarl Yerrigan (ਡਰਬਾਰਲ ਯੇਰਿਗੰਨ)

- ਇਹ ਪਰਥ ਮੈਟਰੋਪੋਲੀਟਨ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਐਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੁੱਢਲੀ ਸਿਹਤ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। http://www.dyhs.org.au/

## Wungening Aboriginal Corporation (ਵੰਗੇਨਿੰਗ ਐਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ)

- ਇਹ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: https://www.wungening.com.au/

## ਐਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਅਤੇ ਟੋਰੇਸ ਸਟ੍ਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਕੁਇਟਲਾਈਨ

- ਇਹ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਵੈਪਿੰਗ ਛੱਡਣ ਲਈ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਹੈ।
- 13 7848 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਐਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਅਤੇ ਟੋਰੇਸ ਸਟ੍ਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਕਾਊਂਸਲਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ https://www.quit.org.au/articles/aboriginal-quitline 'ਤੇ ਜਾਓ।

## WellMob (ਵੈੱਲਮੋਬ)

- ਇਹ ਐਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਅਤੇ ਟੋਰੇਸ ਸਟ੍ਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਮਾਜਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਭਲਾਈ ਬਾਰੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: https://wellmob.org.au/

## Moorditj Djena (ਮੂਰਡਿਟਜ ਡਜੇਨਾ)

- ਇਹ ਪਰਥ ਮੈਟਰੋਪੋਲੀਟਨ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਐਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਸਿੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਆਊਟਰੀਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: https://emhs.health.wa.gov.au/Hospitals-and-Services/Aboriginal-Health/Moorditj-Djena

# ਤੁਹਾਡੀ ਛੁੱਟੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

## ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ

ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਰਨਾ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲ ਤਾਲਮੇਲਕਰਤਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਾਹਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ GP ਨਾਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵੱਲ ਤਬਦੀਲੀ ਸੁਚੱਜੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੋਵੇ।

ਤੁਹਾਡੀ ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਜਲਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰਤਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਸ਼ਾਮਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੇਗੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚੇ
- ਅੱਗੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ
- ਦਵਾਈਆਂ
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗੀ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

## ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਚੈੱਕਲਿਸਟ

ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸਮਝ ਲਿਆ ਹੈ?

- [ ] ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ?
- [ ] ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ/ਸਮਝਦੀ ਹਾਂ?
- [ ] ਕੀ ਮੇਰਾ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਮੇਰੀ ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਰਿਹਾ ਹੈ?
- [ ] ਕੀ ਮੇਰੀ ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਮਿਲਣ ਲਈ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਹੈ?
- [ ] ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਸਮਝ ਲਿਆ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਨੁਸਖ਼ੇ, ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਅਤੇ ਆਮ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਣਕਾਰੀ?
- [ ] ਕੀ ਮੈਂ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹਾਂ, ਜੋ ਮੇਰੀ ਛੁੱਟੀ ਦੌਰਾਨ ਮੇਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਣ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਚੈੱਕਲਿਸਟ ਵਿਚਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਤਾਲਮੇਲਕਰਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਨਿੱਜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ GP ਨੂੰ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

## ਕੀ ਮੈਂ ਇਸ ਸੇਵਾ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇਕਰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸੇਵਾ ਤੱਕ ਦੁਬਾਰਾ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲ ਤਾਲਮੇਲਕਰਤਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ/ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿਖਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ:

- ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਹੋਰ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੈਫ਼ਰਲ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜਾਂ ਫਿਰ, ਤੁਸੀਂ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਵੇਰਵਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਿੱਧਾ ਆਪਣੀ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

# ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਸੇਵਾਵਾਂ

**ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਰੰਤ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ, ਫਾਇਰ ਬ੍ਰਿਗੇਡ ਜਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ 000 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।**

**ਸੰਕਟ ਵਿਚਲਾ ਵਿਅਕਤੀ**

ਜਾਨ ਲਈ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਸੰਕਟ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਖ਼ਤਰਾ →

**ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ**

- 000 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਢੁੱਕਵੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ

ਗ਼ੈਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜ਼ੋਖਮ ਜਾਂ ਜਾਨ ਲਈ ਨਾ-ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਸੰਕਟ →

**ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ**

- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਿਸਪਾਂਸ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ 1300 555 788 (ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨਾਂ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੰਨਾ 12 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ)

**Safe Haven (ਸੇਫ਼ ਹੈਵਨ)**
ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ, ਸੁਖਮਈ ਥਾਂ, ਜੋ ਸਾਥੀ ਅਤੇ ਕਲੀਨੀਕਲ ਸਟਾਫ਼ ਵੱਲੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖ਼ਲ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: https://www.rph.health.wa.gov.au/Services/Safe-Haven

**ਸੋਮਵਾਰ - ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ (ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਘੰਟੇ)**

- ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਤਾਲਮੇਲਕਰਤਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

**ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਸ਼ਨੀਵਾਰ-ਐਤਵਾਰ**

- ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

## ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੌਣ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੰਕਟ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਿਸਪਾਂਸ ਲਾਈਨ (MHERL) ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪਰਥ ਮੈਟਰੋਪੋਲੀਟਨ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਪੀਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

## ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਿਸਪਾਂਸ ਲਾਈਨ (MHERL)

MHERL ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨੀਸ਼ੀਅਨ ਵੱਲੋਂ 24 ਘੰਟੇ ਫ਼ੋਨ ਰਾਹੀਂ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### MHERL ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਸੰਕਟ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ, ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦਖ਼ਲ।
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ
- ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ।

ਜੇਕਰ ਫ਼ੋਨ ਰਾਹੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ MHERL ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### MHERL ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੀਏ?

ਤੁਸੀਂ MHERL ਨੂੰ ਇਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- 1300 555 788 (ਪਰਥ)
- 1800 676 822 (ਪੀਲ ਖੇਤਰ)।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: https://www.mhc.wa.gov.au/getting-help/helplines/mental-health-response-line/

## ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਦੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ੋਨ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰ ਕੋਲ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ MHERL ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।
- MHERL ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰਤਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕੇ।

# ਔਨਲਾਈਨ, ਫ਼ੋਨ ਅਤੇ ਐਪ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ

**ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਰੰਤ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ, ਫਾਇਰ ਬ੍ਰਿਗੇਡ ਜਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ 000 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।**

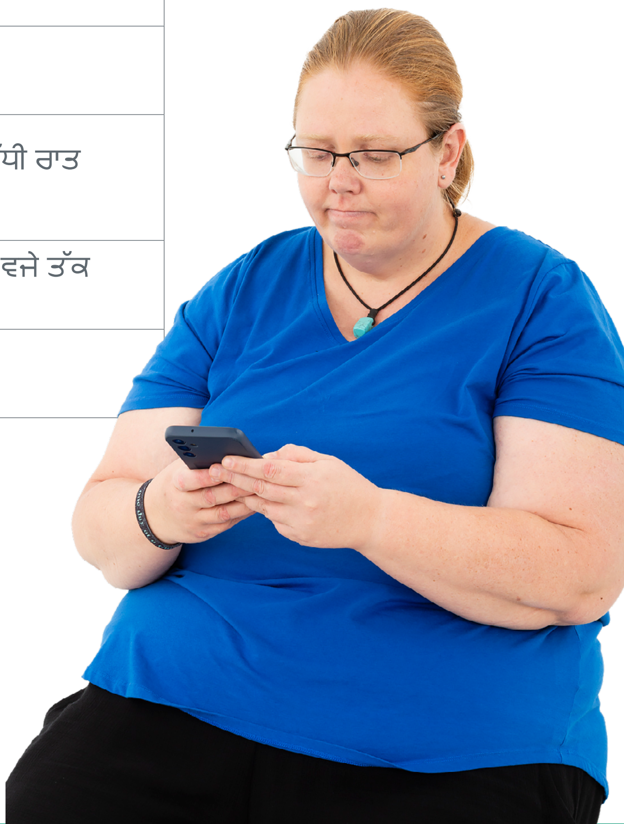
## ਐਪ

ਤੁਸੀਂ ਐਪ ਸਟੋਰ ਜਾਂ ਗੂਗਲ ਪਲੇ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Recovery Record (ਰਿਕਵਰੀ ਰਿਕਾਰਡ) – ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ
Beyond Now (ਬਿਯੌਂਡ ਨਾਉ) – ਲਾਈਫ਼ਲਾਈਨ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ
Calm Harm (ਕਾਲਮ ਹਾਰਮ) – ਖੁਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ
Calm (ਕਾਲਮ) – ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਲਈ
Headspace (ਹੈੱਡਸਪੇਸ) – ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣ ਲਈ
Smiling Mind (ਸਮਾਈਲਿੰਗ ਮਾਈਂਡ) – ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣ ਲਈ
AIMhi Stay Strong (AIMhi ਸਟੇ ਸਟ੍ਰੋਂਗ ) – ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਟੀਮ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
AIMhi-Y – ਯੁਵਕਾਂ ਲਈ AIMhi, ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਟੀਮ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

## ਔਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਟੈਕਸਟ ਮੈਸਜ਼ ਸੇਵਾਵਾਂ

| | |
|---|---|
| Qlife webchat (ਕਿਊਲਾਈਫ਼ ਵੈੱਬਚੈਟ) | ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਦੁਪਹਿਰ 3 ਵਜੇ ਤੋਂ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤੱਕ |
| ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕਮਿਸ਼ਨ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਡਰੱਗ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ, ਲਾਈਵ ਚੈਟ | ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 7:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 9 ਵਜੇ ਤੱਕ<br>ਸ਼ਨੀਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 7 ਵਜੇ ਤੱਕ<br>ਐਤਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 11 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ |
| eHeadspace (ਈ-ਹੈੱਡਸਪੇਸ) | 12 ਤੋਂ 25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ<br>ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ 1 ਵਜੇ ਤੱਕ AEST ਸਮੇਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ |
| Beyond Blue web chat (ਬਿਯੌਂਡ ਬਲੂ ਵੈੱਬ ਚੈਟ) | ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਦੁਪਹਿਰ 3 ਵਜੇ ਤੋਂ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤੱਕ<br>AEST ਸਮੇਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ |
| MensLine Australia (ਮੈਨਜ਼ਲਾਈਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ) | ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ |
| Butterfly Live Chat (ਬਟਰਫਲਾਈ ਲਾਈਵ ਚੈਟ) – ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ | ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਅੱਧੀ ਰਾਤ<br>AEST ਸਮੇਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ |
| Lifeline Crisis Support Chat (ਲਾਈਫ਼ਲਾਈਨ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਚੈਟ) | ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸ਼ਾਮ 7 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 12 ਵਜੇ ਤੱਕ<br>AEST ਸਮੇਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ |
| Lifeline Crisis Text Service (ਲਾਈਫ਼ਲਾਈਨ ਸੰਕਟ ਟੈਕਸਟ ਸੇਵਾ) | 0477 13 11 14<br>ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ |



## ਫ਼ੋਨ ਲਾਈਨ ਸੇਵਾਵਾਂ

| ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ | |
|---|---|
| ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਪੁਲਿਸ, ਫ਼ਾਇਰ ਬਿਗ੍ਰੇਡ ਅਤੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ (ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ) | 000 |
| ਗ਼ੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪੁਲਿਸ<br>(ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ) | 131 444 |
| Mental Health Response Line (ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਿਸਪਾਂਸ ਲਾਈਨ-MHERL)<br>(ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ) | 1300 555 788 (ਮੈਟਰੋ)<br>1800 676 822 (ਪੀਲ) |
| 13YARN –ਐਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਅਤੇ ਟੋਰੇਸ ਸਟ੍ਰੇਟ ਆਈਲੈਂਡਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ<br>(ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ) | 13 92 76 |
| Suicide Call Back Service (ਸੁਸਾਈਡ ਕਾਲ ਬੈਕ ਸੇਵਾ)<br>(ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ) | 1300 659 467 |
| Lifeline (ਲਾਈਫ਼ਲਾਈਨ)<br>(ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ) | 13 11 44 |
| Beyond Blue (ਬਿਯੋਂਡ ਬਲੂ)<br>(ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ) | 1300 22 4636 |
| Here for You (ਹੀਅਰ ਫੋਰ ਯੂ)<br>(ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 7 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ) | 1800 437 348 |
| QLife (ਕਿਊਲਾਈਫ਼) – LGBTQI+ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ।<br>(ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਦੁਪਹਿਰ 3 ਵਜੇ ਤੋਂ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤੱਕ) | 1800 184 527 |
| Butterfly Foundation(ਬਟਰਫਲਾਈ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ) – ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦਿੱਖ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ।<br>(ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤੱਕ AEST ਸਮੇਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ) | 1800 33 4673 |
| Peer Pathways (ਪੀਅਰ ਪਾਥਵੇਜ਼)<br>(ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ) | 9477 2809 |
| ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਕਟ ਦੇਖਭਾਲ ਹੈਲਪਲਾਈਨ<br>(ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ) | 1800 199 008 |
| Samaritans Emotional Support (ਸਮਾਰੀਟਨਜ਼ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ)<br>(ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ) | 0863 839 850 |
| MensLine Australia (ਮੈਨਜ਼ਲਾਈਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ)(ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ) | 1300 78 99 78 |
| RuralLink (ਰੂਰਲਲਿੰਕ) – ਪੇਂਡੂ ਅਤੇ ਖੇਤਰੀ ਵੈਸਟਰਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਹਾਇਤਾ<br>(ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਦਿਨ ਸ਼ਾਮ 4:30 ਤੋਂ ਰਾਤ 8:30 ਤੱਕ, ਸ਼ਨੀਵਾਰ, ਐਤਵਾਰ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਾਲੇ ਦਿਨ 24 ਘੰਟੇ) | 1800 552 002 |
| **ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ** | |
| Alcohol and Drug Support Line (ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਡਰੱਗ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ)<br>(ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ) | 9442 5000 |
| Parent and Family Drug Support Line (ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਡਰੱਗ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ)<br>(ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ) | 9442 5050 |

| | |
|---|---|
| **ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ** | |
| PANDA (ਪਾਂਡਾ) – ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ (ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 7:30 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ, AEST/AEDT ਸਮੇਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ) | 1300 726 306 |
| ForWhen Helpline (ਫੌਰਵੈੱਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ) – ਨਗਾਲਾ (Ngala) ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਬਣੇ ਅਤੇ ਬਣਨ ਜਾ ਰਹੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ | 1300 24 23 22 |
| **ਬਾਲ ਅਤੇ ਯੁਵਾਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ** | |
| CAMHS Crisis Connect (CAMHS ਕਰਾਇਸਿਸ ਕਨੈਕਟ) (ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ) | 1800 048 636 |
| eHeadspace (ਈ-ਹੈੱਡਸਪੇਸ) (ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 1 ਵਜੇ ਤੱਕ AEST ਸਮੇਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ) | 1800 650 890 |
| Kids Helpline (ਕਿੱਡਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ) (ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ) | 1800 55 1800 |
| Youth Beyond Blue (ਯੂਥ ਬਿਯੋਂਡ ਬਲੂ) (ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ) | 1300 22 4636 |
| **ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਸਹਾਇਤਾ** | |
| Carers WA (ਕੇਅਰਰ WA) (ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਸਵੇਰੇ 8:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4:30 ਵਜੇ ਤੱਕ) | 1800 007 332 (ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ) 1300 227 377 (ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ) |
| Carer Gateway (ਕੇਅਰਰ ਗੇਟਵੇਅ) (ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ) | 1800 422 737 |
| **ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਸਹਾਇਤਾ** | |
| ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ) | 1800 007 339 |
| ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ) | 1800 000 599 |
| **ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ** | |
| Crisis Care (ਸੰਕਟ ਦੇਖਭਾਲ) (ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ, ਰਿਹਾਇਸ਼, ਭੋਜਨ) | 9223 1111 |
| Poisons Information Centre (ਜ਼ਹਿਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੇਂਦਰ) | 13 11 26 |
| Sexual Assault Resource Centre (ਸੈਕਸ਼ੁਅਲ ਅਸਾਲਟ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ) – 13 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਹਾਇਤਾ (ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ) | 6458 1828 ਜਾਂ 1800 199 888 |

ਹਵਾਲੇ ਸਿਰਫ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

# ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ?

## ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜਤਾ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ

ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੌਰਾਨ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ, ਹੋਰ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗੁਪਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਆਗਿਆ ਲਵੇਗੀ।

ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਿਰਫ਼ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੀ ਰਹੇਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜਿਸਨੂੰ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਮਤ ਹੋਏ ਹੋ।

**ਸਾਡੇ ਉੱਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।**

## ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡੇ GP ਨਾਲ
- ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਜਾਂ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨਾਲ
- ਨਿੱਜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ
- ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸਹੂਲਤ ਦੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਹੈ।

ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ
- ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਜ਼ੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ
- ਛੁੱਟੀ (ਡਿਸਚਾਰਜ) ਯੋਜਨਾ

# ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਸਵਾਲ

## ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਮਨ ਬਦਲ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ – ਅਤੇ ਕਿਸ ਨਾਲ – ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਗਿਆ ਦੇ ਚੁੱਕੇ ਹੋਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ *Freedom of Information Act 1992 (ਸੂਚਨਾ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਐਕਟ 1992)* ਦੇ ਤਹਿਤ ਆਪਣੀ EMHS ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਣੀਆਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸੇਵਾ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਤਾਲਮੇਲਕਰਤਾ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਔਨਲਾਈਨ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

https://emhs.health.wa.gov.au/About-Us/Accessing-Records/Accessing-Records-via-Freedom-of-Information

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ Mental Health Advocacy Service (ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਕਾਲਤ ਸੇਵਾ) ਨਾਲ 1800 999 057 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਕੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਗੁਪਤਤਾ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ?

ਜਿਵੇਂ ਦੇਖਭਾਲ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਵੇਂ ਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਕੋਲ ਵੀ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਗੁਪਤਤਾ ਰੱਖਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਡੇ ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਗੁਪਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਮੇਰੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਮੇਰੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗੀ?

ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਨਿੱਜੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਇਲਾਜ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਖ਼ਪਤਕਾਰ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜੋ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ, ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਅਤੇ ਖ਼ਾਸ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਪਤਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਤਾਲਮੇਲਕਰਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਸ਼ਲਾਘਾ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ

EMHS ਵਿੱਚ ਕਈ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਆਰਮਡੇਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ (Armadale Health Service), ਰੋਇਲ ਪਰਥ ਹਸਪਤਾਲ (Royal Perth Hospital) ਅਤੇ ਬੈਂਟਲੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ (Bentley Health Service) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਉੱਚ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਫੀਡਬੈਕ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਜਾਂ ਫੀਡਬੈਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਆਰਮਡੇਲ ਕਲਾਮੁੰਡਾ ਗਰੁੱਪ ਕੰਜ਼ਿਉਮਰ ਲਾਈਜ਼ਨ (Armadale Kalamunda Group Consumer Liaison) – (08) 9391 1153 ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰੋ: AKG_ConsumerLiaison@health.wa.gov.au

ਰੋਇਲ ਪਰਥ ਬੈਂਟਲੀ ਗਰੁੱਪ (Royal Perth Bentley Group - RPBG) ਮਰੀਜ਼ ਅਨੁਭਵ ਵਿਭਾਗ – (08) 9224 1637 ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰੋ: RPBG.Feedback@health.wa.gov.au

ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

Care Opinion (ਕੇਅਰ ਓਪੀਨੀਅਨ) www.careopinion.org.au

Health and Disability Services Complaints Office (ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਅਪੰਗਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਫ਼ਤਰ, HaDSCO) – 1800 813 583

Health Consumers' Council (ਹੈਲਥ ਕੰਜ਼ਿਉਮਰਜ਼ ਕੌਂਸਲ) (WA) (ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਲਈ ਵਕਾਲਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ) – 9221 3422

Consumers of Mental Health WA (ਕੰਜ਼ਿਉਮਰਜ਼ ਆਫ਼ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ) (ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼) – (08) 9258 8911

Mental Health Advocacy Service (ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਕਾਲਤ ਸੇਵਾ) – 1800 999 057

## ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

EMHS ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਾਡੇ ਵੈੱਬ ਪੇਜ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ:

https://emhs.health.wa.gov.au/Hospitals-and-Services/Mental-Health-Alcohol-and-Other-Drugs

Mental Health Commission (ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਕਮਿਸ਼ਨ) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ https://www.mhc.wa.gov.au/getting-help/helplines/ ਉੱਪਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ ਲਈ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

East Metropolitan Health Service
10 Murray Street PERTH WA 6000
ਡਾਕ ਪਤਾ: GPO box X2213 PERTH WA 6847
www.emhs.health.wa.gov.au
ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: ਅਕਤੂਬਰ 2024
© ਸਟੇਟ ਆਫ਼ ਵੈਸਟਰਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ, ਈਸਟ ਮੈਟਰੋਪੋਲੀਟਨ ਹੈਲਥ ਸੇਵਾ 2024
ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਵੈਸਟਰਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਸਰਕਾਰ ਕੋਲ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਹੋਰ ਸੰਕੇਤ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਐਕਟ 1968 ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿੱਜੀ ਅਧਿਐਨ, ਖੋਜ, ਆਲੋਚਨਾ ਜਾਂ ਸਮੀਖਿਆ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਿਰਪੱਖ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਭਾਗ ਵੈਸਟਰਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਲਿਖਤੀ ਆਗਿਆ ਲਏ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਨਾ ਹੀ ਮੁੜ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

CONSUMER REVIEWED

M241211009