ਹੈਲਥਕੇਅਰ (ਸਹਿਤ-ਸੰਭਾਲ)

1 ਫ਼ੈਮਲਿੀ ਡਾਕਟਰ/ਫ਼ਾਰਮੇਸੀ

ਜ਼ਰੂਰੀ, ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਸਹਿਤ ਸਮੱਸਆਿਵਾਂ ਲਈ

- ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਮਲਿੀ ਡਾਕਟਰ (ਜੀਪੀ) ਨੂੰ ਕਾੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਮਲਿੋ
- ਆਪਣੇ ਕਮਊਿਨਟਿੀ ਫ਼ਾਰਮਾਸਸਿਟ ਤੋਂ ਆਮ ਮਾਮੂਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਲਈ ਸਲਾਹ ਤੇ ਇਲਾਜ ਲਵੋ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਵੋਂ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਮਡਿ-ਵਾਈਫ਼ ਨਾਲ ਰਜਸਿਟਰ ਹੋਵੋ

2 ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਐਂਡ ਮੈਡੀਕਲ ਕਲੀਨਕਿ (ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਲੀਨਕਿ)

ਜ਼ਰੂਰੀ, ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਸਹਿਤ ਸਮੱਸਆਿਵਾਂ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਮਲਿੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਲਿ ਨਾ ਸਕੋ ਜਾਂ ਨਸ਼ਿਚਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

- ਆਪਣੇ ਲਾਗਲੀ 'ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਐਂਡ ਮੈਡੀਕਲ ਕਲੀਨਕਿ' (ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ) ਲੱਭਣ ਲਈ ਫ਼ੈਮਲਿੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾੱਲ ਕਰੋ

3 ਹਾਸਪਟਿਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਭਿਾਗ

ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੀਮਾਰ ਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ

- ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਭਿਾਗ 'ਚ ਜਾਓ ਜਾਂ 111 'ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰੋ

ਸਖਿਲਾਈ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਰਜਸਿਟਰਡ ਨਰਸਾਂ ਤੋਂ 24/7 ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਸਹਿਤ ਸਲਾਹ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ? ਫ਼ੋਨ **0800 611 116**

ਆਪਣੇ ਲਾਗਲੇ ਫ਼ੈਮਲਿੀ ਡਾਕਟਰ, ਫ਼ਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਐਂਡ ਮੈਡੀਕਲ ਕਲੀਨਕਿ (ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਲੀਨਕਿ) ਜਾਂ ਮਡਿ-ਵਾਈਫ਼ ਲੱਭਣ ਲਈ **www.healthpoint.co.nz** ਉੱਤੇ ਜਾਓ

www.arphs.health.nz/covid-19-information-for-our-communities.

Free health advice when you need it
Healthline
0800 611 116
www.healthline.govt.nz

health INFORMATION point MATTERS

Te Whatu Ora
Health New Zealand

www.yourlocaldoctor.co.nz

This resource is available from healthed.govt.nz or your local Authorised Provider

HE3521-May 2025