

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ 'ਤੇ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਰੱਖੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ



Punjabi



ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਇਲਾਜ

ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤੇ ਤੁਰੰਤ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਐਲਰਜੀਆਂ, ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਹੋਣ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

☀️ ਰਾਤ ਅਤੇ ਦਿਨੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੱਖ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ (My Health Record) ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖ ਅਤੇ ਚੈਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਿਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਛੇਤੀ, ਆਸਾਨ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ, ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਿਆਂ ਵਿੱਚਕਾਰ ਭੇਜੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ।



ਟਰੈਕ ਰੱਖੋ, ਜਿੱਥੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਹੋ

ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਟੈਸਟਾਂ, ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਣਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਵੀ ਹੋਵੇ।



ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਕੌਣ ਵੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਲਿਸਟ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਰਿਕਾਰਡ ਨੂੰ ਕਿਸ ਨੇ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਵੇਖਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਗੁਪਤਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗਲ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਐਕਸੈਸ ਕੋਡ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਕਾਰਡ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਕੌਣ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਿਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਿਸੇ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁਧ ਹੈ, ਜਦ ਤੱਕ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਜੁਰਮਾਨੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੇ ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਕਾਰਡ ਵੇਖੇ ਹਨ ਜਦ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ 1800 723 471 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।



ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਕਿਵੇਂ ਵੇਖਣਾ ਹੈ

ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ ਵੇਖਣ ਲਈ myGov (ਮਾਈ ਗਵ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। myGov ਆਸਟਰੇਲੀਅਨ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੇਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਆਨਲਾਈਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

1. myGov ਖਾਤੇ (ਅਕਾਊਂਟ) ਵਿੱਚ ਸਾਈਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ my.gov.au 'ਤੇ ਜਾਓ।
2. 'Services' (ਸੇਵਾਵਾਂ) ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
3. 'Link another service' (ਇੱਕ ਹੋਰ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਜੋੜੋ) ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
4. 'My Health Record' (ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ) ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
5. ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ myGov ਖਾਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ my.gov.au 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਇਹ ਖੋਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਰਿਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਰਿਕਾਰਡ ਨੂੰ ਵੇਖੋਗੇ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਕਾਰਡ ਅਤੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ ਹੋਣ। ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾਖਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ, my.gov.au ਰਾਹੀਂ ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ 'ਤੇ ਜਾਓ।



ਆਪਣੇ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਪ੍ਰੋਫਾਇਲ) ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ (ਨਵੀਨੀਕਰਨ) ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰੋ।



ਆਪਣੇ ਸੰਕਟ ਵੇਲੇ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਸਮਝੋਗੇ।



ਆਪਣੀ ਪਸੰਦੀਦਾ ਸੂਚਨਾ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ

ਇਸ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਕਾਰਡ ਨੂੰ ਵੇਖੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।



ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਰਿਵੇਸ਼ (settings)

ਚੋਣ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਦਾਅਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ, ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗਦਾਨ ਸਬੰਧੀ ਫੈਸਲੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਹੈ।



ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ

ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਐਲਰਜੀਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੌਰੇ ਦੌਰਾਨ ਲਏ ਹੋਏ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸਾਰ ਨੂੰ ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਅਪਲੋਡ ਕਰਨ

ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ:

MyHealthRecord.gov.au

ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ (Help line) 1800 723 471

ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ,
ਟਿਸ ਨੈਸ਼ਨਲ (TIS National) ਨੂੰ 131 450 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ



Australian Government
Australian Digital Health Agency