ENGLISH - PUNJABI

Forgetting to take your medications?
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦ ਹੋ?

Getting frail? *ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ?*
Unable to care for yourself as you used to? *ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿਹੀ* ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ?

Home and Community Care services may help you with these problems.
ਹੋਮ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰਐਕ ਜ਼ਸਵਿਰਿਸ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

What is Home and Community Care?
ਹੋਮ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਕੀ ਹੈ?

Home and Community Care services are provided by local health authorities and include:
ਲੋਕਲ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਹੋਮ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

Home support is for people who need help to live safely and on their own at home. A community health worker comes to your home and helps you with bathing, toileting, personal care, taking medications and wound care.

ਘਰ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਘਰ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚਲਾ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਹਾਉਣ, ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ, ਨਿਜੀ ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ, ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਆਦਿ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

Community nursing and rehabilitation services are for people who need help to get better after a surgery, hospitalization or injury.

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਰਸਿੰਗ ਅਤੇ ਬਹਾਲੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰਜਰੀ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚੋਂ ਆਉਣ ਤੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚੋਟ ਕਾਰਨ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

Assisted living is a housing plus health services option if you are still relatively independent but need a little extra help. If you need help with meals and personal care, if you are living on your own or feeling lonely, assisted living services may be an option for you.
ਸਹਾਰੇ ਵਾਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇਹ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਲਾ ਵਿਕਲਪ ਹੈ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੋ ਪਰ ਕੁੱਝ ਕੁ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਨਿਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਕੱਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਹਾਰੇ ਵਾਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Long-term care is for people who are not able to live at home on their own and require constant specialized care because of their chronic physical or mental health conditions.

ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਪੁਰਾਣੀ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਹਾਲਤ ਕਾਰਨ ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

If you are getting home and community care services, it does not mean that your family does not love you or wants to leave you. Home and community care services are meant for people who have health problems that must be cared for by professionals who are trained to help you in a safe way. When you use home and community care, it will also help your family and friends have rest and fulfill their work obligations.
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਮ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੋਮ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਮ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨਿਭਾ ਸਕਣ।

How much does it cost? ਇਸ ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਖਰਚਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ?

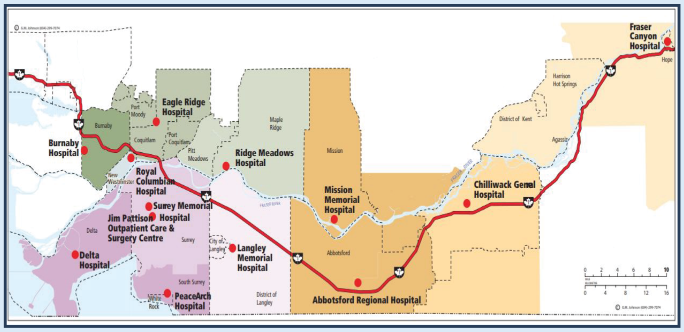
Some home and community care services may be paid for by the government or insurance and other types of services need you to pay some amount. When a worker from your health authority visits you and talks with you about the types of services you many need, then you can also ask them about the cost of services you choose.

ਕੁੱਝ ਹੋਮ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਖਰਚਾ ਸਰਕਾਰ ਜਾਂ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਦੇਣੇ ਪੈਣਗੇ। ਜਦੋਂ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਿਟੀ ਵੱਲੋਂ ਕੋਈ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਚੁਣੀ ਹੋਈ ਸੇਵਾ ਦੇ ਖ਼ਰਚੇ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

What do I do to get these services? ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

If you live in the Fraser Health Authority area (Delta, Burnaby, New Westminster, Surrey, Tri-Cities, Pitt Meadows, Maple Ridge, Mission, Abbotsford, Langley, Chilliwack, Agassiz, Hope), as indicated on the map.

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ (ਡੈਲਟਾ, ਬਰਨਬੀ, ਨਿਊ ਵੈੱਸਟਮਿਨਸਟਰ, ਸਰੀ, ਟਰਾਏ ਸਿਟੀ, ਪਿਟ ਮੀਡੋ, ਮੈਪਲ ਰਿੱਜ,ਮਿਸ਼ਨ, ਐਬਸਫ਼ੋਰਡ, ਲੈਂਗਲੇ, ਚਿਲੀਵਾਕ, ਅਗਾਸਿਜ਼, ਹੋਪ) ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਗਲੇ ਨਕਸ਼ੇ ਵਿਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ



Please contact: ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

New clients: Home Health Service Line: 1-855-412-2121 (open 7 days a week, 8:30 a.m. - 9:00 p.m.)

ਨਵੇਂ ਕਲਾਇੰਟ: ਹੋਮ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਫ਼ੋਨ: 1-855-412-2121 (ਸੁਭਾ 8:30-ਸ਼ਾਮ 9:00 ਤੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ)

Current clients: your Home Health office. Trained staff are available 7 days a week from 8:30 a.m. - 4:30 p.m. Translation services are also available.

ਮੌਜੂਦਾ ਕਲਾਇੰਟ: ਤੁਹਾਡਾ ਹੋਮ ਹੈਲਥ ਦਾ ਦਫ਼ਤਰ। ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਟਾਫ਼ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਸੁਭਾ 8:30 -ਸ਼ਾਮ 4:30 ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਲੱਥਾ ਕਰ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

If you need translation services, when speaking about home and community care on the phone please ask a peer navigator to help you with setting up the translation service.

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲੱਥਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਹੋਮ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਬਾਰੇ ਫ਼ੋਨ ਤੇ ਬੋਲ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਚੀਫ਼ ਨੇਵੀਗੇਟਰ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਉਲੱਥਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸੈੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇ।

For home and community care services in the following communities, call:

ਹੋਮ ਅਤੇ ਕਮਿਓ ੁਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼ ਦੇ ਫ਼ੋਨ:

North Shore: ਨਾਰਥ ਸ਼ੋਰ:	**(604) 986-7111**	**Fax:** ਫ਼ੈੱਕਸ:	**(604) 983-6839**
Richmond: ਰਿਚਮੰਡ	**(604) 278-3361**	**Fax:** ਫ਼ੈੱਕਸ:	**(604) 278-4713**
Vancouver: ਵੈਨਕੂਵਰ	**(604) 263-7377**	**Fax:** ਫ਼ੈੱਕਸ:	**(604) 267-3419**

BC-CfE Thrive

BRITISH COLUMBIA CENTRE *for* EXCELLENCE *in* HIV/AIDS