Punjabi

Hawkesbury City Council

(ਹਾਕਸਬਰੀ ਸਿਟੀ ਕੌਂਸਲ)

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਲਾਮਤੀ ਆਪਾਤਕਾਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹੈਂਡਬੁੱਕ (ਕਿਤਾਬਚਾ)

ਤਿਆਰੀ ਰੱਖੋ, ਸੂਚਿਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਓ

ਸਾਰੀਆਂ ਆਫ਼ਤਾਂ ਅਤੇ ਆਪਾਤਕਾਲ (ਐਮਰਜੈਂਸੀ) ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਹਾਕਸਬਰੀ ਆਫ਼ਤ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡੈਸ਼ਬੋਰਡ ਵੇਖੋ

- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਖ਼ਬਰਾਂ
- ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਪੁਲਿਸ
- SES NSW STATE EMERGENCY SERVICE — ਹੜ੍ਹ, ਤੂਫਾਨ ਜਾਂ ਸੁਨਾਮੀ
- ਪੇਂਡੂ ਅੱਗ ਬੁਝਾਊ ਸੇਵਾ
- ਮੌਸਮ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ
- FIRE + RESCUE — ਅੱਗ ਅਤੇ ਬਚਾਅ (ਫਾਇਰ ਅਤੇ ਰੈਸਕਿਊ) ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼
- ਸੜਕ ਅਤੇ ਫੈਰੀ ਦੇ ਬੰਦ ਰਸਤਿਆਂ ਬਾਰੇ
- ਅੱਗ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦੇ ਪੜਾਅ ਅਤੇ ਅੱਗ 'ਤੇ ਲਗਾਈਆਂ ਪੂਰਨ ਪਾਬੰਦੀਆਂ

ਹਾਕਸਬਰੀ ਇਲਾਕਾ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤਾਂ ਤੋਂ ਕੋਈ ਅਣਜਾਣ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਆਫ਼ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਲਾਮਤੀ ਸੰਬੰਧੀ ਐਮਰਜੈਂਸਿਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹੇਠ ਦੱਸੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਬਦ ਤੋਂ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- **ਹੜ੍ਹ**
- **ਅੱਗਾਂ**
- **ਇਕੱਲਿਆਂ ਪੈ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਇਕੱਲਿਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ**
- **ਬਿਜਲੀ ਚਲੀ ਜਾਣੀ**
- **ਪਾਣੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਗੈਸ ਦੀ ਕਮੀ**
- **ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ**
- **ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਨਾ ਹੋਣਾ**
- **ਸੜਕ ਅਤੇ ਪੁਲ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣੇ**

ਐਮਰਜੈਂਸਿਆਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਖ਼ਤਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਤਪਕੇ ਦੇ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰੇ ਹੇਠ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕ
- ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰੀ ਉਪਕਰਣਾਂ ਲਈ ਬਿਜਲੀ, ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਹੜ੍ਹਾਂ, ਝਾੜੀਆਂ ਦੀ ਅੱਗ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਖਿਸਕਣ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ - ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ।
- ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਜੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਦੇ ਹਨ
- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ

ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਜਾਣੋ ਅਤੇ
ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਤਿਆਰੀ ਸਹੀ ਹੈ

ਪਹਿਲੇ ਕਦਮ - ਮਦਦਗਾਰ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਫ਼ਤ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਵਾਪਰਨ ਤੋਂ **ਪਹਿਲਾਂ**, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਆਪਣੀ **ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤਿਆਰੀ ਯੋਜਨਾ** ਅਤੇ **ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ**, ਦੋਹਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤਿਆਰੀ ਯੋਜਨਾ

- **collaborating4inclusion.org/pcep**
  ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ ਨਾਲ QR ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ.

ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਜੀਵਨ-ਨਿਰਭਰ ਉਪਕਰਣ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਜਲੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ **lifesupport.poweroutageplan.com.au** 'ਤੇ ਜਾਓ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ ਨਾਲ QR ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ

ਅਗਲੇ ਕਦਮ - ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ 'ਗ੍ਰੈਬ ਐਂਡ ਗੋ' (ਚੁੱਕੋ 'ਤੇ ਤੁਰ ਪਾਉ) ਬੈਗ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

'ਗ੍ਰੈਬ ਐਂਡ ਗੋ' ਬੈਗ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਬੈਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੈਗਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੋਂ ਉਸਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ ਅਤੇ ਜਿਸਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇ।

ਹੇਠਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗ੍ਰੈਬ ਐਂਡ ਗੋ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਸੂਚੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

1. ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ

ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਕਾਰਡ, ਬੀਮਾ, ਬੈਂਕ ਖਾਤਿਆਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ, ਪਾਸਪੋਰਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ USB ਸਟਿੱਕ ਤੇ ਸੇਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

2. **ਮੌਜੂਦਾ ਦਵਾਈਆਂ, ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ (ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ), ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਕਰਣ**

3. **ਫ਼ੋਨ ਅਤੇ ਚਾਰਜਰ**

4. **‘ਹੈਂਡ ਕਰੈਂਕ’ ਰੇਡੀਓ ਅਤੇ ਟਾਰਚ**

ਰੇਡੀਓ ਅਤੇ ਟਾਰਚ (ਫਲੈਸ਼ਲਾਈਟ) ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ

5. **ਟਾਇਲਟਰੀਜ਼ (ਸਰੀਰਕ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਨ) ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਕੱਪੜੇ**

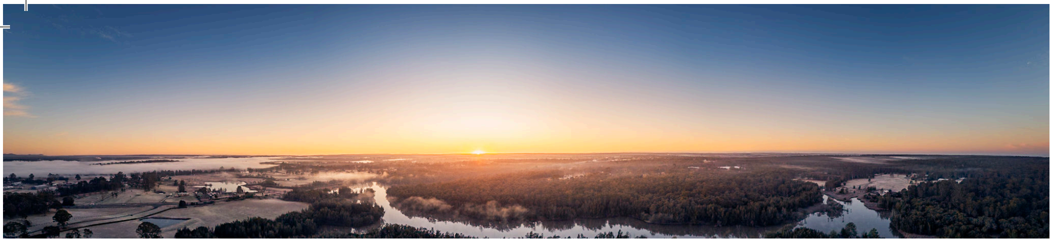
6. **ਫਸਟ ਏਡ (ਮੁੱਢਲੀ ਚਿਕਿਤਸਾ) ਕਿੱਟ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਸਮੱਗਰੀ**

7. **“My Information/ਮੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ” ਸ਼ੀਟ ਭਰੋ।**

ਇਹ ਸ਼ੀਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗੀ।

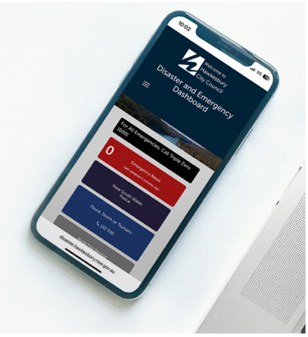
ਵਧੇਰੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ ਵੇਖੋ

yourhawkesbury-yoursay.com.au/prepared



ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਸੂਚਿਤ ਰਹੋ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਉਪਯੋਗੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।



ਹਾਕਸਬਰੀ ਸਿਟੀ ਕੌਂਸਲ ਆਫ਼ਤ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡੈਸ਼ਬੋਰਡ ‘ਤੇ ਜਾਓ

ਇਹ ਡੈਸ਼ਬੋਰਡ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਸਮ ਰਾਡਾਰ ਅਤੇ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਖ਼ਬਰਾਂ, SES, RFS, ਫਾਇਰ ਐਂਡ ਰੈਸਕਿਉ (ਅੱਗ ਅਤੇ ਬਚਾਅ), ਸੜਕਾਂ ਅਤੇ ਫ਼ੈਰੀਆਂ ਬੰਦ ਹੋਣ ਬਾਰੇ, BOM, ਅੱਗ ਸਬੰਧੀ ਰੇਟਿੰਗਾਂ ਅਤੇ ਅੱਗ ‘ਤੇ ਲੱਗੀਆਂ ਪੂਰੀ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਬਾਰੇ, ਟੇਲਸਟ੍ਰਾ, ਬਿਜਲੀ ਅਤੇ ਗੈਸ ਸਪਲਾਈ ਬੰਦ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਕੋ ਸਥਾਨ ‘ਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

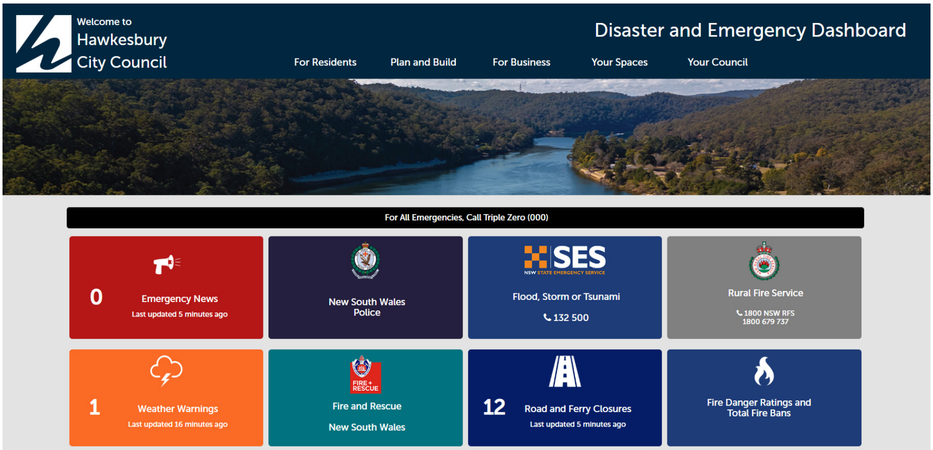
ਤੁਸੀਂ **disaster.hawkesbury.nsw.gov.au** ‘ਤੇ ਜਾ ਕੇ Disaster and Emergency Dashboard (ਆਫ਼ਤ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡੈਸ਼ਬੋਰਡ) ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ ਦੇ ਕੈਮਰੇ ਨਾਲ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਸਾਡੀ ਹਾਕਸਬਰੀ ਸਿਟੀ ਕੌਂਸਲ ‘ਤੇ ਜਾਓ “ਤਿਆਰੀ ਰੱਖੋ, ਸੂਚਿਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਓ (Prepared, Informed and Ready)” ਸਰੋਤ ਪੰਨਾ

ਸਾਡੇ ਹਾਕਸਬਰੀ ਸਿਟੀ ਕੌਂਸਲ ਦੇ ‘ਤਿਆਰੀ ਰੱਖੋ, ਸੂਚਿਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਓ’ ਸਰੋਤ ਪੰਨੇ **yourhawkesbury-yoursay.com.au/prepared** ‘ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ ਦੇ ਕੈਮਰੇ ਨਾਲ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਇਹ ਲਿੰਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਟੈਂਪਲੇਟ (ਪਰਫ਼ਾਰਮੇ) ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਅਹਿਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਲੱਭਣੀ ਹੈ



ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ

- ਹਾਕਸਬਰੀ ਕੌਂਸਲ ਆਫ਼ਤ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡੈਸ਼ਬੋਰਡ: **disaster.hawkesbury.nsw.gov.au**

- ਹਾਕਸਬਰੀ ਸਿਟੀ ਕੌਂਸਲ 'ਤਿਆਰੀ ਰੱਖੋ, ਸੂਚਿਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਓ' ਸਰੋਤ ਪੰਨਾ: **yourhawkesbury-yoursay.com.au/prepared**

- ਲਾਈਵ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼: **livetraffic.com**
  – ਬੰਦ ਸੜਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਆਵਾਜਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਨਵੀਨਤਮ ਜਾਣਕਾਰੀ।

- ABC ਰੇਡੀਓ 702 AM ਜਾਂ **abc.net.au**
  – ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

ਐਪਸ

- Hazards Near Me (ਮੇਰੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਖਤਰੇ) ਐਪ: **www.nsw.gov.au/emergency/hazards-near-me-app**
  ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਝਾੜੀਆਂ ਦੀ ਅੱਗ (ਬੁਸ਼ਫ਼ਾਇਰ) ਜਾਂ ਹੜ੍ਹ, ਅਤੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਮੁੱਖ ਸੰਪਰਕ ਕਿੱਥੇ ਲੱਭਣੇ ਹਨ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ

- ਐਮਰਜੈਂਸੀ - ਜਾਨਲੇਵਾ ਸਥਿਤੀਆਂ: **000 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ**
- ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਪੇਂਡੂ ਫਾਇਰ ਸਰਵਿਸ (RFS) - ਬੁਸ਼ਫਾਇਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ: **1800 679 737** ਜਾਂ **rfs.nsw.gov.au**
- NSW SES: **132 500**

ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਸਲਾਮਤੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ

- ਹੈਲਥ ਡਾਇਰੈਕਟ - ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ 24 ਘੰਟੇ ਸਲਾਹ: **1800 022 222**
- ਅਰਜੈਂਟ ਕੇਅਰ (ਤਤਕਾਲ ਦੇਖਭਾਲ) ਕਲੀਨਿਕ, North Richmond - ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ, 7 ਦਿਨ ਖੁੱਲ੍ਹਾ: **1800 022 222**
- PBS - ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ। ਫਾਰਮਾਸਿਊਟੀਕਲ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਸਵਾਲ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਦਿਨਾਂ 'ਚ: **1800 020 613**
- ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ - ਮੁਫ਼ਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ - ਸਵੇਰੇ 8:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ: **1800 595 212**
- Beyond Blue (ਬਿਯੌਂਡ ਬਲੂ) - ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ - 24/7: **1300 224 636**
- Lifeline (ਲਾਇਫ਼ਲਾਈਨ) - ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਰੋਕਥਾਮਸੇਵਾਵਾਂ - 24/7: **13 11 14**
- Dr Closed ਵੈੱਬਸਾਈਟ - ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੰਮਕਾਜੀ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: **www.doctorclosed.com.au**
- ਮਾਈਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ - ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਸੈੱਟ-ਅੱਪ ਕਰ ਦੇਵੇ - ਸਕ੍ਰਿਪਟਾਂ, ਟੈਸਟਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਮੇਤ ਆਪਣੀ ਮੁੱਖ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ: **www.digitalhealth.gov.au/initiatives-and-programs/my-health-record**
- ਐਕਟਿਵ ਸਕ੍ਰਿਪਟ ਲਿਸਟ - ਐਕਟਿਵ ਸਕ੍ਰਿਪਟ ਲਿਸਟ ਸੈੱਟ ਅੱਪ ਕਰੋ - ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਸੈੱਟ ਅੱਪ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਫਿਰ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਕ੍ਰਿਪਟਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਾਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ

- **www.yourhawkesbury-yoursay.com.au/info**

ਡਾਕਟਰੀ ਅਵਸਥਾਵਾਂ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ

- ਨੇਪੀਅਨ ਬਲੂ ਮਾਊਂਟੇਨਜ਼ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਹੈਲਥ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਅਵਸਥਾਵਾਂ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ: **www.nbmphn.com.au/Community/Disasters-and-Emergencies**

ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਅਨੁਵਾਦ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ, 'ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ' (Translating and Interpreter Services) ਨੂੰ **13 14 50** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਭਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ 'ਗ੍ਰੈਬ ਐਂਡ ਗੋ' ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਲਉ

ਬੁਨਿਆਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਨਾਮ:

ਪਤਾ:

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਨਾਮ:

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਫ਼ੋਨ:

ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਨੰਬਰ:

ਪੈਨਸ਼ਨ/ਰਿਆਇਤ ਕਾਰਡ ਨੰਬਰ:

- -

ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਨਾਮ:

ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ:

ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਮੈਂਬਰ ਨੰਬਰ:

ਜੀਪੀ/ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾ ਨਾਮ:

ਜੀਪੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਸਬਰਬ (ਉਪਨਗਰ):

ਜੀਪੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦਾ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ:

ਫਾਰਮੇਸੀ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਪਤਾ:

ਫਾਰਮੇਸੀ ਦਾ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ:

ਮੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਭਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ 'ਗ੍ਰੈਬ ਐਂਡ ਗੋ' ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਲਓ

ਮੇਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ

ਦਵਾਈ ਦਾ ਨਾਮ:

ਮਾਤਰਾ/ਡੋਜ਼:

ਕਿੰਨੀ-ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਲੈਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

ਦਵਾਈ ਦਾ ਨਾਮ:

ਮਾਤਰਾ/ਡੋਜ਼:

ਕਿੰਨੀ-ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਲੈਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

ਦਵਾਈ ਦਾ ਨਾਮ:

ਮਾਤਰਾ/ਡੋਜ਼:

ਕਿੰਨੀ-ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਲੈਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

ਬਾਕੀ ਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ

NDIS ਨੰਬਰ:

ਏਜਡ ਕੇਅਰ (ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ) ID:

A	C								

ਮੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਭਰੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਦੋਸਤ/ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿਓ

ਬੁਨਿਆਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਨਾਮ:

ਪਤਾ:

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਨਾਮ:

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਫ਼ੋਨ:

ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਨੰਬਰ:

ਪੈਨਸ਼ਨ/ਰਿਆਇਤ ਕਾਰਡ ਨੰਬਰ:

– –

ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਨਾਮ:

ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ:

ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਮੈਂਬਰ ਨੰਬਰ:

ਜੀਪੀ/ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾ ਨਾਮ:

ਜੀਪੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਸਬਰਬ (ਉਪਨਗਰ):

ਜੀਪੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦਾ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ:

ਫਾਰਮੇਸੀ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਪਤਾ:

ਫਾਰਮੇਸੀ ਦਾ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ:

CUT HERE

ਮੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਭਰੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਦੋਸਤ/ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿਓ

ਮੇਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ

ਦਵਾਈ ਦਾ ਨਾਮ:

ਮਾਤਰਾ/ਡੋਜ਼:

ਕਿੰਨੀ-ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਲੈਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

ਦਵਾਈ ਦਾ ਨਾਮ:

ਮਾਤਰਾ/ਡੋਜ਼:

ਕਿੰਨੀ-ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਲੈਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

ਦਵਾਈ ਦਾ ਨਾਮ:

ਮਾਤਰਾ/ਡੋਜ਼:

ਕਿੰਨੀ-ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਲੈਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

ਬਾਕੀ ਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ

NDIS ਨੰਬਰ:

ਏਜਡ ਕੇਅਰ (ਬਿਰਧ ਦੇਖਭਾਲ) ID:

A C

CUT HERE

ਪਤਾ:	366 George Street, Windsor NSW 2756
ਚਿੱਠੀ ਭੇਜਣ ਲਈ ਪਤਾ:	PO Box 146, Windsor NSW 2756
ਫ਼ੋਨ:	(02) 4560 4444
ਈਮੇਲ:	council@hawkesbury.nsw.gov.au
ਵੈੱਬਸਾਈਟ:	www.hawkesbury.nsw.gov.au
ਦਫ਼ਤਰ ਦਾ ਸਮਾਂ:	ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8:30 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਹਾਕਸਬਰੀ ਸਿਟੀ ਕੌਂਸਲ ਦੁਆਰਾ WSHA ਅਤੇ PHN ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।