

ਹੀਮੋਡਾਇਲਿਸਿਸ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ: ਫਲੂ ਅਤੇ ਨੋਵਲ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19)

Information for Hemodialysis Patients: Flu & Novel Coronavirus (COVID-19)

ਕੰਮ ਕਾਜੀ ਕਾਪੀ 24 ਫ਼ਰਵਰੀ 2021

ਕੋਵਿਡ-19 ਕਾਰਣ ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਵਾਸਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਅਤੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਲੈ ਕੇ ਆਏ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਰੋਕਾਰ, ਭੈਅ ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਹੀਮੋਡਾਇਲਿਸਿਸ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖਾਂਗੇ। ਇਹ ਪਰਚਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਵਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਬੇਝਿਜਕ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੀ ਹੀਮੋਡਾਇਲਿਸਿਸ ਟੀਮ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ।

1. ਮੈਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੇ ਮਾਸਕ ਕਿਉਂ ਪਹਿਨਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ?

Why are my care providers all wearing masks?

ਮਾਹਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ। ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

2. ਜੇ ਮੈਂ ਬੀਤੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ/ਆਈ ਹੋਵਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

What should I do if I have or have had recent close contact with a family member or friend who has been diagnosed with COVID-19?

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਫਿਰ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਸਭ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਯੂਨਿਟ ਸਥਾਪਤ ਸੇਵਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਥਾਂ ਵਿਖੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਕਰਵਾਉਗੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਕੈਜੂਅਲ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਵਾਉਗੇ। ਇਹ ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਤਕ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤਕ ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ (ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ) ਦੇ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਉਣਾ। ਜਦੋਂ

ਅਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦੇ ਹੋਵਾਂਗੇ ਉਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

3. ਜੇ ਮੈਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂ ਕੀ ਫਿਰ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਵਾਸਤੇ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

Should I still come for my dialysis treatment if I feel sick?

ਹਾਂ, ਪਰ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕੀਏ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

4. ਮੈਂ ਜਿਹੜੇ ਲੱਗ-ਟਰਮ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ/ਰਹਿੰਦੀ ਹਾਂ ਜੇ ਉੱਥੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਆਊਟਬ੍ਰੇਕ) ਕੀ ਫਿਰ ਵੀ ਮੇਰਾ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ?

Will I still receive dialysis if my long-term care home or community in which I live has an outbreak?

ਹਾਂ ਜੀ। ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਯੂਨਿਟ ਤਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਦਾ ਸਕੈਜੂਅਲ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਸਲਾਹ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

5. ਜਦੋਂ ਮੇਰਾ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਚਲਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਉਦੋਂ ਕੀ ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ/ਦੋਸਤ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ?

Can my family member/friend come into the unit while I am having dialysis?

ਤੁਹਾਡੀ, ਹੋਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਟਾਫ਼ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ, ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ/ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਹੀਮੋਡਾਇਲਿਸਿਸ ਦੌਰਾਨ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਕੋਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜੇ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਵੇਟਿੰਗ ਰੂਮ ਜਾਂ ਹੀਮੋਡਾਇਲਿਸਿਸ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਵੱਲੋਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਬਾਕੀ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਅਤੇ ਲੈਣ ਆਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਹੀਮੋਡਾਇਲਿਸਿਸ ਦੌਰਾਨ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦਾ ਮਿਲਣ ਲਈ ਆਉਣਾ ਕਈ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਢੁਕਵਾਂ ਹੋਇਆ ਉਦੋਂ ਅਸੀਂ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁਬਾਰਾ ਸੁਆਗਤ ਕਰਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਦੇ ਆਉਣ ਉੱਪਰ ਬੰਦਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਨੀਤੀ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ/ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਧੀਨ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਉਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਹੀਮੋਡਾਇਲਿਸਿਸ ਟੀਮ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰੇਗੀ।

6. ਮੇਰੇ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਦੇ ਸਕੈਜੂਅਲ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ?

Why is my dialysis schedule being changed?

ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਵਾਜਬ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸਕੈਜੂਅਲ ਵੱਖਰੇ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਿੱਖ 'ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬਿਮਾਰ ਮਰੀਜ਼ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਾ ਆਉਣ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਸੀਂ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

7. ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

Do I need to wear a mask?

ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹੋਏ, ਵੇਟਿੰਗ ਰੂਮ ਜਾਂ ਹਾਲਵੇਅ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋਏ (ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ) ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਨੁਕਤਿਆਂ ਲਈ http://www.bcrenal.ca/resource-gallery/Documents/Hemodialysis_Patients-Mask_Posters.pdf ਦੇਖੋ।

ਸਿਰਫ਼ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਰੋਕਥਾਮ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਵੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

8. ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਬਿਮਾਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਤਾਂ ਫਿਰ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ?

Why do we need physical distancing when I am NOT sick and do not have the virus?

ਮੈਡੀਕਲ ਹੋਲਥ ਅਫ਼ਸਰ (ਡਾ. ਬੋਨੀ ਹੇਨਰੀ) ਨੇ ਸਭ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ) ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਨਾ ਹੋਵੋ।

9. ਸਾਨੂੰ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਬਦਲਵੇਂ ਸਾਧਨ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਉਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ?

Why are we being asked to take alternate means of transportation?

ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਲਾਮਤੀ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੋਰ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਯੂਨਿਟ ਵਿਖੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ HandyDART (ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ) ਅਜੇ ਵੀ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਰੱਖੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਜੇ HandyDART ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਕੈਜੂਅਲ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

10. ਇਸ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਿਸੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ?

Are there any patients that have COVID-19 in this dialysis unit?

ਬੀ.ਸੀ.ਸੀ.ਡੀ.ਸੀ. ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਕੋਵਿਡ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦਰ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਪਰ, ਭੇਤਦਾਰੀ ਦੀ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਲਈ ਅਸੀਂ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਖਾਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਬੇਫ਼ਿਕਰ ਰਹੇ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਬਿਮਾਰ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਡਾਇਲਿਸਿਸ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਨਾ ਹੋਵੇ।

11. ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਅਗਾਊਂ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਕਿਉਂ ਹੈ?

Why is advanced care planning important during COVID-19?

ਅਗਾਊਂ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਡਰਾਉਣੀ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਸਤੇ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਸਥਾਪਤ ਹਨ। ਅਗਾਊਂ ਸੰਭਾਲ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਵਿੱਤੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ, ਇਹ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਫ਼ੋਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਸੀਅਤ ਬਣਾਉਣੀ ਸ਼ਾਮਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਯੂਨਿਟ 'ਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੀਮੋਡਾਇਲਿਸਿਸ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਵਸੀਲੇ

Additional Resources about COVID-19 for Hemodialysis Patients

ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਮੈਂ ਸਹਾਰਾ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਕਿੱਥੋਂ ਲੱਭ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

Where can I find support and resources during the COVID-19 pandemic?

ਜਿੱਥੇ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ, ਗਰੁੱਪ ਚੈਟ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੁਝਾਅ:

Healthy Coping Ideas:

- ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਓ
- ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਵਰਚੂਅਲ ਢੰਗ ਨਾਲ/ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ/ਚਿੱਠੀ ਪੱਤਰ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ, ਧਿਆਨ ਲਗਾਓ (ਭਾਵੇਂ ਸਿਰਫ਼ 2 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ)
- ਸ਼ੁਕਰਾਨੇ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ
- ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ
- ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ
- ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਧਾਓ
- ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਮੀਡੀਆ ਕਵਰੇਜ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖੋ
- ਕੋਈ ਦਯਾਲੂ ਕਾਰਜ ਕਰੋ
- ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ
- ਨੱਚੋ, ਨੱਚੋ, ਨੱਚੋ!
- ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਪਾਕ-ਵਿਧੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ

- ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੋ
- ਚਿੰਤਾਗ੍ਰਸਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਾਸਤੇ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਪੈੜ ਰੱਖਣ, ਯੋਗਾ ਕਰਨ, ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ, ਕਲਾ, ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਜਿਹੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਅਪਣਾਓ। ਤੁਸੀਂ www.anxietycanada.com 'ਤੇ Anxiety Canada (ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਕੈਨੇਡਾ) ਤੋਂ ਚਿੰਤਾ ਵਾਸਤੇ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਉਦਾਸੀ, ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦਾ ਸਵੈ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕੋਰਸ Bounce Back Online (ਬਾਊਂਸ ਬੈਕ ਆਨਲਾਈਨ) ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਕੋਰਸ ਦਾ ਆਨਲਾਈਨ ਰੂਪਾਂਤਰ ਮੁਫਤ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। online.bouncebackonline.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਉੱਤੇ ਦੱਸੇ ਵਸੀਲੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਸੀਲੇ ਵੀ ਦੇਖੋ:

In addition to the resource above, check out the following:

- ਚਿੰਤਾ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਵਾਸਤੇ www.anxietycanada.com 'ਤੇ ਜਾਓ
- ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ www.bouncebackonline.ca 'ਤੇ ਜਾਓ
- ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਵਾਸਤੇ www.811.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ 8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
- ਘਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਾਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.covid19.ca ਦੇਖੋ (ਇਹ ਸਰੋਤ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀਆਂ ਮਿਸਾਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ)

ਇਕਾਂਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਵਸੀਲੇ:

www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19/self-isolation

ਇੰਡੀਜਨਸ ਕਲਾਇੰਟ ਐਕਸ਼ਨ ਏਜੰਸੀ ਕੋਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਸੇਧ ਕਿਤਾਬਚਾ ਹੈ:

<https://www.indigenousclimateaction.com/entries?tag=COVID-19>

ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, www.covid19.ca ਕਈ ਵਿੱਤੀ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਾਭ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ

ਇਸ ਸੰਕਟ ਦੌਰਾਨ ਫੰਡਿੰਗ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ:

<https://www.canada.ca/en/employment-social-development/corporate/notices.html>

<https://www.canada.ca/en/department-finance/economic-response-plan.html>

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਅਤੇ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਗੈਮੇਡਾਇਲਿਸਿਸ ਯੂਨਿਟ ਵਿਖੇ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇ।

ਵੈਨਕੂਵਰ ਜਨਰਲ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਖੇ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬਚੇ ਤੋਂ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ,

ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ