



6/ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

COVID-19

COVID-19 ਬਾਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਸਾਧਨ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ

ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਐਪ

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਮਾਹਰ

ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ

ਰਾਹਤ ਦੇਖਭਾਲ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਰਾਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਲਿੰਗਕਤਾ

ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਲਿੰਗਕਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਅਤੇ LGBTIQ+ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ

6.1 ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਅਪੰਗਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਟੈਰੀਟਰੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਇੱਥੇ ਦਿੱਤੇ ਨਕਸ਼ੇ ਜਾਂ ਬਟਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਟੈਰੀਟਰੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।



6.2 ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਟੈਰੀਟਰੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

[ਇੱਥੇ](#) ਦਿੱਤੇ ਨਕਸ਼ੇ ਜਾਂ ਬਟਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਟੈਰੀਟਰੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

6.3 ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਮਾਹਰ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰਾਂ, ਮਾਹਿਰਾਂ ਅਤੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਮਿਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਟੈਰੀਟਰੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

[ਇੱਥੇ](#) ਦਿੱਤੇ ਨਕਸ਼ੇ ਜਾਂ ਬਟਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਟੈਰੀਟਰੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

6.4 ਰਾਹਤ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਰਾਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਅਚਾਨਕ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਰਾਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਟੈਰੀਟਰੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

[ਇੱਥੇ](#) ਦਿੱਤੇ ਨਕਸ਼ੇ ਜਾਂ ਬਟਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਟੈਰੀਟਰੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।



6.5 ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਲਿੰਗਕਤਾ

ਵਿਭਿੰਨ ਲਿੰਗਕਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲਿੰਗਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ।

ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਟੈਰੀਟਰੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਇੱਥੇ ਦਿੱਤੇ ਨਕਸ਼ੇ ਜਾਂ ਬਟਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਜ ਜਾਂ ਟੈਰੀਟਰੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।