

## ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?



ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਲਣ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਕੁਝ ਡਾਕਟਰ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਹਮੇਸ਼ਾਂ 9-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

### ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ:

#### ਕੋਵਿਡ-19 ਜਾਂਚ ਕੇਂਦਰ

ਬਸ਼ਰਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਜਾਂਚ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡ ਪੂਰੇ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ, ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਜਾਂਚ ਕੇਂਦਰ ਵਿਖੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਂਚ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [covid-19.ontario.ca](https://www.covid-19.ontario.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਬਰੈਂਪਟਨ, ਬ੍ਰਾਮਲੇਆ, ਇਟੋਬਿਕੋਕੋ, ਵੈਸਟ ਵੁਡਬ੍ਰਿਜ, ਮਾਲਟਨ, ਅਤੇ ਮਿਸੀਸਾਗਾ ਵਿੱਚ ਜਾਂਚ ਕੇਂਦਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਹਰੇਕ ਕੇਂਦਰ ਲਈ ਸਮਾਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। **ਜਾਂਚ ਸਿਰਫ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰਕੇ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।**

#### ਬਰੈਂਪਟਨ ਲਾਨ ਬੇਲਿੰਗ ਟੈਸੀਲਿਟੀ

ਫਲਾਵਰ ਸਿਟੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੈਂਪਸ

8910 ਮੈਕਲੈਘਲਿਨ ਰੋਡ ਸਾਉਥ, ਬਰੈਂਪਟਨ

905-796-4922 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰੋ

#### ਬੋਨੇਜ਼ਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹਾਲ

4494 ਬੋਨੇਜ਼ਰ ਰੋਡ, ਬਰੈਂਪਟਨ

[www.switchhealth.clinic/ontario-health-gore-meadow](https://www.switchhealth.clinic/ontario-health-gore-meadow) 'ਤੇ

ਜਾਂ ਕੇ ਜਾਂ 844-930-4071 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰੋ।

#### ਫੋਰ ਕੋਰਨਰਸ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ

ਵੈਸਟਵੁਡ ਸਕਵੇਅਰ

7205 ਗੋਰਵੇ ਸਟ੍ਰੀਟ, ਯੂਨਿਟ 75, ਮਿਸੀਸਾਗਾ

416-312-0566 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰੋ

#### ਕਿੰਗਸਵੇ ਪੈਰਾਮੈਡੀਕ ਸਟੇਸ਼ਨ

7120 ਹੁਰੋਂਟਾਰੀਓ ਸਟ੍ਰੀਟ, ਮਿਸੀਸਾਗਾ

[www.switchhealth.clinic/ontario-health-kingsway](https://www.switchhealth.clinic/ontario-health-kingsway) 'ਤੇ ਜਾਂ ਕੇ

ਜਾਂ 844-930-4071 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰੋ।

#### ਪ੍ਰੋਫੈਸਰਸ ਲੇਕ ਰੀਕੀਏਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ

1660 ਨੋਰਥ ਪਾਰਕ ਡ੍ਰਾਇਵ, ਬਰੈਂਪਟਨ.

[www.switchhealth.clinic/ontario-health-professorslake](https://www.switchhealth.clinic/ontario-health-professorslake) 'ਤੇ

ਜਾਂ ਕੇ ਜਾਂ 844-930-4071 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰੋ।

#### ਰੈਕਸਡਲੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ

21 ਪੈਨੇਰਾਮਾ ਕੋਰਟ, ਯੂਨਿਟ 15, ਇਟੋਬਿਕੋਕੋ

416-748-4650 ਜਾਂ 416-748-4654 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰੋ

ਵਿਲੀਅਮ ਓਸਲਰ ਹੈਲਥ ਸਿਸਟਮ (2 ਇਨਡੋਰ ਸਾਈਟਸ)

#### ਪੀਲ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਇੰਟੀਗ੍ਰੇਟਡ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਵੈਲਨੈਸ

20 ਲਿੰਚ ਸਟ੍ਰੀਟ, ਬਰੈਂਪਟਨ

#### ਇਟੋਬਿਕੋਕੋ ਜਨਰਲ ਹਸਪਤਾਲ

101 ਹੰਬਰ ਕਾਲਜ ਬੁਲੇਵਾਰਡ, ਇਟੋਬਿਕੋਕੋ

[www.williamoslerhs.ca/coronavirus](https://www.williamoslerhs.ca/coronavirus) 'ਤੇ ਜਾਂ ਕੇ ਜਾਂ 905-487-1249 'ਤੇ

ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰੋ।

## ਕੋਵਿਡ-19, ਜੁਕਾਮ ਅਤੇ ਫਲੂ ਕਲੀਨਿਕ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁਕਾਮ, ਫਲੂ ਜਾਂ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁਖਾਰ, ਕਾਂਬਾ, ਖੰਘ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਜਾਂ ਵਗਦੀ/ਭਰਿਆ/ਬੰਦ ਨੱਕ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19, ਜੁਕਾਮ ਅਤੇ ਫਲੂ ਕਲੀਨਿਕ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

### ਵਿਲੀਅਮ ਓਸਲਰ ਹੈਲਥ ਸਿਸਟਮ

#### ਪੀਲ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਇੰਟੀਗ੍ਰੇਟਡ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਵੈਲਨੇਸ

20 ਲਿੰਚ ਸਟ੍ਰੀਟ, ਬਰੈਂਪਟਨ

ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ – ਰਾਤ 9

ਵਜੇ। ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

#### ਸਨੇਲਗਰੇਵ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਕੁਇਨ ਸਕਵੇਅਰ ਕਲੀਨਿਕ

11692 ਹੁਰੋਂਟਾਰੀਓ ਸਟ੍ਰੀਟ, ਬਰੈਂਪਟਨ

ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ

[www.queensquarefht.ca/covid-19](http://www.queensquarefht.ca/covid-19) 'ਤੇ ਜਾਓ।

### ਮੈਕੀਜੀ ਹੈਲਥ ਅਰਜੰਟ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ

9401 ਜੇਨ ਸਟ੍ਰੀਟ, ਵਾਨ

ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ 905-883-1212 ext.2004 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

### ਮਿਸੀਸਾਗਾ ਹੈਲਥ ਕਫ਼ ਐਂਡ ਫਲੂ ਕਲੀਨਿਕ ਕੇਅਰ ਪੁਆਇੰਟ ਹੈਲਥ ਕੰਪਲੈਕਸ

2695 ਨਾਰਥ ਸ਼ੈਰਿਡਨ ਵੇਅ, ਸੂਟ 120, ਮਿਸੀਸਾਗਾ

ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਰੈਫਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ 905-361-1448 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

### ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਰਕਾਰੀ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਾ ਅਧਾਰਤ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ 211 Ontario | 2-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ [www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ।

Telehealth Ontario ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਦਦ, ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। 1-866-797-0000 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

### ਸੈਂਟਰਲ ਵੈਸਟ ਲੇਕਲ ਹੈਲਥ ਇੰਟੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨੈੱਟਵਰਕ (CWLHIN) ਹੋਮ ਐਂਡ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ

[www.centralwestlhin.on.ca](http://www.centralwestlhin.on.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ

1-888-733-1177 ਜਾਂ 905-796-0040 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

### ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (CMHA) ਪੀਲ ਡਫਰਿਨ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਸਰਵਿਸਿਜ਼

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਲੱਤ ਲੱਗਣ ਦੇ ਸੰਕਟ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ 24/7 ਸੇਵਾ। [www.cmhapeeldufferin.ca/mental-health](http://www.cmhapeeldufferin.ca/mental-health) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 905-278-9036 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਨੋਟ: ਜੇ ਸਥਿਤੀ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੈ ਤਾਂ 9-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜਾਂ ਨੇੜਲੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।