

[ਮਿਤੀ ਪਾਓ]

ਪਿਆਰੇ [ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਨਾਮ ਪਾਓ]:

ਇਹ ਬੀਤਿਆ ਸਾਲ ਬਹੁਤ ਚੁਣੌਤੀ ਭਰਿਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰੀਏ, ਤਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਲਿਨਿਕਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸਿਹਤ ਟੀਮਾਂ ਨੇ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾ ਲਏ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਕਦੋਂ, ਕਿੱਥੇ, ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਭਾਲ ਮੰਗੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਆਖਰੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨੂੰ ਹੋਏ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲਈ ਝਿੜਕ ਸਕਦੇ, ਉਤਸੁਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਡਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਹੁਣ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ, ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਸੰਪਰਕ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਿਚਾਰ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਅੱਜ ਹੀ [ਕਲਿਨਿਕ ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਪਾਓ] 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੇਲਜੋਲ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਭਾਵੇਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਹੈ (ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਲਕਸ਼ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਅਸਧਾਰਨ ਜਾਂ ਵਿਗੜ ਰਹੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਖਾਣ, ਪੀਣ, ਕਸਰਤ ਕਰਨ, ਆਪਣੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਮੁਤਾਬਕ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ), ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਂ ਵੀ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਤਤਕਾਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੇਤੀ ਹੀ (ਅਗਲੇ ਉਪਲਬਧ ਮੌਕੇ 'ਤੇ) ਇੱਕ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਲਿਨਿਕ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਹਰ ਸੰਭਵ ਉਪਾਅ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਥਾਵਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਜੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹਿਚਕਿਚਾਓ ਨਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਚਿਕਿਤਸਕੀ ਆਪਾਤਕਾਲੀ-ਸਥਿਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਓ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਦੇਰ ਕੀਤੇ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸੰਸਾਧਨਾਂ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ (www.diabetes.ca) 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਧਾਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ (Diabetes Canada Info and Support Line) (1-800-226-8464) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਿੱਖਿਅਕ (Certified Diabetes Educator) ਦੇ ਨਾਲ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਛੋਟੀ ਹੀ ਜੁੜਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ!

ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੁਭਚਿੰਤਕ,

[ਕਲਿਨਿਕ/ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤੇ(ਪ੍ਰਦਾਤਾ) ਦਾ ਨਾਮ ਪਾਓ]