

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਕਦੋਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ (ER) ਬਹੁਤ ਵਿਅਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੌਰਾਨ। ਹਮੇਸ਼ਾ ER ਵਿੱਚ ਜਾਓ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਹਾਦਸੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਹੋ ਜਾਂ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਨਲੇਵਾ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਜਾਂ ਸਾਹ ਚੜਨਾ
- ਪੇਟ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ/ਦਬਾਅ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਝਰਨਾਹਟ
- ਬੇਹੋਸ਼ੀ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਵਹਿਣਾ

ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਸਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ER ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ, ਉਸੇ ਦਿਨ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਅਰਜੰਟ ਐਂਡ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ (UPCC) ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰੋ।

ਅਰਜੰਟ ਐਂਡ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ (UPCCs) ਉਸੇ ਦਿਨ, ਜ਼ਰੂਰੀ, ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮ ਅਤੇ ਵੀਕਐਂਡ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦੇਖੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮੋਚ, ਮਾਮੂਲੀ ਕੱਟ ਜਾਂ ਜਲਣ ਵਰਗੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਲਈ 12 ਤੋਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਅਰਜੰਟ ਐਂਡ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। UPCCs ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਸਥਾਨ ਹੈ, [ਅਰਜੰਟ ਐਂਡ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ ਦੇਖੋ](#)।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾ ਕੋਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ **8-1-1** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਇੱਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਪਹੁੰਚ ਅਪਣਾਉਣ ਨਾਲ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲ ਕਦੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕਸ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ:

- [ਸੂਚਿਤ ਸਿਹਤ ਫੈਸਲੇ](#)
- [ਚੰਗੇ ਸਿਹਤ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣਾ](#)