ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ

ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ

ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ (My Health Record) ਕੀ ਹੈ?

'ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ' ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੱਖ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਮਹਿਫੂਜ਼ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਕਾਰਡ ਹਰ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀਆਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ 'ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ' ਕਿਉਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਇਹ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਤਿਹਾਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਪਵੇ।
- ਇਹ ਬੇਲੋੜੇ ਟੈਸਟਾਂ ਅਤੇ ਸਕੈਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਸਿਹਤ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਰਿਕਾਰਡ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖਦੇ ਹੋ।

ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ (My Health Record) ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ, ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਐਲਰਜੀ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚੁਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਨੋਟਸ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਜਾਂ ਮੋਬਾਈਲ ਡਿਵਾਈਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ ਤੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ myGov ਖਾਤੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। myGov ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਅੱਗੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ ਨੂੰ ਆਪਣੇ myGov ਖਾਤੇ ਨਾਲ ਲਿੰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਰਿਕਾਰਡ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ **my health** ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਜਾਂ ਮੋਬਾਈਲ ਡਿਵਾਈਸ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੇਰੇ ਰਿਕਾਰਡ ਤੱਕ ਕੌਣ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, **ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ** ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਕਾਰਡ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਿਕਾਰਡ ਤੱਕ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ **ਨਾਮਜ਼ਦ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ** ਬਣਨ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ, ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮਜ਼ਦ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਕਾਰਡ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਮਜ਼ਦ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਦੇ ਪਹੁੰਚ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਸੈੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇੱਕ **ਅਧਿਕਾਰਤ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ** ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਨਿਰਭਰ (ਡਿਪੇਨਡੇਂਟ) ਦੇ ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ ਤੱਕ ਪੂਰੀ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਨਿਰਭਰ (ਡਿਪੇਨਡੇਂਟ) ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ:

- 14 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ
- 14 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਵੇ ਜੋ ਆਪਣੇ ਲਈ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਵਾਧੂ ਸਰੋਤ

ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ ਵੈੱਬਪੰਨਾ

www.digitalhealth.gov.au/my-health-record

ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ ਔਨਲਾਈਨ ਸਿਖਲਾਈ

https://training.digitalhealth.gov.au/mod/page/view.php?id=960

ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ ਸਪੋਰਟ

ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ

1800 723 471 (ਵਿਕਲਪ 1), ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ।

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਡਿਜੀਟਲ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਸੰਪਰਕ ਫਾਰਮ

www.digitalhealth.gov.au/contact-us

ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ

131 450
www.tisnational.gov.au/Help-using-TIS-National-services/Contact-TIS-National

ਨੈਸ਼ਨਲ ਰੀਲੇਅ ਸੇਵਾ

1300 555 727
www.accesshub.gov.au