ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ

My Health Record (ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ)

My Health Record (ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ) ਕੀ ਹੈ?

My Health Record ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੱਖ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਂਭ ਕੇ 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 My Health Record 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।

My Health Record ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੁੰਦਾ 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 My Health Record ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਜਾਂ ਮੋਬਾਈਲ ਡਿਵਾਈਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ My Health Record ਤੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ myGov ਖਾਤੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। My Health Record ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਾ myGov ਹੈ। ਅੱਗੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ My Health Record ਨੂੰ ਆਪਣੇ myGov ਖਾਤੇ ਨਾਲ ਲਿੰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਰਿਕਾਰਡ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ **1800MEDICARE** ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਜਾਂ ਮੋਬਾਈਲ ਡਿਵਾਈਸ 'ਤੇ ਆਪਣਾ My Health Record 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 ਨੁਮਾਇੰਦਾ** ਬਣਨ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ, ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮਜ਼ਦ ਨੁਮਾਇੰਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਕਾਰਡ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਮਜ਼ਦ ਨੁਮਾਇੰਦਾ ਦੇ ਪਹੁੰਚ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਸੈੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਧਿਕਾਰਤ ਨੁਮਾਇੰਦੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ My Health Record ਤੱਕ ਪੂਰੀ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਿਰਭਰ ਵਿਅਕਤੀ 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।

My Health Record ਵਿੱਚ ਗੁਪਤਤਾ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਹਨ?

My Health Record ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਮਹਿਫੂਜ਼ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਟਰੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਤੈਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੌਣ ਇਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸ ਨੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਖ਼ਾਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ "ਲਿਮਿਟਡ ਡਾਕੂਮੈਂਟ ਐਕਸੈੱਸ ਕੋਡ" (Limited Document Access Code, LDAC) ਨਾਲ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ।
- ਪੂਰੇ ਰਿਕਾਰਡ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਐਕਸੈੱਸ ਕੋਡ (Record Access Code, RAC) ਨਾਲ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ।
- ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨਵੀਂ ਸੰਸਥਾ ਵੱਲੋਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਕਾਰਡ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੂਚਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ।

ਹੋਰ ਕਿਹੜੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਅ ਲਾਗੂ ਹਨ?

- ਮਜ਼ਬੂਤ ਇਨਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ, ਫਾਇਰਵਾਲ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਲੌਗਇਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਆਡਿਟ ਲੌਗਿੰਗ ਸਮੇਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਅ ਲਾਗੂ ਹਨ।
- ਏਜੰਸੀ ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵੱਡੇ ਜੁਰਮਾਨੇ ਅਤੇ ਸਜ਼ਾਵਾਂ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਸਾਰਾ ਡਾਟਾ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਬਾਹਰੀ ਸੌਫ਼ਟਵੇਅਰ ਨੂੰ ਕਨੈਕਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੰਨਜ਼ੂਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਇੱਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਢਾਂਚੇ (Legislative Framework) ਦੁਆਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ My Health Record ਰੱਖਣ ਲਈ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਕਾਰਡ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਜਾਂ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ਼ ਵੈਟਰਨਜ਼ ਅਫੇਅਰਜ਼ (DVA) ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ My Health Record ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਜਾਂ DVA ਲਾਭਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ My Health Record ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਜਾਂ DVA ਲਾਭਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ My Health Record ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

1. ਆਪਣੇ myGov ਖਾਤੇ ਰਾਹੀਂ Individual Healthcare Identifier (ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਛਾਣਕਰਤਾ, IHI) ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿਓ।
2. My Health Record ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ IHI ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ "Register for a My Health Record" (PDF, 550.71 KB) ਨਾਮਕ ਫਾਰਮ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰੋ ਅਤੇ 100 ਅੰਕਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਪਛਾਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।
3. ਆਪਣੇ My Health Record ਨੂੰ myGov ਨਾਲ ਲਿੰਕ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਥਾਰ-ਪੂਰਵਕ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ Australian Digital Health Agency (ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ) ਦੇ Set up a record without Medicare or DVA benefits (ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਜਾਂ DVA ਲਾਭਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ) ਵੈੱਬਪੇਜ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਵਾਧੂ ਸਰੋਤ

My Health Record ਵੈੱਬਪੰਨਾ
ਵੈੱਬ: www.digitalhealth.gov.au/my-health-record

My Health Record ਔਨਲਾਈਨ ਸਿਖਲਾਈ
ਵੈੱਬ: https://training.digitalhealth.gov.au/mod/page/view.php?id=960

My Health Record ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ
ਫ਼ੋਨ:1800 723 471 (ਵਿਕਲਪ 1), ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ।

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਡਿਜੀਟਲ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਸੰਪਰਕ ਫਾਰਮ
ਵੈੱਬ: www.digitalhealth.gov.au/contact-us

ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ
ਫ਼ੋਨ: 131 450
ਵੈੱਬ: www.tisnational.gov.au/Help-using-TIS-National-services/Contact-TIS-National

ਨੈਸ਼ਨਲ ਰੀਲੇਅ ਸੇਵਾ
ਫ਼ੋਨ: 1300 555 727
ਵੈੱਬ: www.accesshub.gov.au