ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ

my Health ਐਪ

ਮਾਈ ਹੈਲਥ (my health) ਐਪ ਕੀ ਹੈ?

my health ਐਪ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਜਾਂ ਡਿਵਾਈਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ (My Health Record) ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ, ਇਸਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ, ਸਟੋਰ ਅਤੇ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। **my health** ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਇੰਟਰਨੈਟ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

my health ਐਪ ਦੇ ਕੀ-ਕੀ ਫ਼ਾਇਦੇ ਹਨ?

- ਤੁਸੀਂ ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੇਖਣ ਲਈ **my health** ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- **my health** ਹੋਮ ਸਕ੍ਰੀਨ 'ਤੇ ਟਾਈਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- **my health** ਮੈਡੀਕਲ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਸਮਾਂਰੇਖਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਤਿਹਾਸ ਤੱਕ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਲ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੁਆਰਾ ਫਿਲਟਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- **my health** ਐਪ ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈਟ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਹੈ।

ਕੀ ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਇਸ ਐਪ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ?

ਕੁੱਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ (myGov ਰਾਹੀਂ) ਅਤੇ **my health,** ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਲੀਨਿਕਲ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਲਈ ਨਾਮਜ਼ਦ ਜਾਂ ਅਧਿਕਾਰਤ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ **my health** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜੋੜ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਰਿਕਾਰਡ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜੋੜਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਰਿਕਾਰਡ ਦੀਆਂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ myGov ਦੁਆਰਾ ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਐਪ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹਨ?

my health ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਮਹਿਫੂਜ਼ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡਿਵਾਈਸ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇੱਕ ਹੋਰ 6-ਅੰਕਾਂ ਵਾਲਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਿੰਨ ਸੈੱਟ ਅਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਡਿਵਾਈਸ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਐਪ ਤੋਂ ਲੌਗ ਆਊਟ ਕਰਨਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਨਿੱਜਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ **my health** ਐਪ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣਾ ਪਿੰਨ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਐਪ ਦੇ ਖਾਤਾ ਪੰਨੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਪਿੰਨ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 5 ਮਿੰਟ ਲਈ ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ **my health** ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਐਪ ਤੋਂ ਲੌਗ ਆਊਟ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ।

ਮੈਂ my health ਐਪ ਤੋਂ ਕੀ ਡਾਊਨਲੋਡ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

my health ਐਪ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸਬੂਤ ਅਤੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। **my health** ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਪੌਪ-ਅੱਪ ਸੂਚਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ my health ਐਪ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਗੂਗਲ ਪਲੇ (ਐਂਡਰਾਇਡ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਲਈ) ਜਾਂ ਐਪ ਸਟੋਰ (ਐਪਲ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਲਈ) ਵਿੱਚ 'my health gov' ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਕੇ ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਵਾਧੂ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

my health ਵੈੱਬ ਪੰਨਾ: www.digitalhealth.gov.au/myhealth

my Health ਐਪ ਔਨਲਾਈਨ ਸਿਖਲਾਈ:
https://training.digitalhealth.gov.au/mod/page/view.php?id=1035

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