

# ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਆਈਕੋਨ ਡਿਜੀਟਲ ਸਿਹਤ ਸਾਖਰਤਾ, 2023



THE UNIVERSITY OF BRITISH COLUMBIA  
Department of Emergency Medicine  
Faculty of Medicine

# ਪ੍ਰਵਾਨਗੀਆਂ

ਇਹ ਡਿਜੀਟਲ ਸਿਹਤ ਸਾਖਰਤਾ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਅੰਤਰ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਆਨਲਾਈਨ ਸਿਹਤ ਨੈਟਵਰਕ (ਆਈਕੋਨ) ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ

ਆਈਕੋਨ ਬੀ. ਸੀ. ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਭਮਰੀਜ਼ਾ ਦੇ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਵਜੋਂ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਤ ਹੈ

ਆਈਕੋਨ 10 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਹੁ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਆਈਕੋਨ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਆਈਕੋਨ ਸਿਹਤ ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਆਨਲਾਈਨ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ, ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਡਿਜੀਟਲ ਸਾਖਰਤਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ



THE UNIVERSITY OF BRITISH COLUMBIA

Department of Emergency Medicine

Faculty of Medicine

Thank you to the BC Ministry of Health Patients as Partners Initiative for their support.

# ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼

- ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਇਹ ਆਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੀ ਆਨਲਾਈਨ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਰਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ
- ਹੈਲਥ ਗੇਟਵੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ



# ਵਿਸ਼ੇ

- ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੀ ਹੈ?
- ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਨਲਾਈਨ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ: ਤੁਹਾਡੇ ਲੈਬ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੇ
- ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ?
- ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ: ਹੈਲਥ ਗੇਟਵੇ

# ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੀ ਹੈ?



# ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੀ ਹੈ?

- ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਪਿਛਲੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਸੀ ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਵਿੱਚ

# ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੀ ਹੈ?



ਤੁਹਾਡਾ ਮੈਡੀਕਲ ਇਤਿਹਾਸ



ਦਵਾਈ



ਲੈਬ ਦੇ ਨਤੀਜੇ



ਟੀਕਾਕਰਨ ਰਿਕਾਰਡ



ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ



ਪਛਾਣ ਜਾਣਕਾਰੀ



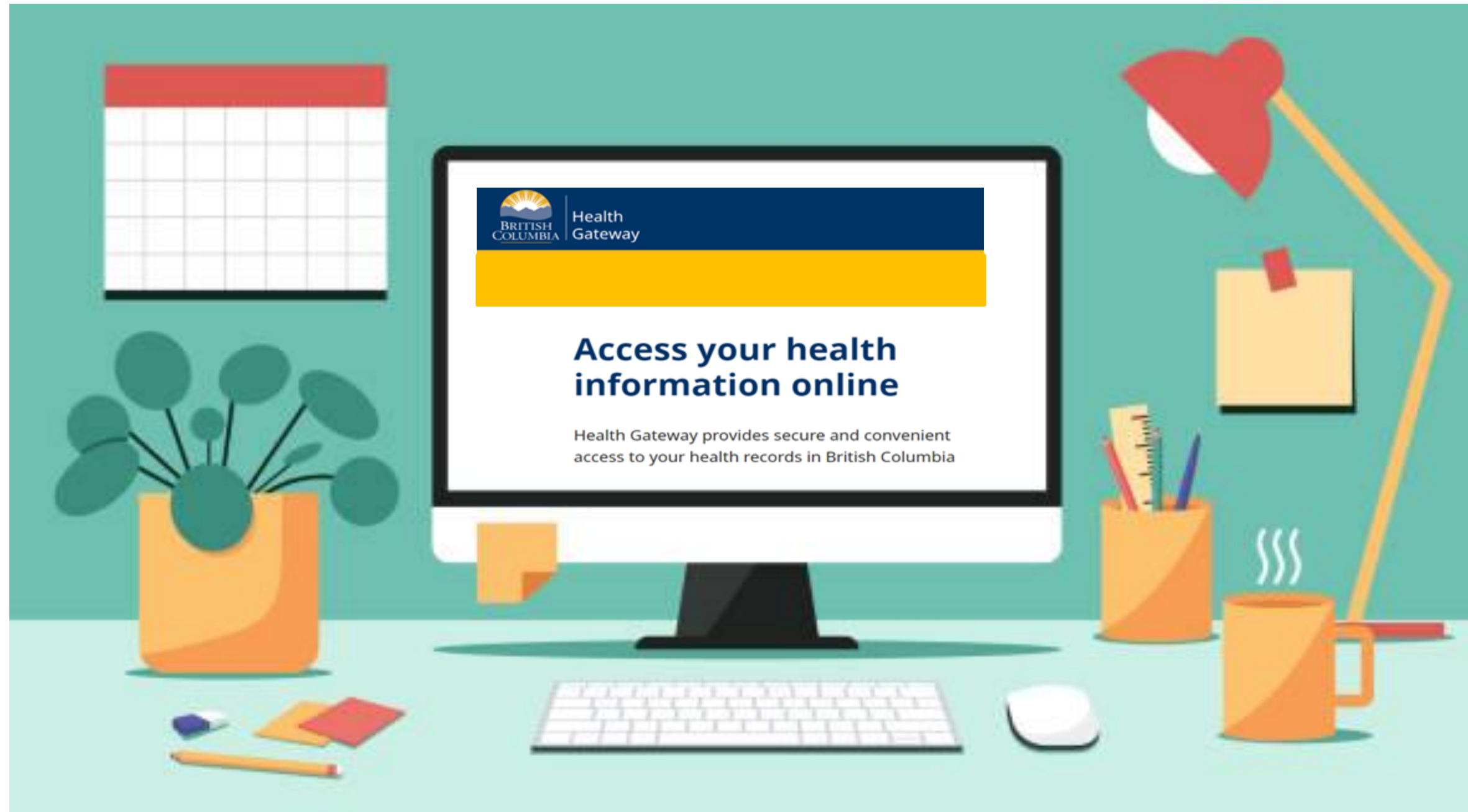
# ਤੁਹਾਡੀ ਆਨਲਾਈਨ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

- ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਰਿਕੋਰਡ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਲੀਨਿਕਾਂ, ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਥਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਿਹਤ ਰਿਕੋਰਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਡੀਕਲ ਇਤਿਹਾਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕੋਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।





# ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਔਨਲਾਈਨ ਕਦੇ ਵੇਖੀ ਹੈ?



ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਨਲਾਈਨ  
ਕਿਵੇਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ?



# ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਨਲਾਈਨ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ?

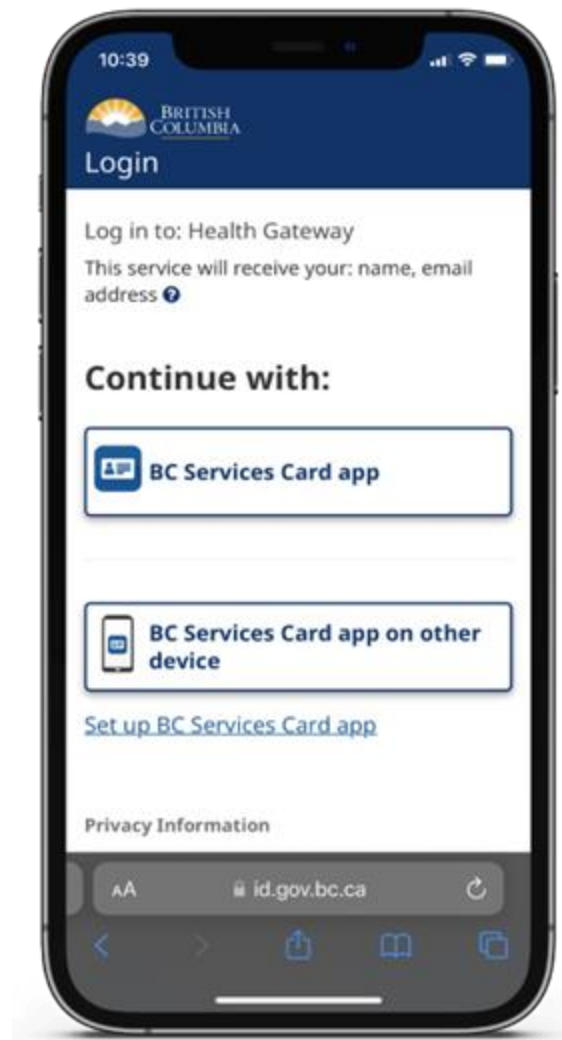
ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਦੇਖਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵੀ ਕਈ ਡਿਜੀਟਲ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

- **ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਲੈਟਫਾਰਮ:** ਇਹ ਇਤਬਾਰੀ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਦੇਖ ਸਕਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਇਤਿਹਾਸ
- **ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਕਰਨ:** ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਡਿਜੀਟਲ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਤੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

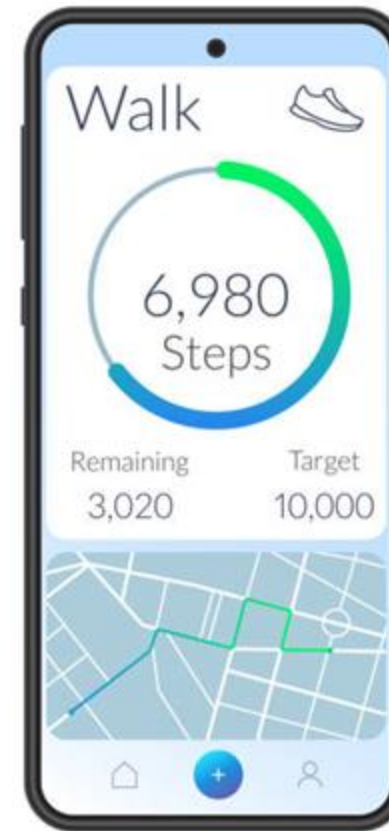


# ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਨਲਾਈਨ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ?

## Platforms



## Tools

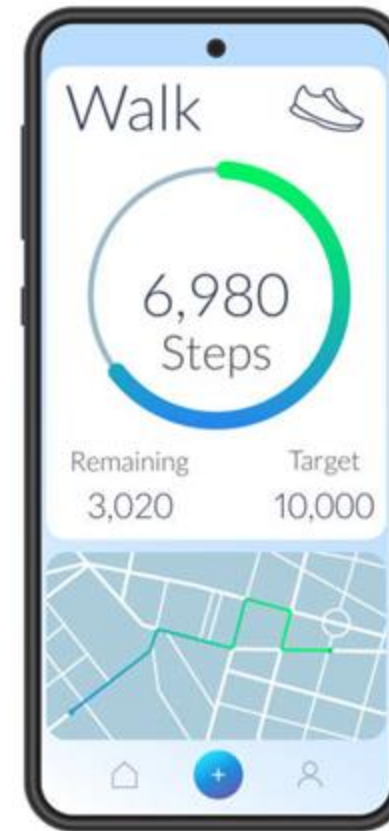


# ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਨਲਾਈਨ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ?

## ਪਲੈਟਫਾਰਮਾਂ



## ਟੂਲ





# ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਐਨਲਾਈਨ ਦੇਖਣ ਦੇ ਲਾਭ

- ਇਹ ਸੌਖਾ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵਾਸਤੇ
- ਇਹ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਜਿ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸੌਖੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੇਖ ਸਕਣ ਫੇਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੌਖਾ ਹੋਵੇਗਾ ਆਪ ਜੀ ਵਾਸਤੇ
- ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ

# ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀਆਂ ਐਨਲਾਈਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਡਿਜੀਟਲ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਆਪ ਜੀ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਐਨਲਾਈਨ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਲਗਾਤਾਰ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਡਿਜੀਟਲ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਅੱਪਡੇਟ ਮਿਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਐਨਲਾਈਨ ਦੇਖਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕਲੀਨਿਕਲ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। (ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ)
- ਤੁਹਾਡੀ ਐਨਲਾਈਨ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਾਗਜ਼ੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:

ਤੁਹਾਡੇ ਲੈਬ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੇ



# ਤੁਸੀਂ ਲੈਬ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਨਤੀਜੇ ਔਨਲਾਈਨ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ



ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਲੈਟਫਾਰਮਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਆਪਣੇ ਲੈਬ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੇਖਣ ਵਾਸਤੇ

ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੇ ਲੈਬ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਜੋ ਆਪ ਜੀ ਔਨਲਾਈਨ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਖੂਨ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਟੈਸਟ
- ਸਰਵਿਕਸ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਟੈਸਟ
- ਪੈਥੋਲੋਜੀ ਟੈਸਟ




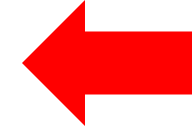
# ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੈਬ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ?


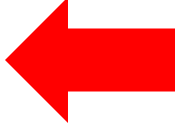
 **Hematology Lab Results** 2023-Jan-27  
Order Status: Completed 

Collection Date: 2023-Jan-27

Ordering Provider:

Reporting Lab: LifeLabs






Find resources about your lab tests.  



 [DOWNLOAD FULL REPORT](#) 

Follow the instructions from your health care provider. When needed, they can explain what your results mean.

Remember:

- **Ranges** are different between laboratories
- **"Out of range"** results may be **normal** for you

Test Name	Result 	Status 
Vitamin B12	Out of Range 	Completed 
CBC & Differential	In Range	Completed 

 Write a comment 

# ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

- ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਡਿਜੀਟਲ ਪਲੈਟਫਾਰਮਾਂ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇਗਾ। ਜੇ ਕੋਈ ਨਤੀਜਾ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਾਸਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦਾ ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਛੇਤੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੇ ਆਪਣੇ ਲੈਬ ਦੀਆਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵੱਚਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇ।

# ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ



70 ਸਾਲ  
ਦੀ ਉਮਰ

ਮਰਦ

ਦਿਲ ਦੀ  
ਬਿਮਾਰੀ

# ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

- ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਬੇਸਲਾਈਨ ਵੱਖਰਾ ਹੈ
- ਉਮਰ, ਲਿੰਗ, ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ, ਅਤੇ ਪਿਛਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (ਸ਼ੂਗਰ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਆਦਿ) ਵਰਗੇ ਕਈ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ "ਆਮ ਰੇਂਜ ਤੋਂ ਬਾਹਰ" ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।  
ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ  
ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ।

ਤੁਹਾਡੀ ਐਨਲਾਈਨ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ  
ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?





# ਤੁਹਾਡੀ ਆਨਲਾਈਨ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਰਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

- ਕਾਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਇਤਬਾਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨੇੜੇ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀਆਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

# ਤੁਹਾਡੀ ਆਨਲਾਈਨ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਰਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀ ਆਨਲਾਈਨ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

- ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਪਲੈਟਫਾਰਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸੁਚੇਤ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ
- ਤਕੜਾ ਪੈਸਵਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੀ
- ਮਲਟੀ ਫੈਕਟਰ ਆਥੈਂਟਿਕੇਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੀ

# ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ: ਇਕ ਇਤਬਾਰੀ ਪਲੈਟਫਾਰਮ ਨੂੰ ਚੁਣੋ

ਹੋਰ ਇਤਬਾਰੀ:




ਘੱਟ ਇਤਬਾਰੀ:




# ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ: ਇਕ ਇਤਬਾਰੀ ਪਲੈਟਫਾਰਮ ਨੂੰ ਚੁਣੋ


ਹੋਰ ਇਤਬਾਰੀ:



- ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਚਲਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਪੈਸਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੇ ਨਾ ਕੁਛ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੇਚਣ ਲਈ 


- ਇਕ ਇਤਬਾਰੀ ਸੰਸਥਾ ਤੋਂ ਹੈ 

- ਤੁਹਾਡੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ 

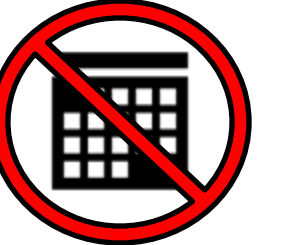
- ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਇਵੈਸੀ ਪੌਲਿਸੀ ਦੁਆਰਾ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ 


ਘੱਟ ਇਤਬਾਰੀ:



- ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਪੈਸਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਕੁਛ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੇਚਣ ਲਈ ਹੀ ਚਲਦਾ ਹੈ 



- ਇਕ ਇਤਬਾਰੀ ਸੰਸਥਾ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੈ 

- ਤੁਹਾਡੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ 

- ਨਹੀਂ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਇਵੈਸੀ ਪੌਲਿਸੀ ਦੁਆਰਾ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ 

# ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ: ਇਕ ਇਤਬਾਰੀ ਪਲੈਟਫਾਰਮ ਨੂੰ ਚੁਣੋ

ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਤ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਾਦਾ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਹੋਣਗੇ:

  website.gov = ਸਰਕਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

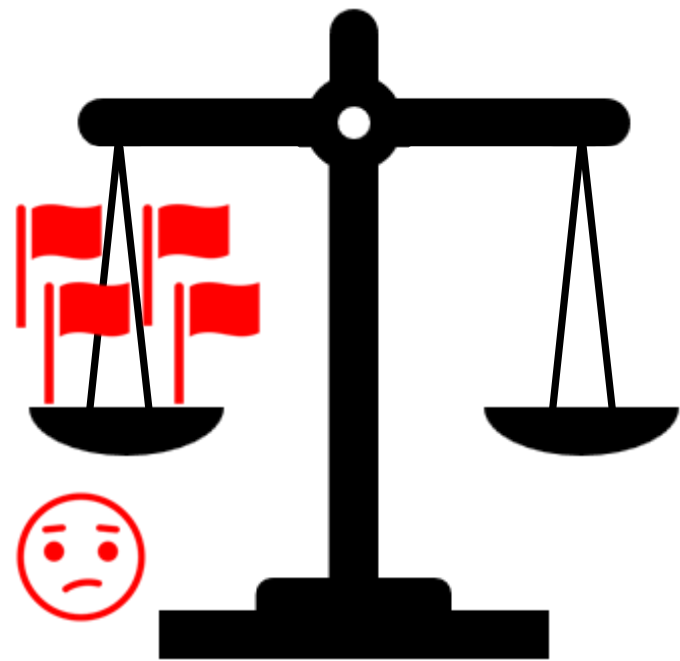
website.org = ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਨੋਟ-ਫੋਰ-ਪ੍ਰੋਫਿਟ ਸੰਸਥਾ

website.edu = ਇਕ ਵਿਦਿਆ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਸੰਸਥਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਕ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ

ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਤ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ ਘੱਟ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਹੋਣਗੇ:

  website.com = ਇੱਕ ਵਪਾਰਕ ਕਾਰੋਬਾਰ

# ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ: ਇਕ ਇਤਬਾਰੀ ਪਲੈਟਫਾਰਮ ਨੂੰ ਚੁਣੋ




ਖੱਟ ਭਰੋਸੇਯੋਗ



ਸ਼ਾਇਦ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਹੈ  
ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਨਹੀਂ  
ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਹੈ



ਜ਼ਿਆਦਾ  
ਭਰੋਸੇਯੋਗ

ਹਰੇ ਝੰਡੇ  : ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਰੋਸੇਯੋਗ



ਲਾਲ ਝੰਡੇ

 ਖੱਟ ਭਰੋਸੇਯੋਗ



ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ: ਇਕ ਇਤਬਾਰੀ ਪਲੈਟਫੋਰਮ ਨੂੰ ਚੁਣੋ

LifeLabs

British Columbia

A Canadian Company

Careers

Contact Us

Pay an Invoice

Shop our Services

LifeLabs®

Find a Location

Book a Lab Visit

Check in Online

See my Results

Shop our Services

COVID-19

Patients

Healthcare Providers

Corporate Customers

Tests & Services

Search



# ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ: ਇਕ ਇਤਬਾਰੀ ਪਲੈਟਫਾਰਮ ਨੂੰ ਚੁਣੋ

English ▾ [About Us](#) | [Accessibility](#) | [Privacy Statement](#) | [Terms of Use](#) |  
[Report A Vulnerability](#) | [Support](#) | [FAQ](#) | [Site Map](#)



# ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਰਖਿਆ ਕਰੋ: ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਪਲੈਟਫਾਰਮ ਨੂੰ ਚੁਣੋ ਜੀ

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਕੋਈ ਪਲੈਟਫਾਰਮ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਵਰਤਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

# ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਐਨਲਾਈਨ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਐਨਲਾਈਨ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਪਲੈਟਫਾਰਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਚੇਤ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ
- ਤਕੜਾ ਪੈਸਵਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੀ
- ਮਲਟੀ ਫੈਕਟਰ ਆਥੈਂਟਿਕੇਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੀ

# ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਰਖਿਆ ਕਰੋ: ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਾਈਵਿਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ:

- ਜਨਮ ਤਰੀਕ
- ਘਰ ਦਾ ਅਡ੍ਰੈਸ
- ਪਰਸਨਲ ਹੈਲਥ ਨੰਬਰ
- ਸੋਸ਼ਲ ਇੰਸ਼ਰੰਸ ਨੰਬਰ
- ਪੈਸਪੋਰਟ
- ਡਰਾਇਵਰ ਲਾਈਸੈਂਸ
- ਪਰਸਨਲ ਫਾਈਨੈਨਸ਼ਲ ਇਨਫੋਰਮੈਈਸ਼ਨ

# ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਐਨਲਾਈਨ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਐਨਲਾਈਨ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਪਲੈਟਫਾਰਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਾਈਵਿਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸੁਚੇਤ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ
- **ਤਕੜਾ ਪੈਸਵਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੀ**
- ਮਲਟੀ ਫੈਕਟਰ ਆਥੈਂਟਿਕੇਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੀ

# ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਰਖਿਆ ਕਰੋ: ਤਕੜਾ ਪੈਸਵਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੀ

ਇਹ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੋਂ ਤਕੜਾ ਪੈਸਵਰਡ ਬਣਾਉਣ ਲਈ:

- ਅਜਿਹਾ ਪਾਸਵਰਡ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਸਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਾ ਲਗਾ ਸਕੇ (ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ)
- ਵੱਖਰੇ ਅਕੌਂਟਾਂ ਅਤੇ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੈਸਵਰਡ ਵਰਤੋਂ ਜੀ
- ਆਪਣਾ ਪੈਸਵਰਡ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖੋ
- ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15 ਅੱਖਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਵੱਡੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਅੱਖਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਿਲੱਖਣ ਅੱਖਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ !, # or \$) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

# ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਐਨਲਾਈਨ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਐਨਲਾਈਨ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਪਲੈਟਫਾਰਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਾਈਵਿਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸੁਚੇਤ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ
- ਤਕੜਾ ਪੈਸਵਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੀ
- ਮਲਟੀ ਫੈਕਟਰ ਆਥੈਂਟਿਕੇਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੀ



# ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਰਖਿਆ ਕਰੋ: ਮਲਟੀ ਫੈਕਟਰ ਆਥੈਂਟਿਕੇਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੀ

ਮਲਟੀ ਫੈਕਟਰ ਆਥੈਂਟਿਕੇਸ਼ਨ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸਵਰਡ ਵਰਤਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵੀ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ



ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਫੋਨ 'ਤੇ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜਣਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਈਮੇਲ, ਟੈਕਸਟ, ਜਾਂ ਫੋਨ ਕਾਲ ਦੁਆਰਾ ਭੇਜੇ ਗਏ ਕੋਡ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੀ ਡਿਵਾਈਸ ਨੂੰ ਅਨਲੋਕ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫਿੰਗਰਪ੍ਰਿੰਟ ਜਾਂ ਡਿਵਾਈਸ ਪਾਸਵਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

# ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਰਖਿਆ ਕਰੋ: ਮਲਟੀ ਫੈਕਟਰ ਆਥੈਂਟਿਕੇਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੀ

<https://www.anetworks.com/what-is-multifactor-authentication/>



ਪੈਸਵਰਡ

ਪੁਸ਼ਟੀ

ਵਰਤੋਂ

# ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਰਖਿਆ ਕਰੋ: ਮਲਟੀ ਫੈਕਟਰ ਆਥੈਂਟਿਕੇਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੀ



<https://www.anetworks.com/what-is-multifactor-authentication/>

ਪੈਸਵਰਡ

ਪੁਸ਼ਟੀ

ਵਰਤੋਂ

# ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ: ਹੈਲਥ ਗੇਟਵੇ



(Author unknown, n.d.)

# ਹੈਲਥ ਗੋਟਵੇ ਕੀ ਹੈ?

- ਹੈਲਥ ਗੋਟਵੇ ਬੀ ਸੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਇੱਕ ਪਲੈਟਫੋਰਮ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਔਨਲਾਈਨ ਦੇਖਣ ਲਈ ਹੈ।
- ਹੈਲਥ ਗੋਟਵੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਡਿਜੀਟਲ ਜਗਾ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ

# ਹੈਲਥ ਗੋਟਵੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਹੈਲਥ ਗੋਟਵੇ ਰਾਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ
- ਦਵਾਈਆਂ
- ਲੈਬ ਦੇ ਨਤੀਜੇ
- ਟੀਕਾਕਰਨ ਰਿਕਾਰਡ
- ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਦਾ ਸਬੂਤ
- ਅਤੇ ਹੋਰ...

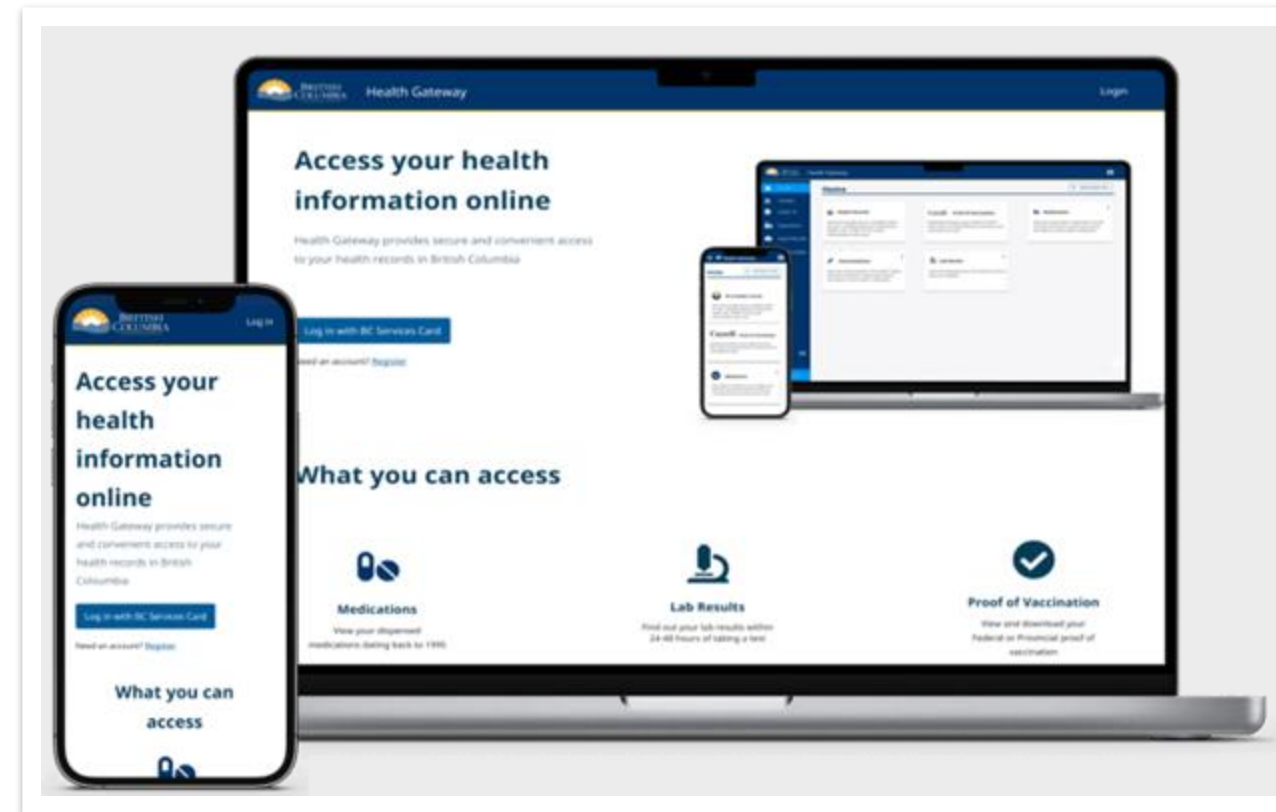


# ਤੁਸੀਂ ਹੈਲਥ ਗੇਟਵੇ ਕਦੋਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ?



# ਤੁਸੀਂ ਹੈਲਥ ਗੇਟਵੇ ਨੂੰ ਕਿਦਾ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- ਤੁਸੀਂ ਹੈਲਥ ਗੇਟਵੇ ਐਪ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਹੈਲਥ ਗੇਟਵੇ ਨੂੰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ: <https://www.healthgateway.gov.bc.ca/>





# ਹੈਲਥ ਗੇਟਵੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ



# ਹੈਲਥ ਗੋਟਵੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ: ਲੈਗਇਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਹੈਲਥ ਗੋਟਵੇ 'ਤੇ ਲੈਗਇਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਕੰਮ ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਫ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਆਪਣਾ ਅਕਾਊਂਟ ਵਿੱਚ ਲੈਗਇਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਦੇ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

- ਤੁਸੀਂ ਬੀ. ਸੀ. ਸਰਵਿਸਿਸ ਕਾਰਡ ਦੀ ਐਪ ਨੂੰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮੋਬਾਇਲ ਡਿਵਾਈਸ ਤੇ (ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ: <https://id.gov.bc.ca/login/entry#>)
- ਆਪਣਾ ਯੂਜ਼ਰਨੇਮ, ਪੈਸਵਰਡ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਕੋਡ ਦਰਜ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਡਿਵਾਈਸ ਰਾਹੀਂ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਬੀ. ਸੀ. ਟੋਕਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ: <https://id.gov.bc.ca/login/auth>)

# ਹੈਲਥ ਗੇਟਵੇ: ਇਹ ਪਲੈਟਫਾਰਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ

The screenshot displays the Health Gateway website interface. At the top left, the British Columbia logo and 'Health Gateway' text are visible. A navigation menu on the left includes Home, Timeline, COVID-19, Dependents, Services, and Export Records. The main content area is titled 'Home' and features a grid of service tiles: Health Records, Canada Proof of Vaccination, HealthLinkBC, Organ Donor Registration, BC Vaccine Card, Health Visits, Clinical Documents, and My Notes. Each tile provides a brief description of the service. A 'Feedback' button is located at the bottom left, and a footer contains links for Terms of Service, Release Notes, About Us, and FAQ, along with the email address HealthGateway@gov.bc.ca.

**Home** + ADD QUICK LINK

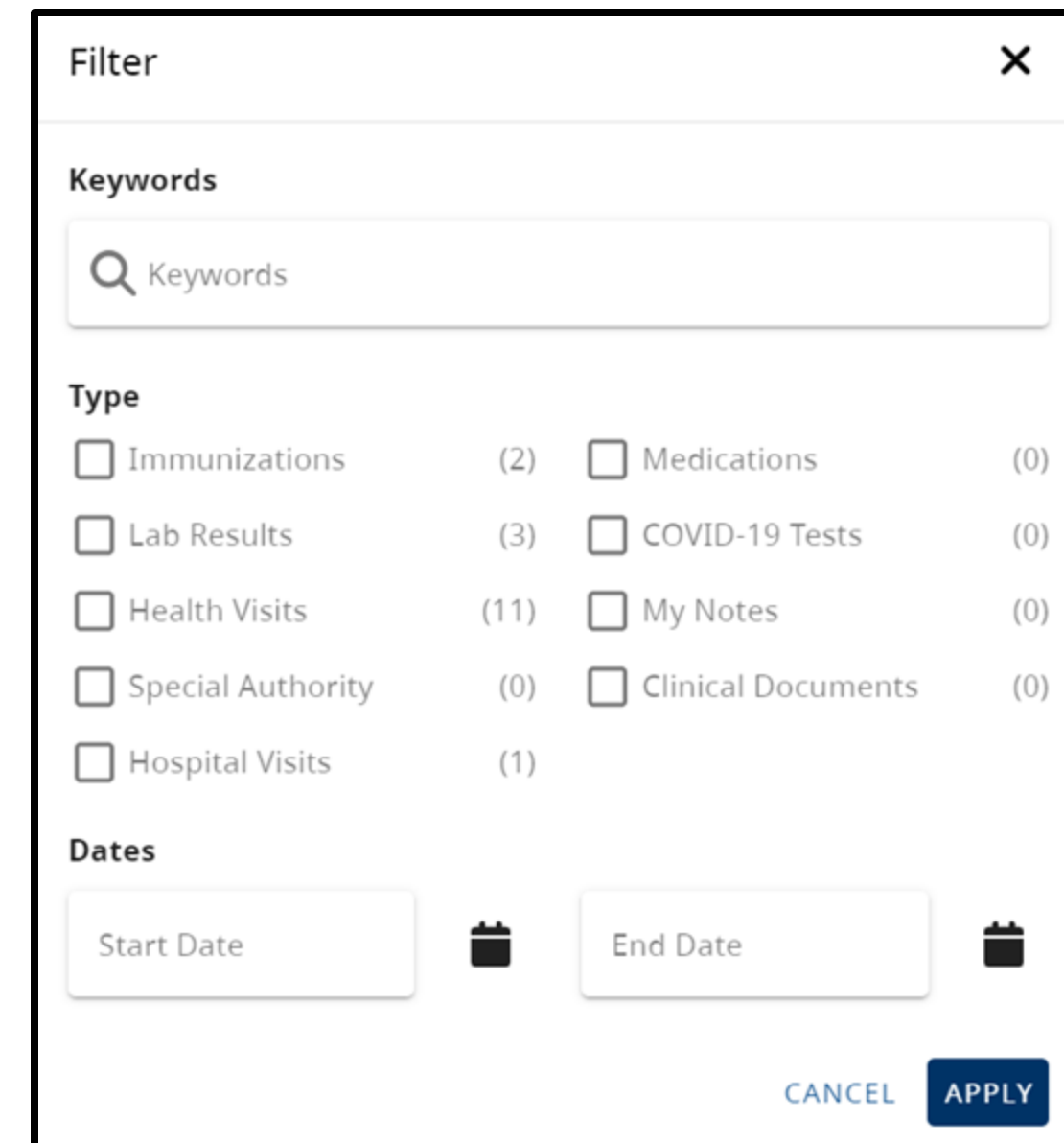
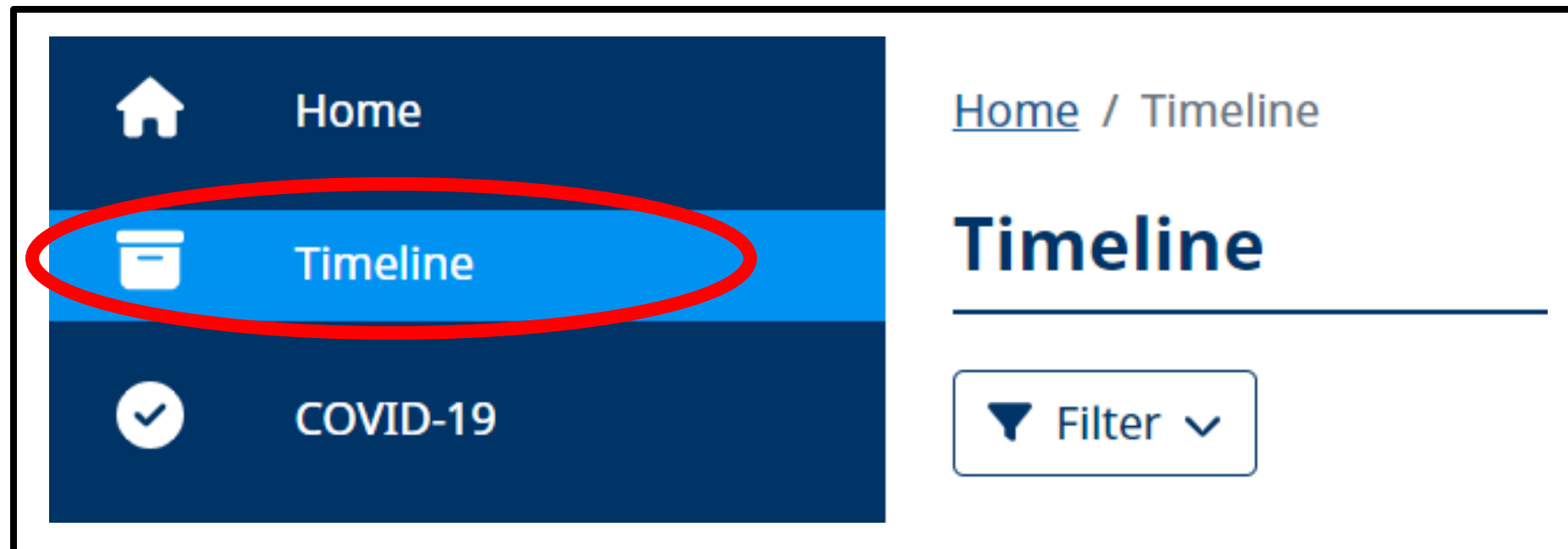
- Health Records**  
View and manage all your available health records, including dispensed medications, health visits, COVID-19 test results, immunizations and more.
- Canada Proof of Vaccination**  
Download and print your Federal Proof of Vaccination for domestic and international travel.
- HealthLinkBC**  
Register on the Health Connect Registry to get a family doctor or nurse practitioner in your community.
- Organ Donor Registration**  
Check whether you are registered as an organ donor with BC Transplant. If you are registered, you can review the details of your decision.
- BC Vaccine Card**  
View, download and print your BC Vaccine Card. Present this card as proof of vaccination at some BC businesses, services and events.
- Health Visits**  
See the last seven years of your health visits billed to the BC Medical Services Plan
- Clinical Documents**  
View documents shared by your care providers. You can get consultation notes, hospital discharge summaries, outpatient clinic notes and more.
- My Notes**  
Create and edit your own notes on your health records

Feedback

Terms of Service Release Notes About Us FAQ Email: HealthGateway@gov.bc.ca

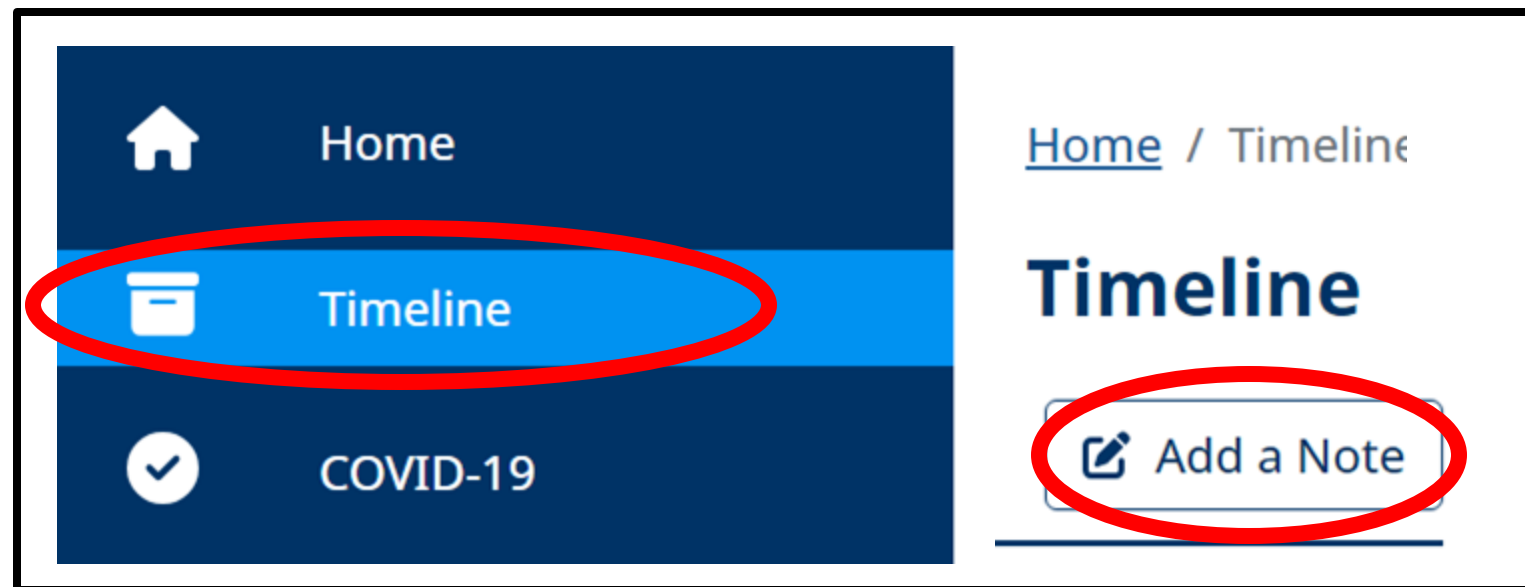
# ਹੈਲਥ ਗੇਟਵੇ: ਇਹ ਪਲੈਟਫਾਰਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ

- ਪਲੈਟਫਾਰਮ ਤੇ ਤੁਸੀਂ "ਟਾਈਮਲਾਈਨ" ਟੈਬ ਨੂੰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਖਾਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ।



# ਹੈਲਥ ਗੇਟਵੇ: ਇਹ ਪਲੈਟਫਾਰਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਟਾਈਮਲਾਈਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜਿਆਂ 'ਤੇ ਨੋਟਸ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਿਰਫ਼ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਨੋਟਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲਿਖਦੇ ਹੋ (ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਹੀਂ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਇਸਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕੇਗਾ)



The 'Add Note' form is displayed with a yellow header. It includes a 'Title' input field, a date field set to '2023-AUG-17', and a text area with the placeholder text 'Enter your note here. Your notes are only available for your own viewing.' At the bottom right, there are 'Cancel' and 'Save' buttons, with 'Save' being highlighted in dark blue.

# ਹੈਲਥ ਗੇਟਵੇ: ਇਹ ਪਲੈਟਫਾਰਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡਿਵਾਈਸ ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਦੀ ਕਾਪੀ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਲਥ ਗੇਟਵੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਕਾਪੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

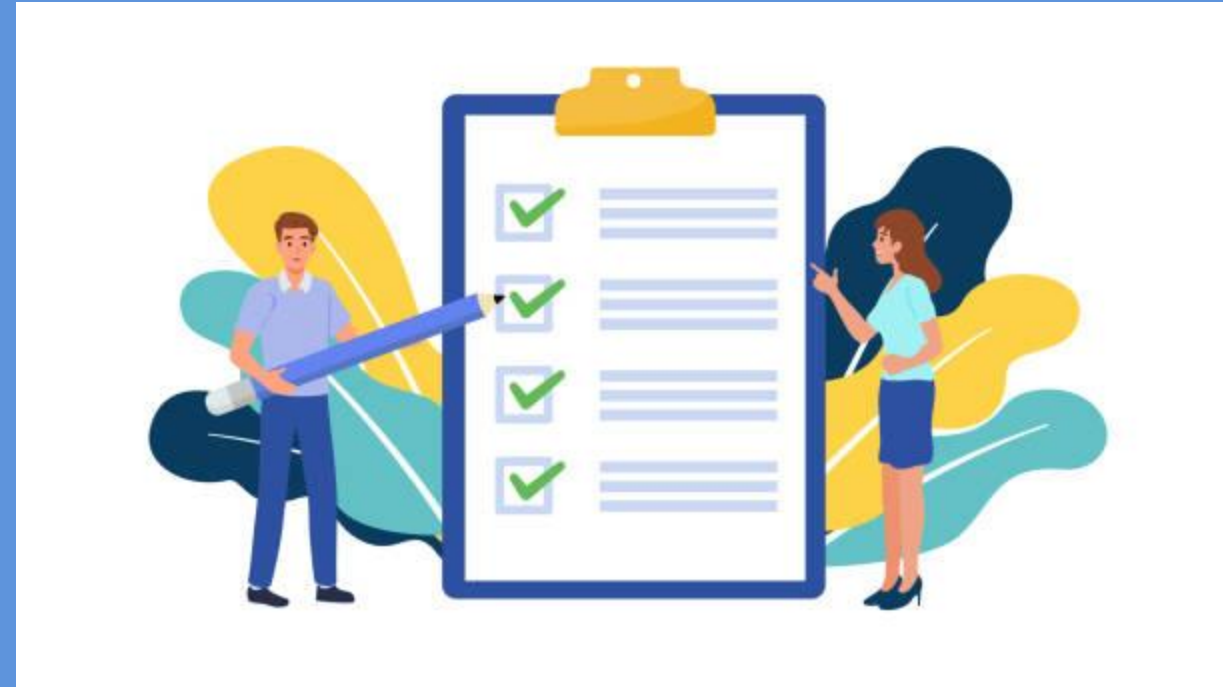
The screenshot displays the 'Export Records' section of the Health Gateway application. On the left, a dark blue sidebar contains navigation icons and labels: 'Timeline', 'COVID-19', 'Dependents', 'Services', and 'Export Records'. The 'Export Records' option is highlighted with a red circle. The main content area has a white background and a dark blue header with the text 'Export Records'. Below the header, there is a 'Record Type' label and a dropdown menu with 'Select' as the chosen option. To the right of the dropdown are the words 'Advanced' and a 'Download' button with a downward arrow, which is also circled in red. At the bottom of the main area, there are decorative icons of a clipboard and a pen.

# ਆਮ ਨੋਟਸ

- ਹੈਲਥ ਗੋਟਵੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪਲੈਟਫਾਰਮ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅਸਲ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੁਛ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਡਿਜੀਟਲ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਆਪ ਜੀ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਐਨਲਾਈਨ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।



# ਸੰਖੇਪ ਰੂਪ



# ਸੰਖੇਪ ਰੂਪ

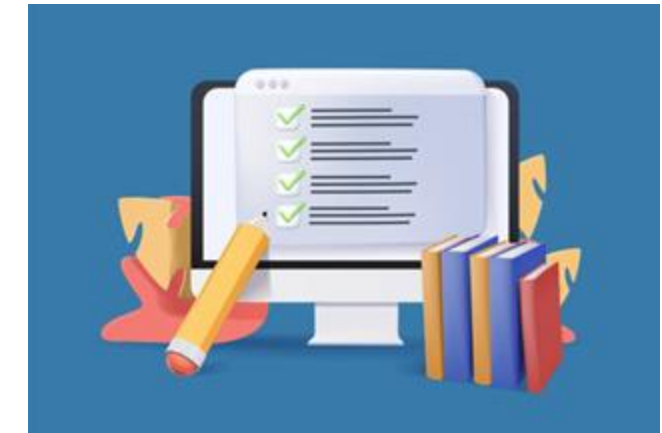
ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਪ  
ਜੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜੋ  
ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ  
ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਤੁਹਾਡੀ ਐਨਲਾਈਨ ਨਿੱਜੀ  
ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖਣ ਦੇ  
ਤਰੀਕੇ।



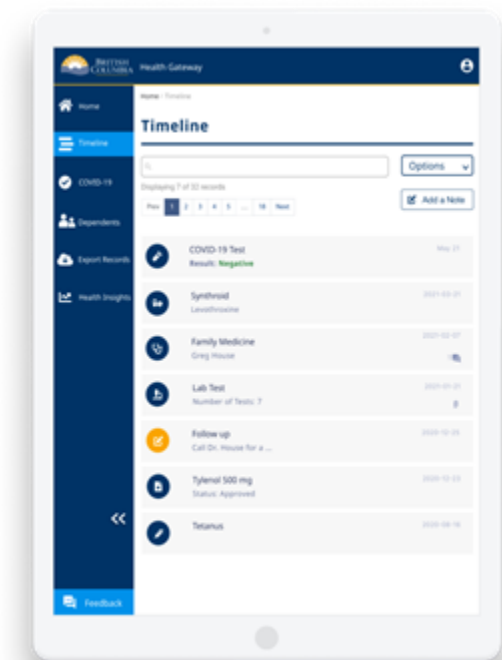
ਆਪਣੀਆਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ  
ਐਨਲਾਈਨ ਦੇਖਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ  
ਦੌਰਾਨ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ  
ਰੱਖਣ ਲਈ।



ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ  
ਨੂੰ ਐਨਲਾਈਨ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ  
ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਹੈਲਥ ਗੇਟਵੇ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ  
ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ।



# ਸਵਾਲ?

- ਸਿਹਤ ਗੇਟਵੇ ਸਹਾਇਤਾ ਗਾਈਡ:



<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/health-gateway/guide>

# Image Credits

- Screen captures were provided by iCON on slides 18, 29-30, 43-44, 46-49.
- Unless cited, the images used in this presentation were from publicly available open sources.



© 2023 The University of British Columbia.

The work is licensed under Creative Commons Attribution-Non-Commercial-No Derivatives 4.0 International License  
(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

It was created by UBC Digital Emergency Medicine. For permissions to use this work for commercial purposes please contact The University of British Columbia's University-Industry Liaison Office.

# ਸਿੱਕਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਪੰਨਵਾਦ:



THE UNIVERSITY OF BRITISH COLUMBIA  
Department of Emergency Medicine  
Faculty of Medicine

Thank you to the BC Ministry of Health Patients as Partners Initiative for their support.