<u>ਕੈਨਸਿੰਗਟਨ ਕਲਿਨਿਕ</u>

ਆਪਣੀ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਉਣੀ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ
ਫੋਨ ਕਰੋ 403-283-9117

<u>ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਉਣੀ</u> ਹਰ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਉਸ ਔਰਤ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਬਣਾਈ ਜਾਵੇ ਜਿਹੜੀ ਇਸ ਅਮਲ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਤੀਜੇ ਜਣੇ ਵੱਲੋਂ ਬੁਕਿੰਗ ਤਾਂ ਹੀ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜੇਕਰ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਕੋਈ ਅੜਚਣ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਫੋਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਉਹ ਔਰਤ ਜ਼ਰੂਰ ਉਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇ, ਜਿਹੜੀ ਇਸ ਅਮਲ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਫੋਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਮਗਰਲੀ ਆਮ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਦੀ ਤਰੀਕ ਜ਼ਰੂਰ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤ, ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਐਲਰਜੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਸਕੀਏ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਗਰਲੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਕਦੋਂ ਆਈ ਸੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ 12 ਹਫਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਗਰਭ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੈਲਗਰੀ ਇਲਾਕੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਇਸ ਕਲਿਨਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

<u>ਐਪੁਆਇੰਮੈਂਟ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨਾ</u>

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਤਰੀਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜਿਸ ’ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਉਸ ਤਰੀਕ ਨੂੰ ਸਾਨੂੰ **ਦੁਪਹਿਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੋਨ ਕਰਨਾਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਆਪਣੇ ਆਪ ਰੱਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।** ਅਮਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

- **ਭੁੱਖੇ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ:** ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਹੈ ਤਾਂ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਕੁਝ ਖਾਉ ਜਾਂ ਪੀਉ ਨਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਦੁਪਹਿਰ ਵੇਲੇ ਹੈ ਤਾਂ ਸਵੇਰੇ 6:30 ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਕੁਝ ਖਾਉ ਜਾਂ ਪੀਉ ਨਾ। **ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਖਿਆਂ ਰਹਿਣ ਸਬੰਧੀ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ’ਤੇ ਅਮਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਮਲ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।**
- ਇਹ ਅਮਲ ਟੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਨੀਂਦਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ, ਪਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਤੇ ਹੋਏ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ।
- ਦਵਾਈਆਂ ਕਾਰਨ ਦਿਮਾਗੀ ਸਥਿਰਤਾ ਗੜਬੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅਮਲ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਤੁਸੀਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਗੱਡੀ ਨਹੀਂ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਮਦਦ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਪਬਲਿਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਤੁਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਲਵੋ ਕਿ ਘਰ ਜਾਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਵਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੈ ਜਾਂ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਬਲਿਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਲੈਣੀ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਸ਼ਾਮ 4:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਲਿਨਿਕ ’ਚ ਪੁਜਣਾ ਪਵੇਗਾ।
- ਤੁਸੀਂ ਕਲਿਨਿਕ ’ਚ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲਿਆਉਂਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭ 13 ਹਫਤਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲਿਨਿਕ ਵਿਚ 2 ਤੋਂ 3 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭ 13-15 ਹਫਤੇ ਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲਿਨਿਕ ਵਿਚ 4-5 ਘੰਟੇ ਰਹਿਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 15 ਹਫਤੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਆਉਂਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਹਰ ਦਿਨ ਤਕਰੀਬਨ 2-4 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਕਲਿਨਿਕ ’ਚ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਰਿਸੈਪਸ਼ਨਿਸਟ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਦੇਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾਂ ਚਿਰ ਕਲਿਨਿਕ ’ਚ ਰਹਿਣਾ ਹੈ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਅਤਰ ਜਾਂ ਫੁਲੇਲ ਨਾ ਲਾਉ।
- ਅੱਧੀ ਬਾਂਹ ਵਾਲੀ ਟੀ-ਸ਼ਰਟ ਅਤੇ ਜੁਰਾਬਾਂ ਦੇ ਜੋੜੇ ਸਮੇਤ ਢਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉ।
- ਜਿਹੜੀਆਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਈ ਜਾਉ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਉ।
- ਆਪਣੀ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ 24 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਵੀ ਐਸਪ੍ਰਿਨ (ASA), ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੀ ਡਰੱਗ ਨਾ ਲਉ।
- ਆਪਣਾ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਕਾਰਡ ਅਤੇ ਫੋਟੋ ਵਾਲੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਨਾਲ ਲਿਆਉ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਅਮਲ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਆਪ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਮਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਕਮ ਦੀ ਪੂਰੀ ਅਦਾਇਗੀ ਕਰਨੀ ਹੋਏਗੀ। ਕਲਿਨਿਕ ਨਕਦੀ, ਡੈਬਿਟ ਕਾਰਡ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਬੱਚੇਦਾਨੀ ’ਚ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (IUD), ਇਵਰਾ ਪੈਚ, ਨੁਵਾ ਰਿੰਗ, ਕਲਿਨਿਕ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇਦਾਨੀ ‘ਚ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਮਲ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹੀ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣ 'ਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰੇ ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਅਨੁਵਾਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕੁਝ ਲਿਖਤੀ ਸਮੱਗਰੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਫਰੈਂਚ, ਸਪੈਨਿਸ਼, ਮੈਂਡਰਿਨ, ਪੰਜਾਬੀ, ਅਰਬੀ, ਅਮਹੈਰਿਕ, ਵੀਅਤਨਾਮੀ ਅਤੇ ਤਗਾਲੋਗ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ 'ਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।