

# 4

## ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਸਹਿਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਤ ਵਾਰੇ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਇਨਟਰਵਿਊ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਨ।



ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਯੂਕੇ ਨੂੰ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਇਨਟਰਵਿਊ ਜਾਂ 'ਛੋਟੀ ਇਨਟਰਵਿਊ' ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਨਟਰਵਿਊ ਤੁਹਾਡਾ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਥਕੇ ਹੋਵੋਗੇ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੌਖਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਇਨਟਰਵਿਊ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋ ਕੇ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨਟਰਵਿਊ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਲੱਗਦੇ ਹੋ ਫਿਰ ਪਹਿਲਾਂ ਦਸ ਦੀਉ।

ਛੋਟੀ ਇਨਟਰਵਿਊ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਸਵਾਲਾਂ ਪਛੁਣਗੇ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਰੇ: ਮੈਦਿਕਲ, ਸਰਿਰ ਤੇ ਸੰਕਰਮ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਾਰੇ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਸੀਂ ਨੂੰ ਪੁਛਣਗੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਚਿਜੇ ਦਸਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਤ ਵਾਰੇ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨਟਰਵਿਊ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਹਿਤ ਵਾਰੇ ਸਭ ਕੁਝ ਦਸੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਲ ਪੁਛਦੇ ਹਨ



**ਇਹ ਜ਼ਨਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੰਦੇ?**

ਤੁਸੀਂ ਰੋਮ ਉਫਿਸ ਆਪਣੀ ਸਹਿਤ ਵਾਰੇ ਸਭ ਕੁਝ ਦਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਤਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੋ। ਜੇ ਰੋਮ ਉਫਿਸ ਸੋਛਦੇ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਮਜ਼ੂਰ ਬਣਦੇ ਫਿਰ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਜਿਆਦਾ ਮਦਦ ਮਿਲਣਾ ਹੈ।

**ਜਿਹੜਾ ਜਾਣਕਾਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਹਿਤ ਵਾਰੇ ਦਹਿਣਾ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਐਮਾਈਲੁਸ ਦਾ ਅਪੀਕੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।**



**ਆਪਣੀ ਸ਼ਰਿਰਦੇ ਸਹਿਤ ਵਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ**

ਤੁਸੀਂ ਇਨਟਰਵਿਊ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸ਼ਰਿਰ ਦੀ ਵਾਰੇ ਸਭ ਕੁਝ ਦਸਦਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਰਿਰ ਦੀ ਸਹਿਤ ਇਹ ਮਤਲੂਬ :

ਕਈ ਮੈਦੀਕਲ ਦਿਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿੰਦਾ ਸਾਸੇ ਲੈਣ ਦੇ ਮੁਸਕੀਲੇ, ਗੁਣੇ ਦੂਖਣ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸੁਗਰ ਦਿ ਬਿਸਾਰੀ।

ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿੰਦਾ ਕੋਵੀਦ 19, ਕੰਬਣੀ, ਦੀਬੀ

ਕਈ ਸ਼ਰਿਰ ਦੇ ਲੱਛਣੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ। ਉਹ ਵਿ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਉਹ ਕਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ ਜਿੰਦਾ - ਸੀਰ ਦਾ ਦੂਖ,

ਸੰਗ ਦਾ ਦੂਖ, ਥਕੇ ਹੋਣ, ਸ਼ਰਿਰ ਦਾ ਦੂਖ ਜਾਂ ਕਈ ਹੋਰ ਦੂਖ, ਉਲਟੀ ਕਰਨ, ਫੈਨਸੀਆ ਜਾਂ ਕਈ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਵੀ।

ਐਲਰਜੀ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਛਦੇ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਐਲਰਜੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗ ਗਈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਬਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਛਦੀ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਬਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਰਿਰ ਦੇ ਸਤ ਜਿੰਦਾ: ਬੋਲੀ ਹੋਣ, ਅੰਨਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਸਭ ਲਗ ਗਈ (ਕੈਨਸਰ ਜਾਂ ਸਟਰੋਕ ਤੋ)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇ ਵਾਰੇ ਪਕੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਨਟਰਵਿਊ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਦਸੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣਦੀ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੈਣਦਾ ਪਰ ਹੋਣ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇ ਵਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।



**ਆਪਣੀ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਹਿਤ ਵਾਰੀ ਗੱਲ ਕਰਨ**

ਤੁਸੀਂ ਇਨਟਰਵਿਊ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਿਮਾਗ ਦਿ ਸਹਿਤ ਵਾਰੀ ਸਭ ਕੁਝ ਦਸਵਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਹਿਤ ਇਹ ਮਤਲੂਬ ਹੈ:

ਕਈ ਦਿਸਾਸ ਦਿ ਸਹਿਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲ ਜਾਂ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੇ ਲੱਗ ਗਈ ਸਨ।

ਜਿੰਦਾ ਖਬਰੋਨ ਬਹੁਤ, ਦੈ ਪਰੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਪੀ ਟੀ ਇਸ ਦਿ।

ਕਈ ਭਾਵਨੇ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਖ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਰਖ ਸਕੇ ਜਿਹੜੇ ਦਿਮਾਗ ਦਿ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕੇ

ਜਿੰਦਾ ਵਰਸ ਆਉਣ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੂਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ, ਹਰ ਛੋਟੀ ਚਿਜ ਤੇ ਗੁਸਾ ਆਉਣ, ਇਹਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ

ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਅਪਣੇ ਭਵਨੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਖ ਸਕਦੇ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਖਬਰੋਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਵਾਈ ਲੈਦਾ ਆਪਣੀ ਦਿਮਾਗ ਦਿ ਸਹਿਤ ਲਈ।



**ਇਨਟਰਵਿਊ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਗੱਲ ਕਰਨ**

ਯਾਦ ਕਰੋ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੀ ਇਨਟਰਵਿਊ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਨ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇਨਟਰਪ੍ਰੋਟਰ ਲਈ ਜਿਆਦਾ ਇਸਾਨ ਹੋਵੇਗੇ।

- ਜਲਦੀ ਨਾ ਬੋਲੋ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਚਿਜ ਦੇ ਵਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

- ਜੇ ਇੱਕ ਸਵਾਲ ਬਹੁਤ ਮੁਸਕਿਲ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਗੈਰੀ ਸਾਸ ਲੈ ਕੇ ਅਤੇ ਇਨਟਰਵਿਊ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਦਸੋ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿਆਦਾ ਸਮਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ।



# 4

## ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਤ ਤੇ ਸਹਿਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਅਧਕਾਰ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਤ ਰੱਖਣ ਦਾ ਅਧਕਾਰ ਐਸਾਈਲੂਮ ਚਹੁਣ ਵਾਲੇ ਹੋ ਕੇ ।



ਐਸਾਈਲੂਮ ਵਾਲੇ ਹੋ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਸਹਿਤਦਾ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਫਤ ਮਿਲ ਸਕਦੇ । ਲੋਕ ਸਰਕਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ 'ਇਨਐਚ ਐਸ' ਬਲੋਕ ਹਨ । ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪਤਾ ਆਪਣੀ ਸਹਿਤਰਖਦ ਦੇ ਅਧਕਾਰ ਦਾ ਵਾਰੇ ਦਸਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸਤਰਾ ਦੇ ਸਹਿਤ ਦਾ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਜੈਤੁਸੀ ਨਨਰਬੰਦ ਹੋ ਗਈ ।



### ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਿਤ ਰੱਖਣ ਦਾ ਅਧਕਾਰ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਿਤ ਰੱਖਣ ਦਾ ਅਧਕਾਰ - ਪਸਾਈਲੂਮ ਚਹੁਣ ਵਾਲੇ ਹੋ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲ ਕਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਧਕਾਰ ਹਨ । 'ਇਨ ਐਚ ਐਸ' ਤੋਂ ਸਹਿਤ ਦਾ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਦਾ ਅਧਕਾਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਲ ਹੈ । ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਦਾਕਟਰ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਵੋਗੇ (ਇਹ ਪ੍ਰਾਈਮਰੀ ਸਹਿਤਦਾ ਸਹਾਇਤਾ ਹੁੰਦਾ) ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਹਿਤ ਦਾ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੋ ।

ਤੁਸੀਂ ਇਨਟਰਪ੍ਰੇਟਰ ਹੋਣ ਦਾ ਅਧਕਾਰ ਹੈ । ਤੁਸੀਂ ਇਨਟਰਪ੍ਰੇਟਰ ਲਈ ਪੁਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਉੱਕੀ ਫਿਰਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲੀ ਦਾ ਕਟਰ ਨਾਲ ਜਿਆਦਾ ਇਸਾਣ ਹੋਵੇਗੇ ।



### ਸਹਿਤ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਥੇ ਲਭ ਸਕਦਾ

ਇੱਕ ਜੀ ਪੀ (ਦਾਕਟਰ) ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਤ ਦੀ ਮਹਾਇਤਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ । ਜੀ ਪੀ ਇੱਕ ਦਾਕਟਰ ਹੁੰਦਾ ਜਿਹੜਾ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ । ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਨੂੰ ਹੋਸਪੀਟਲ ਤੇ ਦੂਜਾ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਣ ਲਈ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਔਕਾ ਸਮਾਇੱਚ ਫਸ ਗਈ, ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਘਟਨਾ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦਾ ਜਰਨੂੰ ਜਾ ਸਕਦੇ (ਐਅਤੇ ਈ) । ਇਹ ਜਰਨੂੰ ਹੋਸਪੀਟਲ ਵਿੱਚ ਲਭ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਈ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਤੁਸੀਂ ਮੇਵਾਈਲ ਤੇ 999 ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਐਮਬੂਲੈਂਸ ਲਈ ਪੁਛੋ ।



### ਜੀ ਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਚਿੱਤਰ ਕਰਨ

ਜਿਨ੍ਹਾ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਜੀ ਪੀ ਨਾਲ ਚਿੱਤਰ ਚਾਹੀਦਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਆ ਗਈ ।

ਜੀ ਪੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਚਿੱਤਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਕਲਿਨਿਕ ਨੂੰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਉਥੇ ਚਿੱਤਰ ਵਾਲਾ ਫਰਮ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ । ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਲ ਘਰ ਦਾ ਪਤਾ ਤੇ ਹੋਰ ਟੈਕਸਟ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਜੀ ਪੀ ਨਾਲ ਚਿੱਤਰ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਕਾਰ ਹੈ ।



### ਤੁਹਾਡਾ ਅਧਕਾਰ ਨਜ਼ਰਬੰਦ ਹੋ ਕੇ

ਨਜ਼ਰਬੰਦ ਹੋ ਕੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਲ ਚੱਗਾ ਸਹਿਤ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਅਧਕਾਰ ਹੈ । ਤੁਹਾਡਾ ਨਜ਼ਰਬੰਦ ਦਾ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਮੈਦਿਕਲ ਟੀਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਅਤੇ ਇਹ ਸਹਿਤਦਾ ਸਹਾਇਤਾ ਦੂਜਾ ਜਗੇ ਨਾਲ ਇਕੋ ਈ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਜ਼ਰਬੰਦ ਹੋ ਗਈ, ਫਿਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਲ ਕਈ ਖਾਸ ਅਧਕਾਰ ਹਨ ।

- ਇੱਕ ਫੋਟੋ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜੀ ਪੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜੀ ਪੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣੇ ਜਾਣ ਨਹੀਂ ਦਿਤਾ, ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਕਈ ਹੋਰ ਸਮੇਂ ਉਸਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਔਰਤ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਔਰਤ ਵਾਲੀ ਦਾਕਟਰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਅਧਕਾਰ ਹੈ ।
- ਨਜ਼ਰਬੰਦ ਦੇ ਮੈਦਿਕਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਿਤ ਦਾ ਜਾਨਕਰੀ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।