NDSS ਹੈਲਪਲਾਈਨ 1800 637 700
ndss.com.au

Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਗਲੇ **ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ** ਵਿੱਚ, ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸਕੀਮ (NDSS) ਦੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਉਤਪਾਦਾਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹੁੰਚ ਹੁਣ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ*।

ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ **ndss.com.au/after-gestational** 'ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਬਹੁਤ ਰੁੱਝੇ ਹੋਏ ਹੋਵੋ, ਪਰ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਹੇਠ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਇਹ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੀਵਨਨਾਮਕ ਕਿਤਾਬਚਾ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨੈਸ਼ਨਲ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਰਜਿਸਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੇਗਾ। ਇਹ ਰਜਿਸਟਰ ਹਰ ਸਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (GP) ਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸੁਨੇਹਾ (ਰੀਮਾਈਂਡਰ) ਭੇਜੇਗਾ, ਜੋ ਇਹ ਦਰਸਾਏਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਵੇਰਵਿਆਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ (ਅੱਪਡੇਟ ਕਰਨ) ਲਈ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਇਸ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ **ndss.com.au/gdm-update** 'ਤੇ ਜਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਤੋਂ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਜਾਂਚਾਂ ਜਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਰੀਮਾਈਂਡਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ **info@ndss.com.au** 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ NDSS ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ **1800 637 700** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਸਤਿਕਾਰ ਸਹਿਤ

ਜਾਨ ਰਿੱਡ
ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਜਨਰਲ ਮੈਨੇਜਰ, ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸਕੀਮ
ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ NDSS ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ **ndss.com.au/forms 'ਤੇ ਇੱਕ ਨਵਾਂ NDSS ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਫਾਰਮ ਭਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।*

The NDSS is administered by Diabetes Australia