ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੇਵਾ ਸਕੀਮ (National Diabetes Services Scheme) (NDSS) ਵਿੱਚ ਸਵਾਗਤ ਹੈ।

ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋ ਗਏ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ NDSS ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦੇ ਸਿੱਖਿਅਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਘਟਾਈ ਹੋਈ ਕੀਮਤ ਉੱਤੇ ਵਸੀਲੇ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਵੇਲੇ ਦੇ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ।

ਤੁਹਾਡਾ NDSS ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਕਾਰਡ ਨਾਲ ਨੱਥੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਵੈਧ ਹੈ।

- NDSS ਰਾਹੀਂ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦੇ ਘਟਾਈ ਹੋਈ ਕੀਮਤ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਐਨ ਡੀ ਐਸ ਐਸ ਪਹੁੰਚ ਕੇਂਦਰ (NDSS Access Point), ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਿਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਉੱਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਭਾਈਚਾਰਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਲੱਭਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ **healthdirect.gov.au/search-results/pharmacy** ਜਾਂ ਸਾਡੀ NDSS ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ (Helpline) ਨੂੰ **1800 637 700** ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਟਰਾਂਸਲੇਟਿੰਗ ਐਂਡ ਇੰਟਰਪਰੈਟਿੰਗ ਸਰਵਿਸ (Translating and Interpreting Service) (TIS) ਨੂੰ **131 450** ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੱਸੋ। ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰੋ, ਫਿਰ **1800 637 700** ਵਾਸਤੇ ਕਹੋ।
- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਕਾਰਡ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦਸਤਖਤ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 15 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਬਾਲਗ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਰਡ ਦਸਤਖਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਹਰੇਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ NDSS ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਉਤਪਾਦ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਰਡ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਇਸ ਚਿੱਠੀ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ Gestational Diabetes: Caring for yourself and your baby (ਜਸੈ ਟਸ਼ੇ ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ਜ਼ ਆਪਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ) ਨਾਮ ਦਾ ਇਕ ਕਿਤਾਬਚਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਗਰਭ ਵੇਲੇ ਦੇ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਵੇਲੇ ਦੇ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰਜਿਸਟਰ (National Gestational Diabetes Register) ਵਿੱਚ ਵੀ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਚਿੱਠੀ ਨਾਲ ਲਗਾਏ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਵੇਖੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ NDSS ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਨੂੰ **1800 637 700** ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ **ndss.com.au** ਉੱਤੇ ਜਾਓ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ੁਭਚਿੰਤਕ,

Jan Ridd
ਜਨਰਲ ਮੈਨੇਜਰ, NDSS
ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ (Diabetes Australia)

ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ
ndss.com.au/gestational-diabetes

NATIONAL **GESTATIONAL DIABETES** REGISTER
ਨੈਸ਼ਨਲ **ਗੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬਟੀਜ਼** ਰਜਿਸਟਰ

NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਰਜਿਸਟਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ

ਇਹ ਨੈਸ਼ਨਲ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਰਜਿਸਟਰ ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸਕੀਮ (NDSS) ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਸ ਰਜਿਸਟਰ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ NDSS ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰਡ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੈਸ਼ਨਲ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਰਜਿਸਟਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਰਜਿਸਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਭਵਿੱਖੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ (ਰੀਮਾਈਂਡਰਾਂ) ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

NDSS ਹੈਲਪਲਾਈਨ 1800 637 700
ndss.com.au

diabetes australia

The NDSS is administered by Diabetes Australia

ਇਸ ਸੇਵਾ ਬਾਰੇ

ਇਹ ਰਜਿਸਟਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ, ਹੁਣ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।
- ਗਰਭਕਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਸਮਾਪਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਿਯਮਤ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਬਾਰੇ ਰੀਮਾਈਂਡਰ - ਇਹ ਰੀਮਾਈਂਡਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (ਜੀਪੀ) ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਭੇਜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਲਿੰਕ।

ਤੁਹਾਡੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ (ਅੱਪਡੇਟ ਕਰਨਾ)

- ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਸਮਾਪਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭੇਜਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਾਂਗੇ।
- ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੌਜੂਦਾ ਡਾਕ ਪਤੇ, ਈਮੇਲ, ਮੋਬਾਈਲ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ **ndss.com.au/gdm-update** ਜਾਂ NDSS ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ **1800 637 700** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ndss.com.au/gestational-welcome

Version 3, December 2022.
First published October 2019.
NDSSPTC002P