Australian Government
Australian Digital Health Agency

My Health Record

ਕੰਟਰੋਲ (ਇਖ਼ਤਿਆਰ) ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ ਵਿੱਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੌਣ ਵੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਕੰਟਰੋਲ (ਇਖ਼ਤਿਆਰ) ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ (My Health Record) ਵਿੱਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੌਣ ਵੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧਿਤ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਆਨਲਾਈਨ ਸਾਰ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਕੌਣ ਵੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤਹਾਡੇ ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ ਵਿੱਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੰਟਰਨੈਟ 'ਤੇ ਖੁਲੀ ਨਹੀਂ ਲੱਭੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਪਿਊਟਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਨੂੰ ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ ਵੇਖਣਾ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁਧ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪਹੁੰਚ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਜ਼ੁਰਮਾਨੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਵਾਧੂ ਪ੍ਰਾਇਵਸੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਲਾਗੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ ਸਿਸਟਮ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਉਹ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ ਨੂੰ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਾਇਵਸੀ (ਨਿਜਤਾ) ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਐਕਸੈਸ (ਪਹੁੰਚ) ਕੋਡ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕੇਅਰ (Medicare) ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਿਕਾਰਡ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਮਿਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਰਿਕਾਰਡ ਐਕਸੈਸ (ਪਹੁੰਚ) ਕੋਡ (Record Access Code) (RAC) ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ RAC ਸਥਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੋਡ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ ਵਿੱਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਵੇਖ ਸੱਕਣ।

ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ ਜਾ ਕੇ ਇਸ ਕੋਡ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜ਼ਰੂਰੀ: ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਕਾਰਡ ਵੇਖ (ਪੜ੍ਹ) ਲਏ, ਤਾਂ ਉਹ ਖੁਦ- ਬਖੁਦ (ਆਟੋਮੈਟਿਕਲੀ) ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ ਦੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਲਿਸਟ (Healthcare Provider Access List) ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਭਾਂਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਿਕਾਰਡ ਉਪਰ RAC ਵੀ ਲਗਾਇਆ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਉਹ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲੇ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਕਾਰਡ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਉਹ ਕੋਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਰਿਕਾਰਡ ਵੇਖਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਐਕਸੈਸ ਲਿਸਟ ਤੋਂ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਲਿਮਿਟੱਡ ਡਾਕਯੂਮੈਂਟ ਐਕਸੈਸ ਕੋਡ (Limited Document Access Code)(LDAC) ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਵਿੱਚਲੇ ਕੁੱਝ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ LDAC ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਸੱਕਣ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕੋਡ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਿਸੇ ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਐਕਸੈਸ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੰਦ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤੇ ਛੇਤੀ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਐਲਰਜੀਆਂ, ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਵੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਦਾ ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਕਾਰਡ ਵੇਖਣਾ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਗੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੇਖਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਜ਼ੁਰਮਾਨੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜੇਲ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

MyHealthRecord.gov.au
1800 723 471 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਐਕਸੈਸ ਕੰਟਰੋਲ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾਉਣੇ ਹਨ
ਕਦਮ ਦਰ ਕਦਮ ਗਾਈਡ

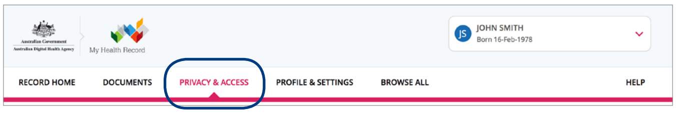
ਐਕਸੈਸ ਕੰਟਰੋਲ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾਉਣੇ ਹਨ

myGov ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ ‘ਤੇ ਜਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਈਗਵ (myGov) ਖਾਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਨਲਾਈਨ my.gov.au ‘ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਇੱਸ ਨੂੰ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ। myGov ‘ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ‘Services’ (ਸੇਵਾਵਾਂ) ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ, ਫਿਰ ‘Link’ (ਲਿੰਕ) ਬਟਨ ਨਾਲ ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਹਿਚਾਣ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਲੜੀ ਵਾਰ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣੇ ਪੈਣਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤੇ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਸਬੰਧੀ ਹੋਣਗੇ।

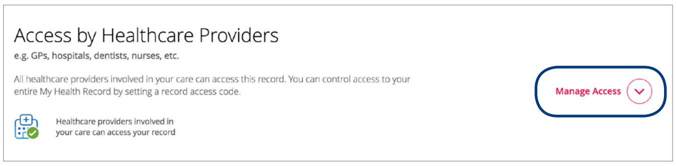
ਰਿਕਾਰਡ ਐਕਸੈਸ ਕੋਡ (RAC) ਕਿਵੇਂ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ, ਕਦਮ ਦਰ ਕਦਮ ਤਰੀਕਾ

myGov ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਲੌਗ ਕਰੋ

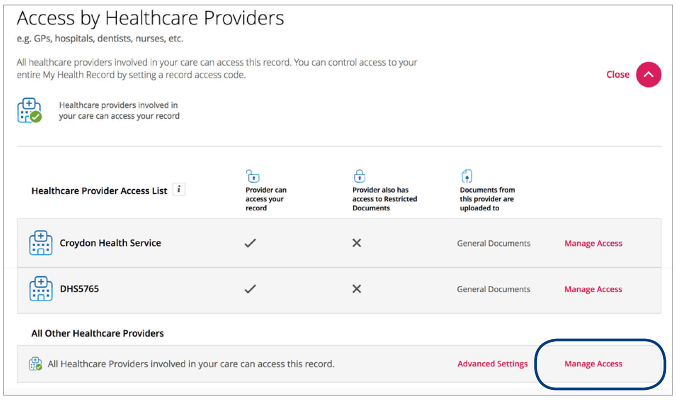
1 ‘Privacy & Access’ (ਪ੍ਰਾਇਵਸੀ ਅਕਸੈਸ) ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ



2 ‘Document Access Setting’ (ਐਕਸੈਸ ਸੈਟਿੰਗ ਦਸਤਾਵੇਜ਼) ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ‘ਮੈਨੇਜ ਐਕਸੈਸ’ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ

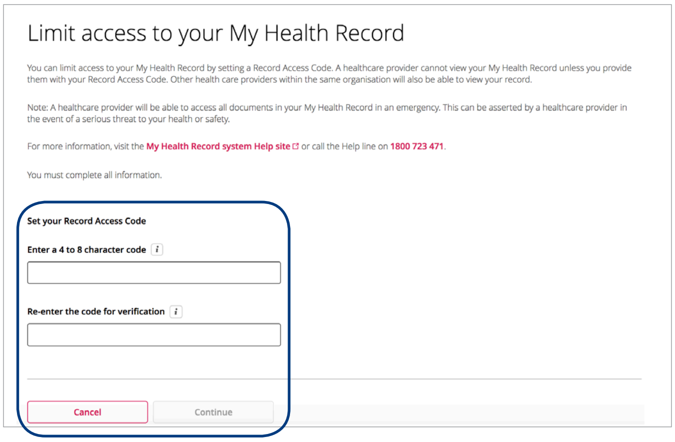


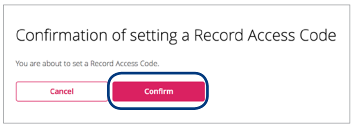
3 ਇੱਕ ਲੜੀ ਵਾਰ (ਡਰੌਪ ਡਾਊਂਨ) ਸੂਚੀ ਸਾਹਮਣੇ ਆਵੇਗੀ। ਇਸ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚੋਂ ‘Manage Access’ (ਮੈਨੇਜ ਐਕਸੈਸ) ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ



4 ਇੱਕ 4-8 ਅੱਖਰ ਕੋਡ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ, ਫਿਰ ‘Continue’ (ਅੱਗੇ ਜਾਓ) ਅਤੇ ‘Confirm’ (ਪੱਕਾ ਕਰੋ)

ਇਹ ਕੋਡ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਯੂਮੈਂਟ ਐਕਸੈਸ ਕੋਡ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ।



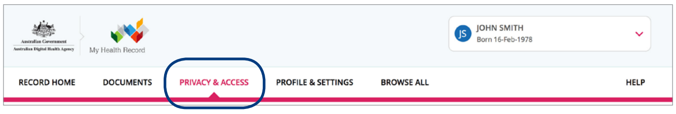


ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ RAC ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 1800 723 471 ‘ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਸਥਾਪਤ ਕਰ ਸੱਕਣਗੇ।

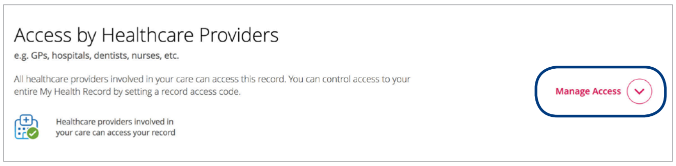
myGov ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ ਵਿੱਚਲੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਐਕਸੈਸ ਲਿਸਟ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਿਕਾਲਣਾ ਹੈ।

myGov ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਲੌਗ ਕਰੋ

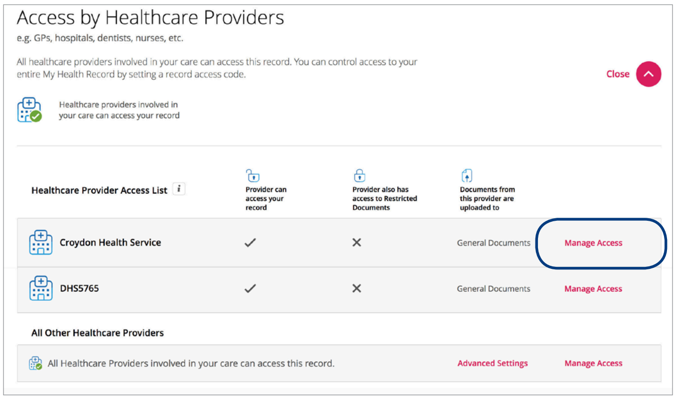
1. 'Privacy & Access' (ਪ੍ਰਾਇਵਸੀ ਅਕਸੈਸ) ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ



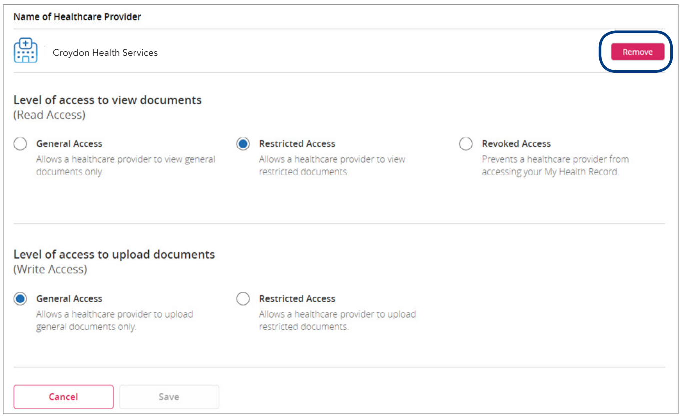
2. 'Document Access Setting' (ਐਕਸੈਸ ਸੈਟਿੰਗ ਦਸਤਾਵੇਜ਼) ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ 'ਮੈਨੇਜ ਐਕਸੈਸ' ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ

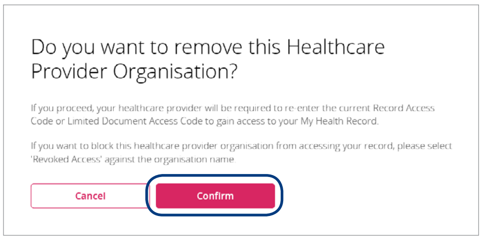


3. ਇੱਕ ਲੜੀ ਵਾਰ (ਡਰੌਪ ਡਾਊਨ) ਸੂਚੀ ਸਾਹਮਣੇ ਆਵੇਗੀ। ਇਸ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚੋਂ 'Manage Access' (ਮੈਨੇਜ ਐਕਸੈਸ) ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ



4. ਗੀਮੂਵ 'Remove' (ਹਟਾਓ) ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ, ਫਿਰ 'Continue' (ਅੱਗੇ ਜਾਓ) ਅਤੇ 'Confirm' (ਪੱਕਾ ਕਰੋ)।





Australian Government
Australian Digital Health Agency

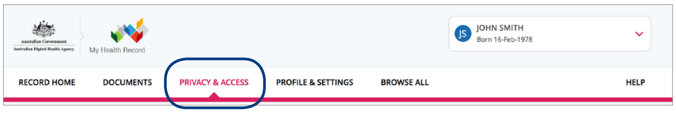
My Health Record

ਕੰਟਰੋਲ (ਇਖਤਿਆਰ) ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ ਵਿੱਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੌਣ ਵੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ

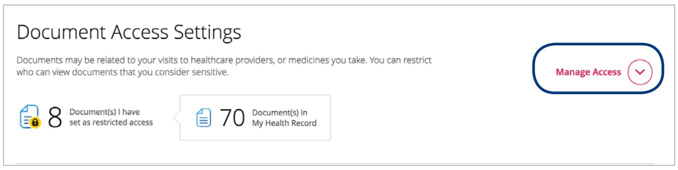
ਲਿਮਿਟੱਡ ਡਾਕਯੂਮੈਂਟ ਐਕਸੈਸ ਕੋਡ (LDAC) ਕਿਵੇਂ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ

myGov ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਮਾਈ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਲੌਗ ਕਰੋ

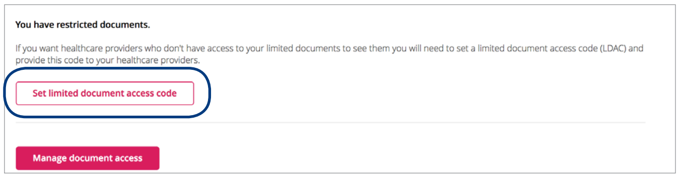
1 'Privacy & Access' (ਪ੍ਰਾਇਵਸੀ ਅਕਸੈਸ) ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ



2 'Access by Healthcare Providers' (ਐਕਸੈਸ ਮਾਈ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪਰੋਵਾਈਡਰਜ਼) ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚੋਂ 'Manage Access' (ਮੈਨੇਜ ਐਕਸੈਸ) ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ

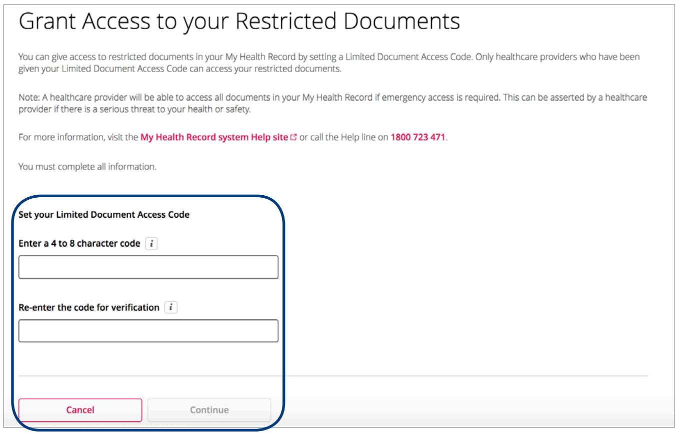


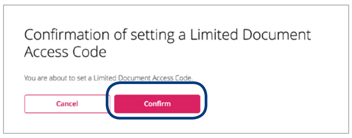
3 'Set limited document access code' (ਸੈਟ ਲਿਮਿਟੱਡ ਡਾਕਯੂਮੈਂਟ ਐਕਸੈਸ ਕੋਡ) 'ਤੇ ਜਾਓ



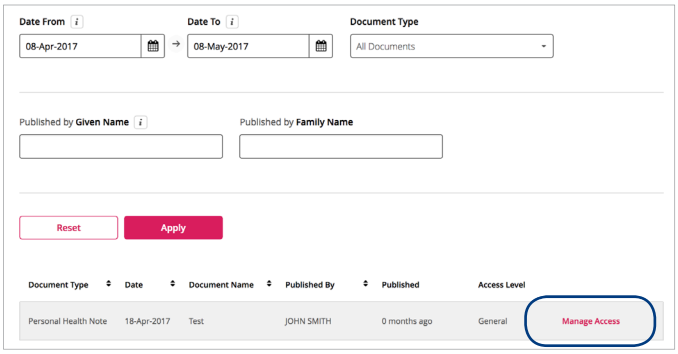
4 ਇੱਕ 4-8 ਅੱਖਰ ਕੋਡ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ, ਫਿਰ 'Continue' (ਅੱਗੇ ਜਾਓ) ਅਤੇ 'Confirm' (ਪੱਕਾ ਕਰੋ)

ਇਹ ਕੋਡ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਯੂਮੈਂਟ ਐਕਸੈਸ ਕੋਡ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ।





5 ਉਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਛੁਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ 'Manage Access' (ਮੈਨੇਜ ਐਕਸੈਸ) ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ



MyHealthRecord.gov.au | 1800 723 471 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਟਿਸ ਨੈਸ਼ਨਲ (TIS National) ਨੂੰ 131 450 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ