Getting Medical Care

It can be hard to know where to go to get medical care. Choices include:

- A doctor's office, health clinic, free clinic or health department
- Urgent Care
- Emergency Department (ED)

Use these tips as a guide:

- **Go to your doctor's office or clinic** for:
  - Routine check ups
  - Minor injuries or illnesses such as colds, coughs, earaches, sore throats, headaches, and muscle or joint problems
  - Immunizations
  - TB skin testing
  - Sexual health problems
  - Managing high blood pressure, diabetes, high blood cholesterol, asthma, thyroid problems or seizures

Routine check ups can help prevent serious illnesses. Some doctor's offices or clinics have programs to help people with the costs of health care.

- **Go to an urgent care** for more serious injuries and illnesses. This includes vomiting or diarrhea that lasts more than one day and cuts that need stitches. These places may be open on weekends or later in the day when your doctor's office or clinic is closed.

चिकित्सा सहायता प्राप्त करना

यह जानना कठिन हो सकता है कि चिकित्सा सहायता कहाँ से प्राप्त करें। विकल्पों में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं –

- किसी चिकित्सक का कार्यालय, स्वास्थ्य –क्लीनिक, निःशुल्क क्लीनिक अथवा स्वास्थ्य विभाग।
- तुरंत सहायता
- आपात कालीन विभाग(ई0डी0)

निम्न लिखित बिन्दुओं को मार्गदर्शन हेतु प्रयोग करें:

- **अपने चिकित्सक के कार्यालय अथवा क्लीनिक में निम्नलिखित हेतु जाएँ :**
  - नियमित (आवधिक) जांच :
  - मामूली चोटें अथवा बीमारी जैसे जुकाम, खाँसी, कान दर्द, गले में दर्द, सिर दर्द, मांस–पेशियों एवं जोड़ों की समस्या ।
  - प्रतिरक्षण
  - क्षयरोग त्वचा परीक्षण
  - यौन स्वास्थ्य समस्याएँ
  - उच्च रक्तचाप, मधुमेह, उच्चरक्त कॉलेस्टॉरल, अस्थमा, थायरॉइड की समस्याएँ अथवा दौरे पड़ना।

नियमित जॉच द्वारा गंभीर बीमारी से बचा जा सकता है, कुछ चिकित्सक कार्यालयों अथवा क्लीनिकों में लोगों को स्वास्थ्य रक्षा की लागत से सहायता करने का निश्चित कार्यक्रम होता है।

- अधिक गंभीर चोटों अथवा बीमारियों के लिए **किसी तुरन्त सहायता में जाएँ।** इसमें एक दिन से अधिक समय तक जारी रहने वाले वमन अथवा अतिसार (डायरिया) तथा वे चोंटें जिनमें टांके लगाये जाने की आवश्यकता हो शामिल हैं। यह स्थान जब आपके चिकित्सक का कार्यालय अथवा क्लीनिक बंद हो जाता है तब वीक–एन्ड में और देर रात तक खुले हो सकते हैं ।

- **Call 911 to take you to the <u>E</u>mergency <u>D</u>epartment (ED) of a hospital <u>right away</u> if you have:**
  - Chest pain
  - Trouble breathing or shortness of breath
  - Bleeding that will not stop
  - Numbness in the face, arm or leg or trouble speaking
  - Sudden dizziness, weakness, or change in vision
  - Sudden or severe pain
  - Sudden or unexplained loss of consciousness
  - Confusion
  - High fever with a stiff neck, confusion or a hard time breathing
  - Coughing up or vomiting blood
  - Active seizures
  - Broken bones
  - Vomiting or diarrhea where there is no urine for more than 8 hours

  Also <u>for babies and young children</u> call 911 or go to the ED <u>right away</u> if:
  - They will not wake up easily.
  - Their lips turn blue.
  - They have problems breathing.
  - They have a temperature above 100 degrees F taken under the arm.

Emergency care is for very serious and life threatening problems. Going to emergency care for other problems can be very costly and can take a lot of time.

4/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.com**

- **निम्नलिखित समस्याएँ होने पर 911 पर फोन करके आपको तुरन्त किसी चिकित्सालय के आपातकालीन विभाग(ई0डी0) में ले जाये जाने हेतु संपर्क करें:**
  – सीने में दर्द
  – सांस लेने में समस्या अथवा छोटी–छोटी सांस आना
  – रक्त स्राव जो रूक न रहा हो
  – चेहरे, बांहों अथवा पांवों का सुन्न होना अथवा बोलने में दिक्कत होना।
  – अचानक चक्कर आना, कमजोरी अथवा दृष्टि में बदलाव
  – अचानक अथवा तीव्र दर्द
  – अचानक अथवा अकारण बेहोशी
  – संभ्रम (कंफ्यूजन)
  – तेज बुखार तथा गर्दन अकड़ना, संभ्रम अथवा सांस लेने में समस्या
  – खाँसी अथवा वमन में रक्त आना
  – सक्रिय दौरे पड़ना
  – हड्डी टूटना
  – वमन अथवा अतिसार जिसमें 8 घंटे से अधिक समय तक पेशाब न आए

  इसके अलावा **शिशुओं तथा छोटे बच्चों के लिए** निम्नलिखित स्थितियों में भी 911 पर फोन करें अथवा **तुरन्त** आपातकालीन विभाग में पहुँचे यदि–
  – वे आसानी से नींद से न जागें।
  – उनके होंठ नीले हो जाएं।
  – उनको सांस लेने में समस्या हो ।
  – बांह के नीचे (बगल में) तापमान लिए जाने पर उनको 37.7^{0} से0 (100^{0} F) से अधिक बुखार पाया जाए।

आपातकालीन सहायता अत्यधिक गंभीर तथा जीवन पर संकट वाली समस्याओं के लिए है, अन्य समस्याओं के लिए आपातकालीन सहायता प्राप्त करना बहुत खर्चीला हो सकता है तथा उसमें अधिक समय लग सकता ळें

4/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.com**