PUNJABI ਪੰਜਾਬਬੀ

ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਜਿਹੜੀ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ, ਇੱਥੇ ਦੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨdony ਅਤੇ ਉਥੇ ਦੀ ਸਕੈਂਡਰਬੈਗ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਨੇ Forum Interreligioso di Parma ਅਤੇ Gruppo Nazionale di Lavoro per la “Stanza del Silenzio e/o dei Culti” ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ "ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤੋਂ ਪਰੇ(**Oltre l’Emergenza**)" ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਲਾਂਚ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਜੋ ਇੱਕ ਜਾਣਕਾਰੀ-ਅਧਾਰਤ ਡੈਸਕ ਹੈ । ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਬਹੁ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ, ਬਹੁਪੱਖੀ ਜਾਂ ਧਰਮ ਨਿਰਪੱਖ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਮੌਜੂਦਾ ਸੰਕਟ ਬਾਰੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਅਤੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕਿਵੇਂ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਮੌਤ ਹੋਣ ਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ, ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਜਾਂ ਨਾਸਤਿਕ ਸੰਸਕਾਰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ।
ਇਸ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਬਿਪਤਾ ਅਤੇ ਡਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਦੁਖੀ ਹਨ ਅਤੇ ਡਰਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਚਿੰਤਤ ਹਨ। ਸਾਡੀਆਂ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਦੁਆਰਾ, ਡਾਇਸਪੋਰਾ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਨੇੜਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਸੰਗ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਟਲੀ ਦੇ ਨਾਗਰਿਕ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸਾਡਾ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਵੱਖ ਵੱਖ ਧਾਰਮਿਕ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ, ਪਰਮਾ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਲੋਕਾਂ, ਹੋਰ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਲੋਕ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਸਮੀ ਅਤੇ ਗੈਰ ਰਸਮੀ ਸਮੂਹਾਂ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕ ਉਲਝਣ ਅਤੇ ਬੇਬੱਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਦਾ ਚਾਰਜ ਲੈਣਾ ਹੈ ।

ਹੈਲਪ ਡੈਸਕ ਇੱਕ ਸਰਵਜਨਕ ਸਹੂਲਤ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਚੋਲੇ ਦੁਆਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਤਾ ਦੇ ਸਤਿਕਾਰ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਕਿਸੇ ਮ੍ਰਿਤਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਕੋਵੀਡ -19 ਤੋਂ ਛੂਤ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਜੋ ਉਪਾਅ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਦੁਖਦਾਈ ਅਧਿਆਇ ਅੰਤਮ ਸੰਸਕਾਰ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਫ਼ਰਮਾਨ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ "ਵਰਜਿਤ" ਹੈ।

ਇਟਲੀ ਵਿਚ ਜੋ ਨਿਯਮ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਉਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਬਹੁਤ ਸਖਤ ਹਨ ।

ਫ਼ਰਮਾਨ ਇਹ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਸਕਾਰ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਰਫ ਕਬਰਸਤਾਨ ਵਿਖੇ ਹੀ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਪਰ ਜਨਤਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਧਰਮ ਨਿਰਪੱਖ ਸੰਸਕਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਦਫ਼ਨਾਉਣ ਦਾ ਸੰਸਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਸੰਸਕਾਰ ਦੌਰਾਨ, ਮੌਜੂਦ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ. ਕੋਰੋਨਵਾਇਰਸ ਸੀਵੀਆਈਡੀ -19 ਕਾਰਨ ਮੌਤ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਲਈ ਘਰ ਤੋਂ ਅਤੇ ਕਬਰਸਤਾਨ ਵੱਲ ਪੈਦਲ ਹੀ ਅੰਤਮ ਸੰਸਕਾਰ ਦੀ ਜਲੂਸ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਅੰਤਮ ਸੰਸਕਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਧਾਰਮਿਕ ਰਸਮ ਨਾਲ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਸਮੇਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ ।

PUNJABI ਪੰਜਾਬਬੀ

ਕੀ ਕਰੀਏ ਜੇ ਕੋਰੋਨਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੰਤਮ ਸੰਸਕਾਰ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਹਸਪਤਾਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਪਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ । ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਸਸਕਾਰ ਥੋਪਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਪਰਮਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਾਂਤ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਅੰਤਮ ਸੰਸਕਾਰ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ. ਇਸ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਮਾ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਅੱਗ ਦੇ ਚੈਂਬਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੀ ਮਿਲਣਗੇ ਜਿਸ ਨੇ ਪਿਛਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੋਬਾਈਲ ਨੰਬਰ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਹੈ :-334.5638730 ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਪੁਜਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ. 376.0135353 ਈਮੇਲ: oltreemergenza@gmail.com

ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਘਰ ਵਿਚ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰੀਏ?

ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਘਰ ਵਿਚ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, 118 ਜਾਂ ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਗਾਰਡ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਪਰਮਾ ਦਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ(Distretto di Parma): ਟੈਲੀਫੋਨ 0521 292555
ਫਿਡੇਂਜ਼ਾ ਦਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ(Distretto di Fidenza): ਟੈਲੀਫੋਨ 0524 515620
ਦੱਖਣ-ਪੂਰਬੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ(Distretto Sud-Est): ਟੈਲੀਫੋਨ 0521 857454
ਤਾਰੋ ਅਤੇ ਸੇਨੋ ਵੈਲੀਜ਼ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ(Distretto Valli Taro e Ceno): ਟੈਲੀਫੋਨ 0525 970353

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ -19 ਵਿਚ ਮਰਨ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦਾ ਨਿੱਜੀ ਸਮਾਨ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ?

ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਮਰ ਚੁੱਕੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਸਮਾਨ ਦੀ ਸਪੁਰਦਗੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ: ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ ਤੇ ਰਸੋਈ ਦੇ ਮੰਡਪ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤਹਿ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ. ਉਥੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਜੋ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਰੱਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਮੈਂ ਮੌਤ ਦੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਦੀ ਮੰਗ ਕਿੱਥੇ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਮੌਤ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰਮਾ ਦੀ ਨਗਰ ਪਾਲਿਕਾ ਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਟੈਲੀ 0521 4 0521 ਈ-ਮੇਲ; 052140521@comune.parma.it, urp@comune.parma.it ਫੈਕਸ 0521 405214, **ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਗਰ ਨਿਗਮ ਨੂੰ, ਮਿਉਸਪੈਲਟੀ ਵਿਚ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ** । ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ **ਮਿਉਸਪੈਲਟੀ** ਦੇ ਰਜਿਸਟਰੀ ਦਫਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਧਾਰਮਿਕ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜਾਂ ਨਾਸਤਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਵਿਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਤਮਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੁਜਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ. 376.0135353 ਈਮੇਲ: oltreemergenza@gmail.com ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਾਂਗੇ ।

ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਕੋਰੋਨਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਡਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ, ਮੈਡੀਕਲ ਗਾਰਡ ਅਤੇ 118 ਹਨ। ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ । ਤੁਸੀਂ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ 1500 ਨੰਬਰ ਜਾਂ ਆਸਲ ਪਰਮਾ(AUSL PARMA) 0521 396436 ਦੇ ਜਨ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਨੰਬਰ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ 8.30-13 / 14-18 ਅਤੇ ਸ਼ਨੀਵਾਰ 8.30-13 ਤੱਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੈ । ਐਮਿਲਿਆ-ਰੋਮਾਨੀਆ ਖੇਤਰ ਨੇ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਨੰਬਰ 800.033.033 ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 29 ਫਰਵਰੀ ਤੋਂ 08.30 ਤੋਂ 18 ਤੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 7 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਮੈਡੀਕਲ ਗਾਰਡ ਦੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ :-

ਪਰਮਾ ਦਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ(Distretto di Parma): ਟੈਲੀਫੋਨ 0521 292555
ਫਿਡੇਂਜ਼ਾ ਦਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ(Distretto di Fidenza): ਟੈਲੀਫੋਨ 0524 515620
ਦੱਖਣ-ਪੂਰਬੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ(Distretto Sud-Est): ਟੈਲੀਫੋਨ 0521 857454
ਤਾਰੋ ਅਤੇ ਸੇਨੋ ਵੈਲੀਜ਼ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ(Distretto Valli Taro e Ceno): ਟੈਲੀਫੋਨ 0525 970353

ਇੱਕ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ, ਜੋ ਮੁਢਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਂ ਵਿਭਾਗ ਤੋਂ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਬਲਿਕ ਰਿਲੇਸ਼ਨਜ਼ ਦਫਤਰ ਨਾਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ 0521 703174' ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਅਤੇ ਐਤਵਾਰ ਸ਼ਾਮਲ - 8 ਤੋਂ 20.00 ਤੱਕ । ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਗੇ । ਇਹ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੇ ਯੋਗ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਆਰਾ ਕਿੱਥੇ ਹੈ । ਜਰੂਰੀ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ, ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸੇਵਾ 0521 702111 - 0521 703111 'ਤੇ ਦਿਨ ਵਿਚ 24 ਘੰਟੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਕਿੱਥੇ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀ ਸਟੇਜ ਹੈ । ਅੱਗੇ, ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਕਲੀਨਿਕਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ । ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ: ਨਿਯਮ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇਸ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ।

ਜੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਇਕ ਵਾਰ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਵਾਰਡ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਸੰਪਰਕ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਹਮੇਸ਼ਾਂ 8 ਤੋਂ 20 ਤੱਕ ਪਬਲਿਕ ਰਿਲੇਸ਼ਨ ਦਫਤਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ: ਹਰ ਦਿਨ: 0521.703174 ਜਾਂ urp@ao.pr.it.

PUNJABI ਪੰਜਾਬਬੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਲਈ ਜੋ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵਿੱਚ ਹਨ ਅਤੇ ਘਰ ਤੋਂ ਦੁਕਾਨ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦਦਾਰੀ / ਭੋਜਨ ਸੇਵਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ।ਪਰਮਾ ਦੀ ਮਿਸਉਪੈਲਿਟੀ ਨੇ ਇਕ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਜੋ ਕਿ ਹੋਮ ਕੇਅਰ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜੋ ਖਾਣ ਪੀਣ, ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਪੈਕੇਜ ਦੀ ਘਰੇਲੂ ਡਿਲਿਵਰੀ ਦੀ ਗਰੰਟੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਉਪਲਬਧਤਾ ਨੰਬਰ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ 8.30 ਤੋਂ 17.30 ਤੱਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੈ: ਟੈਲੀਫੋਨ. 0521.218970 ਜਾਂ 339.6859982. ਇਹਨਾਂ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਬਾਹਰ, ਸੇਰਸ ਕਰਾਸ ਗਿਲਾ(SEIRS CROCE GIALLA) 800112822 ਦੇ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ ਨੰਬਰ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਜ਼ਰੂਰੀ ਦਵਾਈਆਂ (24/48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ) ਲਈ, ਜੋ ਕਿ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਵਿਖੇ ਖਰੀਦੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਏਯੂਐਸਐਲ ਫਾਰਮਾਸਿਟੀਕਲ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ । ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ ਨਾਲ ਇਸ ਨੰ. ਤੇ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:- 334 7516023. ਡਿਲਿਵਰੀ ਮੁਫਤ ਹੈ।

ਪਰਮਾ ਦੇ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

'Ausl di Parma ਦਾ ਨੰਬਰ 0521 396436 ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਜੋ ਕਿ ਵਾਇਰਸ, ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਫੈਲਣ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਇਹ ਨੰਬਰ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ 8.30-13 / 14-18 ਅਤੇ ਸ਼ਨੀਵਾਰ 8.30-13 ਤੱਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੈ।

ਐਮਿਲਿਆ- ਰੋਮਾਨੀਆ ਖੇਤਰ ਨੇ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਨੰਬਰ 800.033.033 ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਜੋ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, 29 ਫਰਵਰੀ ਤੋਂ 08.30 ਤੋਂ 18 ਤਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 7 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਟਲੀ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋਗੇ?

ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਇਟਲੀ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰਮਾ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ (ਏਯੂਐਸਐਲ ਪਰਮਾ) ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਨੇ ਈ-ਮੇਲ ਐਡਰੈੱਸ :- quarantena_rientri_covid19@ausl.pr.it ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੱਸੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:- ਨਾਗਰਿਕ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਉਪਨਾਮ, ਮੂਲ ਦੇਸ਼, ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨ, ਪਤਾ ਜਿੱਥੇ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਵਸਨੀਕ ਹੋ ਜਾਂ ਵੱਸਦੇ ਹੋ (ਪਰਮਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਂਤ ਦੀਆਂ ਨਗਰ ਪਾਲਿਕਾਵਾਂ ਵਿੱਚ), ਇੱਕ ਈ-ਮੇਲ ਐਡਰੈੱਸ ਅਤੇ ਇੱਕ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਆਮ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ (ਬੁਖਾਰ ਵਰਗੇ ਸੰਕਰਮਣ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ) , ਖੰਘ, ਜ਼ੁਕਾਮ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਦਿ।

PUNJABI ਪੰਜਾਬਬੀ

ਉਪਯੋਗੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਖਾਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ :

MENSA DELLA FRATERNITÀ, in Parma in via Turchi 10, tel. and fax 0521 570490. . **ਖੁੱਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:** ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ਨੀਵਾਰ 12 ਤੋਂ 12.45 ਤੱਕ ਅਤੇ 18 ਤੋਂ 18.30 ਤੱਕ; ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ 12 ਤੋਂ 12.45 ਤੱਕ. Diocesan Caritas 'ਤੇ ਰਿਜ਼ਰਵੇਸ਼ਨ, piazza Duomo, 3 ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਮੰਜ਼ਲ 'ਤੇ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ 8.30 ਤੋਂ 12 ਅਤੇ 15 ਤੋਂ 18 ਤੱਕ, ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਨੂੰ 8.30 ਤੋਂ 12 ਤੱਕ।

MENSA PADRE LINO, in Parma in via Imbriani 6/a, ਖੁੱਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: ਹਰ ਰੋਜ਼ 12.00 ਵਜੇ, Diocesan Caritas 'ਤੇ ਰਿਜ਼ਰਵੇਸ਼ਨ, piazza Duomo, 3 ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਮੰਜ਼ਲ 'ਤੇ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ 8.30 ਤੋਂ 12 ਅਤੇ 15 ਤੋਂ 18 ਤੱਕ, ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਨੂੰ 8.30 ਤੋਂ 12 ਤੱਕ।

MENSA COMUNITÀ ISLAMICA PARMA, ਰਮਜ਼ਾਨ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਦੌਰਾਨ, ਕੰਟੀਨ ਸੇਵਾ Islamic Community of Parma and Province in Via P. Campanini, 6, ਵਿਖੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੇਗੀ। Tel. 0521 786778 e-mail: islam.parma@gmail.com

ਤੁਸੀਂ ਇਥੇ ਵੀ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਇਲ ਸੈਂਟਰੋ ਡੀ 'ਏਸਕੋਲੋ ਡੱਲਾ ਕੈਰਿਟਸ ਡਾਇਓਸੇਸਨ(Il Centro d'ascolto della Caritas diocesana), ਜੋ ਕਿ ਪਰਮਾ ਡੁਓਮੋ 3(Piazza Duomo 3) ਪਰਮਾ ਵਿਚ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ 8.30 ਤੋਂ 12.30 ਅਤੇ 15 ਤੋਂ 18 ਤਕ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਹੈ।

ਮੁਢਲੀ ਇੰਟਰਵਿਓ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ, ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਭੋਜਨ ਬੈਗ ਦੀ ਵੰਡ;
- ਮਰਦ ਅਤੇ ਅਰਤ ਦੇ ਮਿਉਂਸਪਲ ਹੋਸਟਲ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ;
- ਕੈਰੀਟਾਸ ਹੋਸਟਲ ਦੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੁਆਰ;
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦਖਲ;
- ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਲਈ ਇਤਾਲਵੀ ਸਕੂਲ ਦਾਖਲਾ;

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਵਰ ਸੇਵਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

Centro Caritas, in Parma in via Turchi 10, ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਵਰ ਅਤੇ ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਸਭ ਕੁਝ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੁਰਸ਼: ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ਨੀਵਾਰ 8 ਤੋਂ 9 ਤੱਕ ;
ਅਰਤਾਂ: ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ਨੀਵਾਰ 9.15 ਤੋਂ 10 ਤੱਕ ;

PUNJABI ਪੰਜਾਬਬੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ?

ਉਹ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ Spazio Immigrati Ausl Parma, in Parma, via XXII luglio 27 , 3 ,tel. 0521 393431, ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੰਗਲਵਾਰ 11 ਤੋਂ 17, ਬੁੱਧਵਾਰ ਸਿਰਫ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੁਆਰਾ, ਵੀਰਵਾਰ 8.30 ਤੋਂ 11.30 ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਤੋਂ 12 ਤੱਕ, ਇਹ ਸੇਵਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਬਿਨਾਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਪਰਮਿਟ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਮਿਆਦ-ਰਹਿਤ ਨਿਵਾਸ ਆਗਿਆ ਵਾਲੇ ਹਨ।

ਉਹ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਪਰ ਸਿਰਫ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈPolo Sanitario Basetti, in Parma, Viale Basetti 8ਵਿਖੇ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਤੱਕ 7.30 ਤੋਂ 9.30 ਤੱਕ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਿਰਫ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ; ਨੰਬਰ ਲੈਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਉਹ ਕਾਰੀਟਾਸ(caritas) ਜਾਂ Armadio del Povero e della Solidarietà ਵੱਲ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਕਾਰੀਟਾਸ ਡਾਇਓਸੈਨਾ, ਪਰਮਾ ਡਯੋਮੋਪਰਮਾ ਵਿਚ, 3 - ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਿਹੜੇ
ਕਾਰਡ ਜਾਰੀ ਕਰਨਾ: ਕਾਰੀਟਾਸ(caritas) - ਪਹਿਲੀ ਮੰਜ਼ਲ ਤੇ.
ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਵੰਡ :-ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ 8.30 ਤੋਂ 12.30 ਅਤੇ 15 ਤੋਂ 18 ਤੱਕ ਸ਼ਨੀਵਾਰ 8.30 ਤੋਂ 12. ਤੱਕ ,ਜੇ ਅਸਧਾਰਨ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ, ਗੋਦਾਮ ਬੰਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੈਰੀਟਾਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

L'armadio del povero e della solidarietà, ਪਰਮਾ ਵਿਚ, ਪੈਰਿਸ਼ ਦੇ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਬੋਰਗੋ ਫੋਰਨੋਵੋ ਦੇ ਵਿਹੜੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੁਆਰ ਦੇ ਨਾਲ.
ਕੱਪੜੇ ਵੰਡ: 9 ਤੋਂ 12 ਵਜੇ ਤੱਕ ਸੋਮਵਾਰ।

ਨਿਵਾਸ ਆਗਿਆ ਅਤੇ ਕਾਗਜ਼ੀ ਕਾਰਵਾਈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਪਰਮਾ ਦੀ ਮਿਸਉਪੈਲਟੀ ਦੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਖੁੱਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ:
ਸੋਮਵਾਰ, ਬੁੱਧਵਾਰ, ਵੀਰਵਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ 8.30 - 12/14 - 17.30 ਮੰਗਲਵਾਰ 8.30 - 12; ਸ਼ਨੀਵਾਰ 8.30 - 13
ਸੰਪਰਕ: ਟੈਲੀਫੋਨ. 0521-031060 (ਜਨਤਕ ਸਵਾਗਤ ਸਮਾਂ)
ਮੇਲ: informastranieri@comune.parma.it

ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਮਿਸਉਪੈਲਿਟੀਆਂ ਵਿਚ ਨਿਵਾਸ ਜਾਂ ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ: ਪਰਮਾ, ਕਲੋਰਨੋ, ਮੇਜ਼ਾਨੀ, ਸਰਬੋਲੋ ਅਤੇ ਤੋਰੀਲੈ

PUNJABI ਪੰਜਾਬਬੀ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ:

AUSL ਪਰਮਾ
ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ: ਇਸ ਲਿੰਕ ਤੇ AUSL ਪਰਮਾ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਫਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ
https://www.ausl.pr.it/comunicazione_stampa/archivio_3/coronavirus.aspx
ਪਰਮਾ ਭਾਈਚਾਰਕ ਫ਼ੋਨ
ਹਰ ਰੋਜ਼ 17 ਤੋਂ 23 ਤਕ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ 0521 284344 'ਤੇ
ਅੱਠਵੀਂ ਸੋਲਰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼(L'ASSOCIAZIONE OTTAVO SOLORE) ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡੇਗੀ *
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਪੀਰੀਅਡ ਦੌਰਾਨ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਛੱਡਾਂਗੇ *

ਕਦੋਂ?
ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਫੇਡਰਿਕੋ 3454139554 @lostrizzacervelli ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਵੀਰਵਾਰ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਵੈਲਰੀਆ ਨੂੰ 3475703226 @valeriasavazzi_counselor ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਵੈਲਨਟੀਨਾ ਨੂੰ 3293283534 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
17.00 ਤੋਂ 19.00 ਵਜੇ ਤੱਕ।
ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਇੱਥੇ ਲਿਖੋ ਜਾਂ ottavocolore@gmail.com ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।
#ਅਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ।
ਦੂਰ ਪਰ ਇਕ * ❤️

ਮੈਨੋਸ ਸਿਨ ਫਰੰਟਰੇਸ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ(Associazione Manos Sin Fronteras)

1) ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਦੀ ਵਿੰਡੋਜ਼ / ਦੋਸਤਾਨਾ ਫੋਨ: ਮਾਨਸ ਦੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਅਤੇ ਮਨਨ ਦੀ ਇਕ ਸਧਾਰਣ ਅਭਿਆਸ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
https://www.facebook.com/events/546400559343665/?sfnsn=scwspmo
https://www.informazione.it/c/CE801E0B-840F-4736-8660-D48E2EF2E3E5/CONTRO-LO-STPress-DA-VIRUS-ARRIVA-A-CASA-LA-MEDITAZIONE

2) 5 ਮਿੰਟ ਧਿਆਨ: ਹਰ ਸ਼ਾਮ 9.00 ਵਜੇ ਫੇਸਬੁੱਕ 'ਤੇ ਲਾਈਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਲੰਟੀਅਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਸਾਧਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜੁੜਣਗੇ। ਮਨਨ ਹਰ ਉਮਰ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ। ਕੁਝ ਸ਼ਾਮ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਧਿਆਨ ਦੁਆਰਾ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਮਰਪਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। https://www.facebook.com/minutiiomedito
ਪਰਮਾ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ: ਮਾਰੀਅਲੁਇਸਾ - 3389712455

OLTRE EMERGENZA
www.oltreemergenza.it

PUNJABI ਪੰਜਾਬਬੀ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਹਾਇਤਾ

ਮਨੁੱਖੀ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦਰਦ ਅਤੇ ਇਕੱਲਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿਚ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਇੰਟਰਵਿsਆਂ ਰਾਹੀਂ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਅਨੁਭਵ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਇੰਟਰਵਿ. ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਅਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਦਾ ਸਾਡਾ ਸਟਾਫ ਮੋਬਾਈਲ ਨੰਬਰ ਤੋਂ ਸਿੱਧਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ:
ਡਾ.ਇਲਾਰੀਆ ਡੀ ਅਮਿਸਿਸ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ 16 ਤੋਂ 18 ਸੈੱਲ ਤੱਕ. 328 3066844

ਡਾ. ਮਾਰੀਆ ਐਂਜੇਲਾ ਗੇਲਾਟੀ, ਟੇਨਾਟੋਲੋਜਿਸਟ, ਡੈਥ ਐਜੂਕੇਟਰ ਅਤੇ ਸ਼ੋਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾਵਾਂ ਦੇ ਫੈਸੀਲੀਟੇਟ(Tanatologa, Death Educator e Facilitatrice di Gruppi e Laboratori di Sostegno al Lutt)ਨੇ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸ਼ਾਮ 3 ਤੋਂ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਸੈੱਲ. 335 6140819

ਐਨੀਰਕੋ ਰੋਸੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਬੁੱਧਵਾਰ 8.30 ਤੋਂ 10.30, ਸੈੱਲ ਤੱਕ. 347 888 5548

ਵਲੇਰੀਆ ਸਾਵਾਜ਼ੀ, ਮਾਨਵਵਾਦੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਸੋਗ ਵਿਚ ਮਾਹਰ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਮੰਗਲਵਾਰ 16 ਤੋਂ 18, ਸੈੱਲ 347 5703226

ਉਰਸੁਲਾ ਜ਼ੈਂਬੇਲੀ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ 11 ਤੋਂ 13 ਸੈੱਲ ਤੱਕ. 340 2525639

ਧਾਰਮਿਕ, ਅਧਿਆਤਮਕ ਅਤੇ ਨਾਸਤਿਕ ਸੁਖ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ

ਆਤਮਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸੱਚ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਲੋਕਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਬਿਮਾਰਾਂ, ਅਪਾਹਜਾਂ, ਇਕੱਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮਾਜਕ ਬੁਰਾਈਆਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਹੀ ਹੈ।

ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ, ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰ ਕੇ ਬਹੁਤ ਦਿਲਾਸਾ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਪਦੇਸ਼ਕ, ਪੁਜਾਰੀ, ਇਮਾਮ, ਪਾਸਟਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਨਾਸਤਿਕ ਨੁਮਾਇੰਦਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:-
376.113535353 ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਲਿਖੋ Oltreemergenza@gmail.com

ਲਾਭਦਾਇਕ ਲਿੰਕ

ਸਿਹਤ ਦਾ ਮਿਨਿਸਟ੍ਰੀ(Ministero della Salute): ਟੈੱਲ. 1500
ਪਰਮਾ ਜਨ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ(Dipartimento di Sanità Pubblica dell'Ausl di Parma): ਟੈਲੀ. 0521 396436. ਇਹ ਨੰਬਰ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ 8.30-13 / 14-18 ਅਤੇ ਸ਼ਨੀਵਾਰ 8.30-13 ਤੱਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੈ।
ਰੀਜਨ ਏਮਿਲਿਆ-ਰੋਮਾਗਨਾ ਦਾ ਫ੍ਰੀਫੋਨ ਨੰਬਰ: 800.033.033 ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 08.30 ਤੋਂ 18 ਤਕ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 7 ਦਿਨ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਸਰਗਰਮ ਹੈ।
ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਬੇਸ਼ਕ, 118 ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਲਾਭਕਾਰੀ ਥਾਵਾਂ

ਸ਼ੰਕਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ, ਸਿਰਫ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਓ ਜਿਵੇਂ:
ਗਵਰਨੋ(**Governo**):
http: //www.governo.i / http://www.governo.it/it/approfondimento/coronavirus/13968
ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ(**Ministero della Salute**):
http://www.salute.gov.it / http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus
ਸਿਹਤ ਦਾ ਉੱਤਮ ਵਿਭਾਗ(**Istituto Superiore di Sanità**): www.iss.it / https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/
AUSL di Parma:
www.ausl.pr.it / https://www.ausl.pr.it/comunicazione_stampa/archivio_3/nuov_coronavirus_tutto_quello_sapere.aspx
Comune di Parma:
www.comune.parma.it
ਐਮਿਲਿਆ ਰੋਮਾਗਨਾ ਖੇਤਰ(**Regione Emilia Romagna**):
http://www.regione.emilia-romagna.it/coronavirus

ਅਧਿਕਾਰਤ ਜਰਨਲ(**Gazzetta Ufficiale**):
https://www.gazzettaufficiale.it/dettaglioArea/12
ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ(**Informa stranieri Parma**):
https://www.comune.parma.it/informastranieri/Pages/entry_informastranieri.aspx

OLTRE EMERGENZA
www.oltreemergenza.it

PUNJABI ਪੰਜਾਬਬੀ

ਸਹਿਯੋਗੀ

ਇਹ ਪ੍ਰਜੈਕਟ ਕਈ ਸੁਸਾਇਟੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਅਤੇ ਦਿਲਾਸਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਇਹ ਪਰਮਾ ਦੇ ਅੰਤਰ ਧਾਰਮਿਕ ਮੰਚ ਹਨ, ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਜਾਂ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਹਨ:
ਅਲਬਾਨੀਅਨ ਸਕੈਂਡਰਬੈਗ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ(Associazione Albanese Skanderbeg)
ਬਹਾਈ ਸਥਾਨਕ ਰੂਹਾਨੀ ਅਸੈਂਬਲੀ(Assemblea Spirituale Locale Baha'i)
ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਅਹਿਮਦੀਆ ਮੁਸਲਿਮ ਜਾਮਾ ਇਟਲੀ ਪਰਮਾ(Ass. The Ahmadiyya Muslim Jama'at Italia Parma)
ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਿੰਘ ਸਭਾ ਪਰਮਾ (Associazione Gurdwara Singh Sabha Comunità Sikh)
ਯਹੂਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ(Associazione Medica Ebraica)
ਐਸੋਸੀਏਜ਼ਿਓਨ ਓਲਟਰੇ ਇਲ ਪੋਂਟੇ(Associazione Oltre Il Ponte)
ਇਤਾਲਵੀ ਹਿੰਦੂ ਯੂਨੀਅਨ, ਪੋਲੀਸਾਈਨ ਪਰਮਾ(Unione Induista Italiana, Polesine Parma)
ਕ੍ਰਿਸਟੀਆਨਾ ਅਵੈਂਟਿਟਾ ਡੈਲ ਸੇਟੀਮਿਓ ਜਿਓਰਨੋ ਚਰਚ ਪਰਮਾ(Chiesa Cristiana avventista del settimo giorno Parma)
ਪਰਮਾ ਦਾ ਮੈਥੋਡਿਸਟ ਈਵੈਂਜੈਜਿਕਲ ਚਰਚ,(Chiesa Evangelica Metodista di Parma,)
ਪਰਮਾ ਦਾ ਉਆਇਰ ਸਰਕਲ,(Circolo Uaar di Parma,)
ਪਰਮਾ ਦੀ ਇਸਲਾਮੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ(Comunità Islamica di Parma)
ਪਰਮਾ ਦੀ ਈਰਾਨੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ(Comunità Iraniana di Parma)
ਪਰਮਾ ਦੇ ਰੂਹਾਨੀ ਈਵੈਂਜੈਜਿਕਲ ਮਿਸ਼ਨ(Soul Winning Evangelical Mission di Parma)
ਪਰਮਾ ਦਾ ਜ਼ੋ ਪੇਂਟੇਕੋਸਟਲ ਮਿਸ਼ਨ(Zoe Pentecostal Mission di Parma)
ਸੈਨ ਨੇਕਟੇਰੀਓ ਦੀ ਯੂਨਾਨੀ ਆਰਥੋਡਾਕਸ ਪਰੀਸ਼(Parrocchia Greco Ortodossa di San Nectario)
ਪੈਰੋਕਸੀਆ ਓਰਟੋਡੋਸਾ ਰੁਮੇਨਾ ਡੀਈ ਐਸਐਸ.ਐਲੀਸਬੇਟਾ ਈ ਜ਼ੈਕਰੀਆ(Parrocchia Ortodossa Rumena dei SS.Elisabetta e Zaccaria)
Ciac Parma Onlus

ਚੀਨੀ ਭਾਸ਼ਾ ਲਈ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਭਾਸ਼ਾਈ ਵਿਚੋਲਾ ਡਾ. ਕ੍ਰਿਸਟਨ ਜ਼ਿਆਓਈ ਜ਼ੂ ਦੇ ਅਨਮੋਲ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਦਫਤਰਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗੇ।