ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ

ਪੂਰੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਵੱਧ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਵੱਧ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਹ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਰੀਮਾਈਂਡਰ ਹਨ।

ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਕਈ ਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਰਹੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਅਤੇ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿਨਸੀਸ਼ਿਅਲ ਵਾਇਰਸ (RSV) ਕਰਕੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਫਲੂ ਦੀ ਘੱਟ ਦਰਾਂ ਵਾਲੇ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੁਣ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਨਾ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਅਕਤੂਬਰ 2023 ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਕੇ, 6 ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਫਲੂ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਬੁਕ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਬੀਸੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸਫੇ ਤੇ ਜਾਓ।

ਮੈਂ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਟੀਕਾਕਰਨ ਅਜੇ ਵੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਬਚਾਅ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ

ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਜਨਤਾ ਦੋਵੇਂ ਹੀ Get Vaccinated ਸਿਸਟਮ ਰਾਹੀਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬੁੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਹੀ ਸਿਸਟਮ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:

1. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ
2. ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ: ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੀਆਂ, ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਪਾਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਵਿੱਚ ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਕੇ
3. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰਕੇ
4. ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਕੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ

ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਦੇ ਵੈਬਪੇਜ ਤੋਂ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹੋ, ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਮੌਸਮ ਦੁਬਾਰਾ ਆ ਗਿਆ ਹੈ: ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ।

ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ

ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ (ER) ਬਹੁਤ ਵਿਅਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਰਦੀ ਅਤੇ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੌਰਾਨ। ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਜਾਨਲੇਵਾ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਲਈ, **9-1-1** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ:

- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਗੰਭੀਰ ਬਲੀਡਿੰਗ
- ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ
- ਟੁੱਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ, ਜਾਂ ਸੰਦਿਗਧ ਟੁੱਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ
- ਸਟ੍ਰੋਕ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣ
- ਸੇਪਸਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣ
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਦਰਦ

ਬੁਖਾਰ ਵਾਲੇ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ, ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋ

ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਕਦੋਂ ਲਿਜਾਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਵੇਖੋ:

- ਬੀਸੀ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ: ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੀਸੀ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਕਦੋਂ ਲਿਜਾਉਣਾ ਹੈ
- ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ: ਰੇਸਪੀਰੇਟਰੀ ਵਾਇਰਸ ਸੀਜ਼ਨ: ਸਿਹਤਮੰਦ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣਾ
- ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ: ER ਨੂੰ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਲਈ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਗਾਈਡ

ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

1. ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ (ChildHealthBC.ca): **ਇਹ ਸਾਧਨ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।** ਅਰਬੀ, ਪੰਜਾਬੀ **ਅਤੇ** ਸਰਲੀਕ੍ਰਿਤ ਚੀਨੀ **ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਉਪਲਬਧ ਹਨ**
2. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ (ਬੀਸੀ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ) ਵਿੱਚ ਕਦੋਂ ਲਿਜਾਉਣਾ ਹੈ: **ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੀਕ ਉਦਾਹਰਣ ਕਿ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ**
3. **8-1-1 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ: ਪਰਿਵਾਰ ਸਾਲ ਦੇ ਹਰ ਦਿਨ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ**
4. **ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਾਪਮਾਨ ਲੈਣਾ:** HealthLinkBC File #99 ਤਾਪਮਾਨ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ: ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬਾਲਗ
5. **ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ, ਇਲਾਜ, ਰੋਕਥਾਮ, ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਲੱਛਣ ਚੈਕਰ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ:**
    - ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਕੰਬਣੀਆਂ, 11 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ (HealthLinkBC.ca)
    - ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਕੰਬਣੀਆਂ, 12 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ (HealthLinkBC.ca)
    - ਖਾਂਸੀਆਂ, 11 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ
    - ਖਾਂਸੀਆਂ, 12 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ

ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਅਵਸਥਾਵਾਂ

ਸਾਡੇ ਫੇਫੜੇ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਖਾਸ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ **ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।**

- ਤੀਬਰ ਬ੍ਰੌਨਕਾਈਟਿਸ
- ਦਮਾ
- ਜ਼ੁਕਾਮ

- [ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19)]
- [ਕ੍ਰੁਪ (Croup)]
- [ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਮੌਸਮੀ ਫਲੂ)]
- [ਰੇਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿਨਸੀਸ਼ਿਅਲ ਵਾਇਰਸ (RSV) ਦੀ ਲਾਗ]
- [ਸਾਈਨਸਾਈਟਿਸ]
- [ਵੂਪਿੰਗ ਕੱਫ (whooping cough) ("ਪਰਟੂਸਿਸ")]

ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਅਵਸਥਾਵਾਂ

- [ਅਕਿਊਟ ਰੇਸਪੀਰੇਟਰੀ ਡਿਸਟ੍ਰੈਸ ਸਿੰਡਰੋਮ (ARDS)]
- [ਐਲਰਜਿਕ ਰਾਈਨਾਈਟਸ (allergic rhinitis)]
- [ਧੂੰਆਂ ਜਾਂ ਫਿਊਮ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲੈਣਾ]
- [ਬ੍ਰੌਨਕਾਈਕਟੇਸਿਸ (bronchiectasis)]
- [ਬ੍ਰੌਨਕਿਓਲਾਈਟਿਸ (bronchiolitis)]
- [ਕਾਲੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ]
- [ਨਿਆਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ]
- [ਢਹਿਆ ਹੋਇਆ ਫੇਫੜਾ (ਨਿਊਮੋਥੋਰੈਕਸ)]
- [COPD]
- [ਸਿਸਟਿਕ ਫਾਈਬ੍ਰੋਸਿਸ (cystic fibrosis)]
- [ਹੰਟਾਵਾਇਰਸ ਪਲਮਨਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (HPS)]
- [ਪਲਿਊਰਲ ਇਫਿਊਸ਼ਨ]
- [ਪਲਿਊਰਿਸੀ (pleurisy)]
- [ਨਮੂਨੀਆ]
- [ਪਲਮਨਰੀ ਏਮਬੋਲਿਜ਼ਮ]
- [ਪਲਮਨਰੀ (ਫੇਫੜੇ) ਨੋਡਿਊਲਜ਼]
- [ਸਰਕੋਇਡੋਸਿਸ]
- [ਸਵੀਅਰ ਅਕਿਊਟ ਰੇਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (SARS)]
- [ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ]
- [ਘੁਰਾੜੇ ਮਾਰਨਾ]
- [ਸਨੋਰਿੰਗ ਅਤੇ ਓਬਸਟ੍ਰਕਟਿਵ ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ]
- [ਤਪਦਿਕ (ਟੀਬੀ)]

ਆਖਰੀ ਵਾਰੀ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: 28 ਸਤੰਬਰ, 2023

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ www.HealthLinkBC.ca/healthfiles **ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਲਈ** www.HealthLinkBC.ca **ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 8-1-1 (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, 7-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ** 130 **ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।**