



## ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣਾ Harm Reduction for Families and Caregivers

### ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣਾ ਕੀ ਹੈ?

ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣਾ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਅਜਿਹੀ ਪਹੁੰਚ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ। ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰਹੇਜ਼ (abstinence), ਜਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਵਰਤਣਾ। ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਥੇ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਵੀ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਸਫਰ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਪ੍ਰਮਾਣ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਜਾਂ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਸਮਾਜਕ, ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਾਤਮਕ ਅਤੇ/ ਜਾਂ ਆਤਮਿਕ ਚਿੰਤਾਵਾਂ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੋਗ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਪਲਾਈਆਂ ਅਤੇ/ ਜਾਂ ਘਰ ਲਿਜਾਉਣ ਵਾਲੀ ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਉਟਰੀਚ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਰੈਫਰਲ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਰਾਏ ਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਰਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣਾ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਆਦਰਪੂਰਨ ਸਲੂਕ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਜੋੜਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿਚਲੇ ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਮੈਂ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਅਜਿਹੇ ਕਈ ਸਾਰੇ ਢੰਗ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਘਟਾਏਗਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਪੁੰਝੇਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਮ ਜਾਂ ਪੈਚਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਰਾਹੀਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਲਾਗਤ ਦੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਟੱਕਰਾਂ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਚੋਕਣ ਲਈ ਇੱਕ ਡਰਾਈਵਰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ
- ਨਸ਼ੇ ਵਰਤਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਪਲਾਈਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਧਾਰ ਨਾ ਲਓ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਟੀਕੇ ਅਤੇ ਟੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਨਾ ਸੰਬੰਧਤ ਸਪਲਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਲਜ਼ ਅਤੇ ਸਟਰਾਅ)
- ਲਿੰਗਕ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਰੀਅਰ ਵਰਤੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕੌਂਡਮ ਅਤੇ ਡੈਂਟਲ ਡੈਮ)
- ਘਰ ਲਿਜਾਉਣ ਵਾਲੀ ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਵਰਤਣਾ ਸਿੱਖੋ ਅਤੇ ਉਪੀਐਂਇਡ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਨੂੰ ਉਲਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਕਿਟ ਰੱਖੋ
- ਐਸਟੀਆਈ (ਆਂ), ਐਚਆਈਵੀ ਅਤੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਵਾਸਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂਚਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ
- ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਸਹਾਇਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

### ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸਮਾਜ, ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਮਾਜ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

- ਸਿਹਤਮੰਦ ਲਿੰਗੀ ਫੈਸਲਿਆਂ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ) ਬਾਰੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਅਧਾਰਤ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰੋ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ, ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੀਵਨ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਆਦਰ, ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਸਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਰਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿਓ। ਆਪਣਾਪਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ, ਮਾਣ ਅਤੇ ਪਛਾਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਖੇਡਾਂ, ਕਲਾ, ਨਾਚ, ਸੰਗੀਤ, ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਰਸਮ, ਖਾਸ ਰੁਚੀਆਂ ਵਾਲੇ ਕਲੱਬਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ੋਕ

- ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਉਮਰ ਲਈ ਉਚਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਜਾਂ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੂਈ ਲੱਭਣਾ)

## ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਪਿਆਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਨਹੀਂ। ਨਸ਼ੇ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਜਟਿਲ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਜਾਣ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਹ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

### ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੇ ਢੰਗ:

- ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਜਿਹੜੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰੀਇਨਫੋਰਸਮੈਂਟ ਐਂਡ ਫੈਮਲੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ (CRAFT) ਪਹੁੰਚ ਵਰਤਦੇ ਹਨ
- ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ
- ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਖੁਸ਼ ਹੋਣ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ। ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋ
- ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਸਹਾਇਕ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਤੁਹਾਡੀ ਫਿਕਰ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਅਤੇ ਪਰਵਾਹ, ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹੋਗੇ ਵਿਅਕਤ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਜਿਹੜੇ ਉਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਸੰਚਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ
- ਅਨੇਕ ਵਾਰੀ, ਕਈ ਸਾਰੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਢੰਗਾਂ ਅਤੇ ਕਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਆਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨ ਬਦਲ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤਿਆਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ

## ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

- ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਅਡਿਕਸ਼ਨਜ਼ ਸਾਧਨ ਸਫਾ (Ministry of Mental Health and Addictions resource page): [www.stopoverdose.gov.bc.ca](http://www.stopoverdose.gov.bc.ca)
- ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਹੈਲਥ - ਹਾਰਮ ਰਿਡਕਸ਼ਨ:ਏ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੁਲੰਬੀਆ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਗਾਇਡ (Ministry of Health - Harm Reduction: A British Columbia Community Guide) [www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2005/hrcommunityguide.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2005/hrcommunityguide.pdf) ( PDF 478 KB)
- ਟੂਵਰਡ ਦ ਹਾਰਟ (Toward the Heart) <https://towardtheheart.com/>
- ਕਨੇਡੀਅਨ ਸੈਂਟਰ ਆਨ ਸਬਸਟਾਂਸ ਯੂਜ਼ ਐਂਡ ਅਡਿਕਸ਼ਨ: ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰੀਇਨਫੋਰਸਮੈਂਟ ਐਂਡ ਫੈਮਲੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ (Canadian Centre on Substance Use and Addiction: Community Reinforcement and Family Training) [www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-04/CCSA-Community-Reinforcement-Family-Training-Summary-2017-en.pdf](http://www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-04/CCSA-Community-Reinforcement-Family-Training-Summary-2017-en.pdf) (PDF 329 KB)

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇਖੋ:

- [HealthLinkBC Files #08o ਸੰਭੋਗ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜਾਂ \(ਐਸਟੀਆਈ\(†\)\) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ](#)
- [HealthLinkBC Files #30a ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੁੰਦੇ ਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ](#)
- [HealthLinkBC Files #30b ਵਿਕਲਪਕ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮ](#)
- [HealthLinkBC Files #30c ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣਾ](#)
- [HealthLinkBC Files #38d ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ](#)
- [HealthLinkBC File #85 ਹੱਥ ਧੋਣਾ:ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ](#)
- [HealthLinkBC File #97 ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦ੍ਰਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ:ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ](#)
- [HealthLinkBC File #102a ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣਾ: ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ](#)
- [HealthLinkBC File #118 ਨੈਲੋਕਸੋਨ:ਅਧਿਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਅਫੀਮਿਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਏ ਜਾਣ ਦਾ ਇਲਾਜ](#)



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਾਸਤੇ, [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।