

ਸਾਧਨ

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਮੁੱਖ ਸਾਧਨ

9-1-1 ਐਮਰਜੈਂਸੀ

ਬੀਸੀ ਪੋਇਜ਼ਨ ਕੰਟਰੋਲ ਸੈਂਟਰ (BC Poison Control Centre)

ਫੋਨ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-800-567-8911

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: dpic.org

ਟੋਡਲਰਜ਼ ਫਸਟ ਸਟੈਪਸ: ਏ ਬੈਸਟ ਚਾਂਸ ਗਾਈਡ ਟੂ ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ ਯੋਰ 6-ਟੂ 36-ਮੰਥ ਓਲਡ (3^{ਰੀ} ਐਡੀਸ਼ਨ) (Toddler's First Steps: A Best Chance Guide to Parenting Your 6-to-36 Month-Old (3rd Edition))

ਟੋਡਲਰਜ਼ ਫਸਟ ਸਟੈਪਸ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਇੱਕ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਬੇਬੀਜ਼ ਬੈਸਟ ਚਾਂਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, 6 ਤੋਂ 36 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: healthlinkbc.ca/toddlers-first-steps

ਕਾਪੀ ਖਰੀਦਣ ਲਈ: crownpub.bc.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਟੋਡਲਰਜ਼ ਫਸਟ ਸਟੈਪਸ ਲਈ ਸਰਚ ਕਰੋ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ (HealthLink BC) ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ 130 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ 24-ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਦਿੰਦਾ ਹੈ – ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਫੋਨ ਕਾਲ ਜਾਂ ਕਲਿਕ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ।

8-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ:

- ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ
- ਆਪਣੇ ਦਵਾਈਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਵਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ
- ਇੱਕ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਕੋਲੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ
- ਨੋੜਲੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਤਲਾਸ਼ੋ
- ਇੱਕ ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਕੋਲੋਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ (ਟੀਟੀਵਾਏ), ਲਈ 7-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: healthlinkbc.ca

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਆਫਿਸ/ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਨਿਆਇਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਸਮਾਜਕ, ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਬੌਧਿਕ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਪਕ ਰੇਂਜ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਕਲੀਨਿਕ, ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ, ਪੇਰੈਂਟ ਅਤੇ ਇਨਫੈਂਟ ਡਰੌਪ-ਇੰਨ, ਚਾਇਲਡ ਹੈਲਥ ਕਲੀਨਿਕ ਅਤੇ ਫੈਮਲੀ ਅਤੇ ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ

ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਫੋਰ ਚਿਲਡਰਨ (Helpline for Children) ਤਿਆਗ ਦੇਣ, ਛੱਡ ਦੇਣ, ਅਣਗਹਿਲੀ, ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਨਾਕਾਮੀ ਸਮੇਤ ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜਾਂ ਲਿੰਗੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ 19 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੱਟ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਗਿਆਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫੋਨ: 310-1234 (ਕਿਸੇ ਏਰੀਆ ਕੋਡ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ)

ਸਰਾਬ, ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਸਰਾਬ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ

ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ: 8-1-1

ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ (ਟੀਟੀਵਾਏ), ਲਈ 7-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: healthlinkbc.ca

ਦ ਅਲਕੋਹਲ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਰੈਫਰਲ ਲਾਈਨ (The Alcohol and Drug Information Referral Line)

ਗੁਪਤ, ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-800-663-1441

ਕਵਿਟ ਨਾਓ (QuitNow) 24/7 ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਪਕ ਰੇਂਜ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੇਚ ਛੱਡਣ ਲਈ (ਕਵਿਟ) ਯੋਜਨਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ, ਤਾਂਘਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਚਾਲੂ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਗੇ।

ਫੋਨ: 8-1-1 'ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: quitnow.ca

ਸ਼ੀਵੇ (Sheway) ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵਿਆਪਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ ਜਾਂ 18 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਰਤਮਾਨ ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੀਨੈਟਲ, ਪੋਸਟਨੈਟਲ ਅਤੇ ਇੰਨਫੈਂਟ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ; ਪੋਸ਼ਣ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ, ਲੱਤਾਂ (addictions), ਐਚਆਈਵੀ ਅਤੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ, ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸ਼ੀਵੇ ਮੁਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੋਸ਼ਕ ਲੰਚ, ਡੂਡ ਕੂਪਨ, ਡੂਡ ਬੈਗ, ਪੋਸ਼ਕ ਪੂਰਕ, ਫਾਰਮੂਲਾ ਅਤੇ ਕਪੜਿਆਂ, ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: vch.ca/Locations-Services/result?res_id=900

ਹਰਵੇ ਹੋਮ (Herway Home) ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮੁਢਲੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸਹਾਰੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਦਿਆਂ, ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਨਾਲ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ, ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਪੋਸਟ-ਨੈਟਲ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਪੋਸ਼ਣ, ਨਿਆਇਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਵਕਾਲਤ, ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਆਮਦਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਆਉਟਰੀਚ।

ਫੋਨ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 250-519-3681

ਈਮੇਲ: herwayhome@viha.ca

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: islandhealth.ca/learn-about-health/pregnancy-birth-babies/herway-home

ਹਾਰਟਵੁੱਡ ਸੈਂਟਰ ਫੋਰ ਵਿਮਿੰਨ (Heartwood Centre for Women)

ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ 30-ਬਿਸਤਰਿਆਂ ਵਾਲੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੁਵਿਧਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰਾਂਸ ਔਰਤਾਂ ਸਮੇਤ, ਔਰਤਾਂ (19+) ਲਈ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਇਲਾਜ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਫੋਨ: 1-888-300-3088 ਐਕਸਟੇਨਸ਼ਨ 2032

ਈਮੇਲ: heartwood@cw.bc.ca

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: bcmhsus.ca/our-services/heartwood-treatment-centre

ਨੈਸ਼ਨਲ ਨੇਵਿਟ ਅਲਕੋਹਲ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਅਬਜੂਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (NNADAP) ਵਰਤਮਾਨ

ਸਮੇਂ ਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ 10 ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੈਂਟਰਾਂ ਨੂੰ ਫੰਡ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਲਗਾਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਫੋਨ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-866-913-0033

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: fnha.ca/what-we-do/mental-wellness-and-substance-use/treatment-centres

ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਸਬਸਟਾਂਸ ਯੂਜ਼ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Provincial Substance Use Treatment Program)

ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਵਿਧੀਵਤ, ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਇਲਾਜ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਲਾਇੰਟ 19 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਖ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਪੈਟਰਨ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਤਰ ਤੇ ਕਾਮਯਾਬੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੋਧਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 90 ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਹੈ, 6 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਆਫਟਰਕੇਅਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: bcmhsus.ca/our-services/provincial-substance-use-treatment-program

ਸਮੋਕ-ਫ੍ਰੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਬੀਸੀ (Smoke-Free Housing BC)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: smokefreehousingbc.ca

ਜਨਮ ਅਤੇ ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਸਹਾਇਤਾ

ਡੋਨਾ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ (DONA International) ਡੂਲਾ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗਲੋਬਲ ਸੰਸਥਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਡੂਲਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਡੂਲਾਵਾਂ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: dona.org

ਡੂਲਾਜ਼ ਫੋਰ ਅਬੋਰਿਜਨਲ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ ਗ੍ਰਾਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Douglas for

Aboriginal Families Grant Program) ਬੀਸੀ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਐਫ ਅਬੋਰਿਜਨਲ ਫਰੈਂਡਸ਼ਿਪ ਸੈਂਟਰਜ਼ ਅਤੇ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਟੀਚਾ ਡੂਲਾ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਲਈ ਖਰਚੇ ਸੰਬੰਧੀ ਰੁਕਾਵਟ ਨੂੰ ਹਟਾ ਕੇ ਮੂਲ ਨਿਵਾਸੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ। ਗ੍ਰਾਂਟ ਬੀਸੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਮੂਲ ਨਿਵਾਸੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਨਾਲ ਡੂਲਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਲਈ \$1,000 ਤੱਕ ਦੀ ਕਵਰੇਜ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ: 1-800-990-2432 ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ ਜਾਂ 250-388-5522

ਈਮੇਲ: douglasupport@bcaafc.com

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: bcaafc.com/dafgp

ਡੂਲਾ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਐਫ ਬੀਸੀ (Doula Services Association of

BC) ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਡੂਲਾ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਪੈਰੀਨੈਟਲ (ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ, ਜਨਮ, ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ, ਨੁਕਸਾਨ) ਡੂਲਾਜ਼ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਉਣਾ, ਬੀ. ਸੀ. ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਅਤੇ ਆਮ ਜਨਤਾ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਡਿਲਿਵਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੈਫਰਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਲੰਟੀਅਰ ਡੂਲਾ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: bcdoulas.org/find-a-doula

ਬਰਥ ਸਪੋਰਟ ਇੰਫਰਮੇਸ਼ਨ, ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: healthlinkbc.ca/health-topics/tn9822

ਨਰਸ-ਫੈਮਲੀ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ (Nurse-Family Partnership) ਅਜਿਹੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਮਾਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/pregnancy/healthcare-providers-during-pregnancy/nurse-family-partnership

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ

ਲਾ ਲੇਚ ਲੀਗ ਕੈਨੇਡਾ (La Leche League Canada) ਮਾਂ - ਤੋਂ - ਮਾਂ ਤੱਕ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ, ਵਧਾਵਾ ਦਿੰਦੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: lllc.ca

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਕਨਸਲਟੈਂਟਸ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (British Columbia Lactation Consultants Association) ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਬੋਰਡ-ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ (IBCLCs) ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਰੱਖਿਆ, ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: bclca.ca

ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨਾਂ ਦੇ ਸਟਾਫ ਵਾਲੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਪੇਸ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਆਮ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਫੋਨ: 8-1-1

ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ (ਟੀਟੀਵਾਏ), ਲਈ 7-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: healthlinkbc.ca/dietitian-services

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਆਫਿਸ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਾਧੂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਸਹਾਇਕ ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਸਲਾਹ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਔਫ ਚਿਲਡਰਨ ਐਂਡ ਫੈਮਲੀ ਡੇਵਲਪਮੈਂਟ ਆਫਿਸ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਆਫਿਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਸੁਵਿਯਾ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਸਾਧਨ

ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਚੁਣਨ ਲਈ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: healthlinkbc.ca/health-topics/aa43308

ਕੈਨੇਡਾ ਰੇਵਿਨਿਊ ਏਜੰਸੀ (Canada Revenue Agency) ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੂਬਿਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਟੈਕਸ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਟੈਕਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਡਿਲਿਵਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਲਾਭ ਅਤੇ ਲਾਭ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: canada.ca/en/revenue-agency/services/child-family-benefits/canada-child-benefit-overview

ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਸਰਵਿਸ ਸੈਂਟਰ (Child Care Service Centres) ਸਾਰੇ ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ 350 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਔਫ ਚਿਲਡਰਨ ਐਂਡ ਫੈਮਲੀ ਡੇਵਲਪਮੈਂਟ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, 8:30 ਤੋਂ 4:30, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ।

ਫੋਨ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-888-338-6622

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/child-care-funding/child-care-benefit

ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਲਾਇਸੈਂਸਿੰਗ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਾਂ ਵਰਣਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਓਪਰੇਟਰਾਂ ਕੋਲੋਂ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: health.gov.bc.ca/ccf/child_care

ਪ੍ਰਾਂਤ ਭਰ ਵਿੱਚ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤਲਾਸ਼ੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/search-for-child-care

ਬੀਸੀ ਦੀ ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਔਫ ਚਿਲਡਰਨ ਐਂਡ ਫੈਮਲੀ ਡੇਵਲਪਮੈਂਟ (BCs Ministry of Children and Family Development) ਕੋਲ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਚੁਣਨਾ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children

ਪੇਰੈਂਟਸ ਗਾਈਡ ਟੂ ਸਿਲੈਕਟਿੰਗ ਐਂਡ ਮੋਨੀਟਰਿੰਗ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ (Parents' Guide to Selecting and Monitoring Child Care) ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਅਜਿਹਾ ਬਰੋਸ਼ਰ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: gov.bc.ca/assets/gov/health/about-bc-s-health-care-system/child-day-care/parents_guide_to_selecting_and_monitoring_child_care_in_bc_june_2016.pdf

ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ

ਦ ਇਨਫੈਂਟ ਡੇਵਲਪਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਐਂਡ ਦ ਇਨਫੈਂਟ ਐਂਡ ਚਾਇਲਡ ਡੇਵਲਪਮੈਂਟ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਐਂਡ ਬੀਸੀ (The Infant Development Program of the Infant and Child Development Association of BC)

ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ 3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਧਾਰਤ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਦਖਲ ਸੰਬੰਧੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਲਾਹਕਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸੰਦ, ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰਬੋਤਮ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਲਾਸ਼ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: icdabc.ca/programs/infant-development-program

DECODA ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਖੇਡ ਰਾਹੀਂ ਜਨਮ ਤੋਂ 5 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਾਖਰਤਾ, ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨੀਂਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਸ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਜੁੜਾਅ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਇਕੱਠੇ ਖੇਡਣ ਵੇਲੇ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: decoda.ca/resources

ਰੈਡੀ, ਸੈੱਟ, ਲਰਨ (Ready, Set, Learn) ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਪਹਿਲ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲੀ ਸਿਸਟਮ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: gov.bc.ca/gov/content/education-training/early-learning/support/programs/ready-set-learn

ਸਟ੍ਰਾਂਗ ਸਟਾਰਟ (Strong Start) ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਕਨੇਡੀਅਨ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: strongstart.ca

ਚਾਇਲਡ ਸਪੋਰਟ (Child Support)

ਫੈਮਲੀ ਜਸਟਿਸ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (Family Justice Services) ਕੋਲ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: gov.bc.ca/gov/content/life-events/divorce/family-justice

ਮਿਨਿਸਟ੍ਰੀ ਐਂਡ ਅਟਾਰਨੀ ਜਨਰਲ: ਫੈਮਲੀ ਮੇਨਟੇਨੈਂਸ ਏਨਫੋਰਸਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Ministry of Attorney General: Family Maintenance Enforcement Program) ਕੋਲ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: fmep.gov.bc.ca/about-the-program

ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ

ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਡੈਂਟਲ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (British Columbia Dental Association)

ਫੋਨ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-888-396-9888

ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ: 604-736-7202

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: bcdental.org

ਬੀਸੀ ਡੈਂਟਲ ਹਾਈਜੀਨਿਸਟਸ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (BC Dental Hygienists' Association)

ਫੋਨ: 604-415-4559

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: bcdha.bc.ca

ਬੀਸੀ ਹੈਲਥੀ ਕਿਡਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (BC Healthy Kids Program) ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਖਰਚਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਫੋਨ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-866-866-0800

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/healthy-women-children/child-teen-health/dental-eyeglasses

ਸਮਾਈਲਜ਼4ਕੈਨੇਡਾ (Smiles 4 Canada) ਕਨੇਡੀਅਨ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਐਂਡ ਔਰਥੋਡੌਂਟਿਸਟਸ (CAO) ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕਨੇਡੀਅਨ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਫੌਰ ਦ ਅਡਵਾਂਸਮੈਂਟ ਐਂਡ ਔਰਥੋਡੌਂਟਿਕਸ (CFAO) ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਜਿਹੇ ਨੌਜਵਾਨ ਕਨੇਡੀਅਨਾਂ ਲਈ ਔਰਥੋਡੌਂਟਿਕ ਇਲਾਜ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਦਾਂ ਇਲਾਜ ਲਈ ਖਰਚ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਣਗੇ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: smiles4canada.ca/

ਪਰਿਵਾਰਕ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ/ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ

ਐਕਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ ਫੌਰ ਸੈਕਸੁਅਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਰਾਇਟਸ (Action Canada for Sexual Health & Rights) ਇੱਕ ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ, ਮਨੁੱਖੀ ਹੱਕਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਖੈਰਾਤੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਲਿੰਗੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਜਨਨ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਹੱਕਾਂ ਨੂੰ ਅਗੇ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਵਿੱਚ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: actioncanadashr.org/about/who-we-are



ਓਪਸ਼ਨਜ਼ ਫੋਰ ਸੈਕਸੁਅਲ ਹੈਲਥ (Options for Sexual Health) ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਦੇ ਸਟਾਫ ਵਾਲੀ ਗੁਪਤ ਫੋਨ ਲਾਈਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-800-739-7367

ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ: 604-731-7803

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: optionsforsexualhealth.org

ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਾਧਨ

ਫੈਮਲੀ ਰਿਸੋਰਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਜ਼ ਐਂਡ ਬੀਸੀ (Family Resource Programs of BC) ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਅਧਾਰਤ ਫੈਮਲੀ ਰਿਸੋਰਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ (FRPs) ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ

ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫਾ ਸੂਬਾਈ ਸੰਸਥਾ ਹੈ। FRPs ਪੂਰੇ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਜਣੇਪੇ (prenatal) ਤੋਂ 6 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: frpbcc.ca

ਬੀਸੀ ਕਾਉਂਸਲ ਫੋਰ ਫੈਮਲੀਜ਼ (BC Council for Families) ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ,

ਬਚਪਨ ਦੇ ਵਿਕਾਸ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ, ਕੰਮ-ਜੀਵਨ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ, ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਅਕ ਸਾਧਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਮਲ ਪਿਤਾ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬਣਾਏ ਗਏ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: bccf.ca

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਰਿਪ੍ਰੇਜ਼ੇਨਟੇਟਿਵ ਫੋਰ ਚਿਲਡਰਨ ਐਂਡ ਯੂਥ (British Columbia Representative for Children and Youth) ਅਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ,

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿਸਟਮ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਰਿਪ੍ਰੇਜ਼ੇਨਟੇਟਿਵ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਕਾਲਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਉਹ ਜਿਹੜੇ:

- ਕੇਅਰ ਹੇਠ ਹਨ ਅਤੇ ਫੋਸਟਰ ਜਾਂ ਗਰੁੱਪ ਹੋਮਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ
- ਇੱਕ ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੇਠ ਇੱਕ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਨ
- ਯੂਥ ਕਸਟਡੀ ਵਿੱਚ ਹਨ

ਰਿਪ੍ਰੇਜ਼ੇਨਟੇਟਿਵ ਫੋਰ ਚਿਲਡਰਨ ਐਂਡ ਯੂਥ ਲੈਜਿਸਲੇਚਰ ਦਾ ਸੁਤੰਤਰ ਅਫਸਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੂਬਾਈ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਰਿਪੋਰਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਫੋਨ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-800-476-3933

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: rcybc.ca

ਵਾਨਿਅਰ ਇੰਸਟੀਟਿਊਟ ਔਫ ਦ ਫੈਮਲੀ (Vanier Institute of the Family) ਕਨੇਡੀਅਨ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ ਪ੍ਰਤੀ ਸਮਰਪਿਤ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੋਜੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ। ਉਸਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਅਨੇਕ ਪਰਿਵਾਰ-ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਾਧਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: vanierinstitute.ca

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ

ਜਦੋਂ ਹਿੰਸਾ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ, 9-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਲਈ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ 9-1-1 ਸੇਵਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਫੋਨ ਬੁਕ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਫੇ ਤੇ “ਐਮਰਜੈਂਸੀ” ਹੇਠਾਂ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਤਲਾਸ਼ੋ।

ਐਨਡਿੰਗ ਵਾਇਲੈਂਸ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਔਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ (Ending Violence Association of British Columbia)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: endingviolence.org

ਬੀਸੀ ਸੁਸਾਇਟੀ ਔਫ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ੀਸ਼ਨ ਹਾਊਸਿੰਗ (BC Society of Transition Houses) ਅਜਿਹੀਆਂ ਮੈਂਬਰ-ਅਧਾਰਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੇ ਫੋਕਸ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਅਗਵਾਈ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: bcsth.ca

ਜੈਂਡਰ-ਬੇਸਡ ਵਾਇਲੈਂਸ ਨੋਲੇਜ ਸੈਂਟਰ (Gender-Based Violence Knowledge Centre) ਲਿੰਗ-ਅਧਾਰਤ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਹੱਥ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: cfc-swc.gc.ca/violence/knowledge-connaissance/index-en.html

ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ (Kids Help Phone) ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਇਕੱਲੀ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ, 24-ਘੰਟੇ ਦੀ, ਦੇਭਾਸ਼ੀ ਅਤੇ ਅਗਿਆਤ, ਫੋਨ ਸਲਾਹ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਹੈ।

ਫੋਨ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-800-668-6868

686868 'ਤੇ HOME ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: kidshelpphone.ca

ਸਟੋਪ ਫੈਮਲੀ ਵਾਇਲੈਂਸ (Stop Family Violence) ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵਨ-ਸਟੋਪ ਸੈਂਟਰ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: phac-aspc.gc.ca/sfv-avf/index-eng.php

ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਲੀਅਰਿੰਗਹਾਊਸ ਔਨ ਫੈਮਲੀ ਵਾਇਲੈਂਸ (National Clearinghouse on Family Violence) ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰੀ (kinship), ਨਿਕਟਤਾ, ਨਿਰਭਰਤਾ ਜਾਂ ਭਰੋਸੇ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਧਨ ਸੈਂਟਰ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: cleoconnect.ca/organization/national-clearinghouse-on-family-violence

ਵਿਕਟਮਲਿੰਕਬੀਸੀ (VictimLinkBC) ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਲਿੰਗਕ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਜੁਰਮਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੂਬੇ ਭਰ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਹੈ। ਵਿਕਟਮਲਿੰਕਬੀਸੀ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ 110 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸ ਵਰਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਵਿਕਟਮ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

ਫੋਨ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-800-563-0808

ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ (ਟੀਟੀਵਾਏ), ਲਈ: 604-875-0885

ਟੈਕਸਟ: 604-836-6381

ਈਮੇਲ: VictimLinkBC@bc211.ca

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: victimlinkbc.ca

ਪਿਤਾ ਹੋਣ ਸੰਬੰਧੀ (Fathering)

ਡੈਡ ਸੈਂਟਰਲ (Dad Central) ਪਿਤਾ ਵਜੋਂ ਸਫਰ ਦੇ ਲਈ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਿਆਪਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਕੇ ਪਿਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋੜਦਾ, ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: dadcentral.ca

ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀਆਂ

ਨੋਰਦਰਨ ਹੈਲਥ (Northern Health)

ਫੋਨ: 250-565-2649

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: northernhealth.ca

ਇੰਨਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ (Interior Health)

ਫੋਨ: 250-469-7070

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: interiorhealth.ca

ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ (Island Health)

ਫੋਨ: 250-370-8699

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: islandhealth.ca

ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ (Vancouver Coastal Health)

ਫੋਨ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-866-884-0888

ਲੇਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ: 604-736-2033

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: vch.ca

ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ (Fraser Health)

ਫੋਨ: 1-877-935-5669-ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ ਜਾਂ 604-587-4600

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: fraserhealth.ca

ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਅਥਾਰਿਟੀ ਐਂਡ ਬੀਸੀ (Provincial Health Services Authority of BC)

ਫੋਨ: 604-675-7400

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: phsa.ca

ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ

ਦ ਬੀਸੀ ਅਰਲੀ ਹਿਅਰਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (The BC Early Hearing Program

- BCEHP) ਬੀਸੀ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੂਬੇ-ਭਰ ਦਾ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਤੋਂ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਤੱਕ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਸ਼ਾ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: phsa.ca/our-services/programs-services/bc-early-hearing-program

ਬੀਸੀ ਫੈਮਲੀ ਹਿਅਰਿੰਗ ਰਿਸੋਰਸ ਸੁਸਾਇਟੀ (BC Family Hearing Resource Society)

ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫਾ ਸੰਗਠਨ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਾਰੇ ਬੀਸੀ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਦਖਲ, ਸਹਾਇਤਾ, ਸਿੱਖਿਆ, ਸਾਇਨ ਲੈਂਗੁਏਜ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਹਾਈ-ਤੋਂ-ਹਾਈ ਮੈਂਟਰਿੰਗ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: bcfamilyhearing.com

ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਹਿਅਰਿੰਗ ਐਂਡ ਸਪੀਚ ਸੈਂਟਰ ਐਂਡ ਬੀਸੀ (Children's Hearing and Speech Centre of BC)

ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਫੋਕਸ ਵਾਲਾ ਕਲੀਨਿਕਲ ਅਤੇ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨਲ ਸੈਂਟਰ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਅਤੇ ਬੋਲਣਾ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: childrenshearing.ca

ਡੇਫ ਚਿਲਡਰਨ ਸੁਸਾਇਟੀ ਐਂਡ ਬੀਸੀ (Deaf Children Society of BC)

ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫਾ ਏਜੰਸੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪੰਜ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਾਧਨ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.deafchildren.bc.ca

ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਡੇਫ ਐਂਡ ਹਾਰਡ ਓਫ ਹਿਅਰਿੰਗ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (Provincial Deaf and Hard of Hearing Services)

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਬਹਿਰੇ-ਅੰਨ੍ਹੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਅਮੇਰੀਕਨ ਸਾਇਨ ਲੈਂਗੁਏਜ (ASL) ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿੱਜੀ ਟੀਚੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/youth-and-family-services/deaf-hard-of-hearing

ਟੀਕਾਕਰਨ

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਨੇਕ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: healthlinkbc.ca

ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ਬੀਸੀ (ImmunizeBC) ਕੋਲ ਆਮ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਸਮੇਤ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: immunizebc.ca

ਬੀਸੀ ਪੀਡਿਆਟਰਿਕ ਸੋਸਾਇਟੀ (BC Pediatric Society) ਨਿਆਇਆਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੁਧਾਰੀ ਹੋਈ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵਕਾਲਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: bcpeds.ca/families/immunization

ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਯੋਰ ਚਾਇਲਡ (Vaccination and Your Child) ਕਨੇਡੀਅਨ ਪੀਡਿਆਟਰਿਕ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦਾ ਐਨਲਾਈਨ ਸਾਧਨ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਅਨੇਕ ਆਮ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: caringforkids.cps.ca/handouts/vaccination_and_your_child

ਮੂਲ ਵਾਸੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਡੂਲਾਜ਼ ਫੰਡਰ ਅਬੋਰਿਜਨਲ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ ਗ੍ਰਾਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Douglas for Aboriginal Families Grant Program)

ਬੀਸੀ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਔਫ ਅਬੋਰਿਜਨਲ ਫਰੈਂਡਸ਼ਿਪ ਸੈਂਟਰਜ਼ ਅਤੇ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਟੀਚਾ ਡੂਲਾ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਲਈ ਖਰਚੇ ਸੰਬੰਧੀ ਰੁਕਾਵਟ ਨੂੰ ਹਟਾ ਕੇ ਮੂਲ ਨਿਵਾਸੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ। ਗ੍ਰਾਂਟ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਮੂਲ ਨਿਵਾਸੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਨਾਲ ਡੂਲਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਲਈ \$1,000 ਤੱਕ ਦੀ ਕਵਰੇਜ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ: 1-800-990-2432 ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਜਾਂ 250-388-5522

ਈਮੇਲ: doulasupport@bcaafc.com

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: bcaafc.com/dafgp

ਅਬੋਰਿਜਨਲ ਹੈੱਡ ਸਟਾਰਟ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਔਫ ਬੀਸੀ (Aboriginal Head Start Association of BC)

ਵਿੱਚ 12 ਅਰਬਨ ਅਬੋਰਿਜਨਲ ਹੈੱਡ ਸਟਾਰਟ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਸਾਇਟਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਅਬੋਰਿਜਨਲ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਅਰਲੀ ਚਾਇਲਡਹੁੱਡ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: ahsabc.net

ਬੀਸੀ ਅਬੋਰਿਜਨਲ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਸੋਸਾਇਟੀ (BC Aboriginal Child Care Society)

ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਅਬੋਰਿਜਨਲ ਅਰਲੀ ਚਾਇਲਡਹੁੱਡ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫਾ ਸੁਬਾਈ ਸੰਸਥਾ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: acc-society.bc.ca

ਅਬੋਰਿਜਨਲ ਇਨਫੈਂਟ ਡੇਵੈਲਪਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Aboriginal Infant Development Program)

ਮੂਲ ਨਿਵਾਸੀ ਨਿਆਇਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਾਸੰਗਿਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਧਾਰਤ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖਲ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੀਸੀ ਇਨਫੈਂਟ ਡੇਵੈਲਪਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਾਨਤਰ ਸੰਸਥਾ ਹੈ। ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਫਿਸ ਔਫ ਦ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸੀਅਲ ਅਡਵਾਈਜ਼ਰ ਫੋਰ ਅਬੋਰਿਜਨਲ ਇਨਫੈਂਟ ਡੇਵੈਲਪਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਜ਼ (the Office of the Provincial Advisor for Aboriginal Infant Development Programs) ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-866-388-4881

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: aidp.bc.ca

ਅਬੋਰਿਜਨਲ ਸਪੋਰਟਿਡ ਚਾਇਲਡ ਡੇਵੈਲਪਮੈਂਟ (Aboriginal Supported Child Development)

ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਅਧਾਰਤ ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵੱਧ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੇਣ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰਾਂ ਨੂੰ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਸੰਗਿਕ ਅਤੇ

ਅਰਥਪੂਰਣ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: ascdp.bc.ca

ਬੀਸੀ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਔਫ ਅਬੋਰਿਜਨਲ ਫਰੈਂਡਸ਼ਿਪ ਸੈਂਟਰਜ਼ (BC Association of Aboriginal Friendship Centres)

ਦਾ ਟੀਚਾ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਅਬੋਰਿਜਨਲ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਕਨੇਡੀਅਨਾਂ ਦੇ ਲਾਭ ਦੇ ਲਈ ਅਬੋਰਿਜਨਲ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

ਫੋਨ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-800-990-2432

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: bcaafc.com

ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ (First Nations Health Authority (FNHA))

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਦਾਰੀ ਵਿੱਚ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ, ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਿਲਿਵਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਫੰਡ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਦੀ ਡਿਲਿਵਰੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ, FNHA ਉਸ ਢੰਗ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਬੀ.ਸੀ. ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸੁਬਾਈ ਸਾਂਝੀਦਾਰੀ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਿਸਟਮਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਢਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਡਿਲਿਵਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਾਤਾ, ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, FNHA ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਲਈ ਹੁਣ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਹੈ।

ਫੋਨ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-866-913-0033

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: fnha.ca/what-we-do/maternal-child-and-family-health/healthy-pregnancy-and-early-infancy

ਮੇਟੀਸ ਨੇਸ਼ਨ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ - ਚਿਲਡਰਨ ਐਂਡ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ (Métis Nation British Columbia - Children & Families)

ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਸੰਗਿਕ ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਕੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਮੇਟੀਸ ਚਾਰਟਰਡ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਮੇਟੀਸ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮੌਕਿਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: mnbc.ca/mnbc-ministries/children-and-families/

KUU-US ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ 24/7

ਉਪਲਬਧ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ ਹੈ, ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਬੀਸੀ ਵਿੱਚ ਕਿਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। KUU-US ਸੇਵਾਵਾਂ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਦੁਆਰਾ, ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਲਈ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਮੂਲ ਨਿਵਾਸੀ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹਨ।

ਫੋਨ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-800-588-8717

ਨੈਜਵਾਨ ਲਾਈਨ: 250-723-2040

ਬਾਲਗ ਲਾਈਨ: 250-723-4050

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.ku-uscrisisline.com

LGBTQ2S

ਟ੍ਰਾਂਸ ਕੇਅਰ ਬੀਸੀ (Trans Care BC) ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ, ਟ੍ਰਾਂਸ-ਸਪਿਰਟ ਅਤੇ ਵਿਵਿਧ ਲਿੰਗਾਂ (ਜੈਂਡਰਾਂ) ਵਾਲੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਸਹਾਇਕ, ਲਿੰਗਾਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-866-999-1514

ਈਮੇਲ: transcareteam@phsa.ca

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: phsa.ca/transcarebc

QMUNITY ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫਾ ਸੰਸਥਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਕਵੀਅਰ, ਟ੍ਰਾਂਸ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸ-ਸਪਿਰਟ ਜੀਵਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ LGBTQ2S ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਮਾਰਤ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਸਮੂਹਿਕ ਤਾਕਤ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਉਤਪ੍ਰੇਰਕ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਉਮਰਾਂ ਦੇ ਕਵੀਅਰ, ਟ੍ਰਾਂਸ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸ-ਸਪਿਰਟ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੱਧ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਵੱਧ ਖੁਸ਼ ਜੀਵਨ ਜੀਣ ਵਾਸਤੇ ਨਿਜੀ ਸਹਾਰਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਘੱਟ-ਖਰਚੇ ਵਾਲੀ ਸਲਾਹ, ਇੱਕ ਐਸਟੀਆਈ (STI) ਕਲੀਨਿਕ, ਐਕਸੈਸ ਪ੍ਰੋ-ਬੇਨੋ ਰਾਹੀਂ ਮੁਫਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਡਰੈੱਪ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਫੋਨ: 604-684-5307 ਐਕਸਟੇਨਸ਼ਨ 100

ਈਮੇਲ: reception@qmunity.ca

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: qmunity.ca

ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਧਨ

ਬੀਸੀ ਕਾਲਜ ਔਫ ਫੈਮਲੀ ਫਿਜ਼ਿਸ਼ੀਅਨਜ਼ (BC College of Family Physicians)

ਫੋਨ: 604-736-1877

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: bccfp.bc.ca

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀਡਿਆਟਰਿਕ ਸੋਸਾਇਟੀ (Canadian Pediatric Society)

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕੁਆਲਿਟੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੀਡਿਆਟਰਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸੇਵਾ ਸਥਾਪਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸੰਸਥਾ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਟੀਕਾਕਰਨ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਮੇਤ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਿਅਕ ਸਮੱਗਰੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ: 613-526-9397

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: cps.ca

ਕੇਅਰਿੰਗ ਫੋਰ ਕਿਡਜ਼ (Caring for Kids) ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀਡਿਆਟਰਿਕ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀ ਗਈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: caringforkids.cps.ca

ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਕਾਲਜ ਔਫ ਨਰਸਿਜ਼ ਐਂਡ ਮਿਡਵਾਇਵਜ਼ (British Columbia College of Nurses & Midwives) ਨਰਸਿੰਗ ਅਤੇ ਦਾਈ ਦੇ ਕੰਮ

(midwifery) ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਰਸਾਂ, ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਾਂ ਅਤੇ ਦਾਈਆਂ (midwives) ਦੀ ਐਨਲਾਈਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਮੁਢਲੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮੁਢਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦਾਈਆਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਲੇਬਰ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਲਈ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮੁਢਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਫੋਨ: 604-742-2230

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: registry.bccnp.ca/ElasticSearch/Search

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਮਿੰਨਜ਼ ਹੋਸਪਿਟਲ ਔਫ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ **ਓਕ ਟ੍ਰੀ ਕਲੀਨਿਕ** ਜੀਵਨ ਦੀ ਅਵਧੀ ਲਈ ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ, ਇੰਟਰਪ੍ਰੈਫੈਸ਼ਨਲ ਐਚਆਈਵੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਤੋਂ, ਬਚਪਨ, ਜਵਾਨੀ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਉਮਰ ਦੌਰਾਨ - ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ - ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਪ੍ਰਜਨਨ ਸਿਹਤ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।

ਫੋਨ: 1-888-711-3030

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: bcwomens.ca/our-services/specialized-services/hiv-care-for-women-families ਜਾਂ bcwomens.ca

ਸੋਸਾਇਟੀ ਔਫ ਔਬਸਟੈਟ੍ਰਿਸ਼ੀਅਨਜ਼ ਐਂਡ ਗਾਇਨੇਕੋਲੋਜਿਸਟਸ ਔਫ ਕੈਨੇਡਾ (Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada (SOGC))

ਪ੍ਰਜਨਨ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਮੋਹਰੀ ਅਥਾਰਿਟੀ ਹੈ। SOGC ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਨਤਕ ਸਿੱਖਿਆ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-800-561-2416

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: sogc.org

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਪੇਰੀਨੈਟਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਬੀਸੀ ਰਿਪ੍ਰੋਡਕਟਿਵ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (BC Reproductive Mental Health Program) ਅਜਿਹੇ ਸੰਦ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਸਮੇਤ, ਮਾਤਾਵਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਧਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲੋਂ ਰੈਫਰਲ ਰਾਹੀਂ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਾਸਤੇ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: reproductivementalhealth.ca

ਪੈਸੇਫਿਕ ਪੋਸਟ ਪਾਰਟਮ ਸਪੋਰਟ ਸੋਸਾਇਟੀ (Pacific Post Partum Support Society) ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਮਾਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਪ੍ਰਤੀ ਸਮਰਪਿਤ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫਾ ਸੋਸਾਇਟੀ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਫੋਨ, ਟੈਕਸਟ ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਗਾਈਡ, *ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਐਂਡ ਐਂਜ਼ਾਇਟੀ: ਏ ਸੈਲਫ-ਹੈਲਪ ਗਾਈਡ ਫੌਰ ਮਦਰਜ਼ (Postpartum Depression and Anxiety: A Self-Help Guide for Mothers)* ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਫੋਨ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-855-255-7999

ਫੋਨ: 604-255-7999

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: postpartum.org

ਬੀਸੀ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ (BC Crisis Line) ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਿੱਚ ਨੌਜਵਾਨਾਂ, ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-800-784-2433

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: crisiscentre.bc.ca

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਿਹਤ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ: 8-1-1

Website: healthlinkbc.ca/mental-health

KUU-US ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ 24/7 ਉਪਲਬਧ, ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ ਹੈ, ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਬੀਸੀ ਵਿੱਚ ਕਿਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। KUU-US ਸੇਵਾਵਾਂ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਦੁਆਰਾ, ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਲਈ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਮੂਲ ਨਿਵਾਸੀ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹਨ।

ਫੋਨ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-800-588-8717

ਨੌਜਵਾਨ ਲਾਈਨ: 250-723-2040

ਬਾਲਗ ਲਾਈਨ: 250-723-4050

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.kuu-uscrisisline.com

ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੇਕਾ

ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸਬਸਟਾਂਸ ਯੂਜ਼ ਸਰਵਿਸ ਮੈਪ (Mental Health and Substance Use Service Map) ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸਰਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਲਿਸਟਿੰਗ ਹੈ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਸੰਗਠਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ।
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc/map

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਫੌਰ ਲਿਵਿੰਗ ਮਾਇੰਡਫੁਲੀ (British Columbia Association for Living Mindfully (BCALM)) ਸਾਰੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਘਰਾਂ, ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੀ ਹੋਈ ਮਾਇੰਡਫੁਲਨੈਸ ਅਤੇ ਘਟੇ ਹੋਏ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਮਰਪਿਤ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫਾ ਸੋਸਾਇਟੀ ਹੈ। ਉਹ ਸਾਰੇ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਲਈ ਮਾਇੰਡਫੁਲਨੈਸ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਮੁਢਲੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲੋਂ ਰੈਫਰਲ ਦੇ ਨਾਲ ਐਮਐਸਪੀ ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਈਮੇਲ: info@bcalm.ca

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: bcalm.ca

ਨਵੇਂ ਇੰਮੀਗ੍ਰੈਂਟ ਅਤੇ ਰਫਿਊਜੀ

ਨਿਊ ਬਿਗਨਿੰਗਜ਼ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਕਲੀਨਿਕ (New Beginnings Maternity Clinic) ਅਜਿਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਿਆਪਕ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਅਜੇ ਪ੍ਰੈਵਿੰਸੀਅਲ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲਾਨ (ਐਮਐਸਪੀ) ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਹਿਮ ਵਿੱਤੀ ਦਿੱਕਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਮਿੰਨਜ਼ ਹੋਸਪਿਟਲ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਯੋਗਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਫੋਨ: 604-875-2396

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: bcwomens.ca/our-services/pregnancy-prenatal-care/maternity-care-for-new-immigrants

ਦ ਇੰਟਰਿਮ ਫੈਡਰਲ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (The Interim Federal Health Program (IFHP)) ਮੁੜ ਕੇ ਵਸਣ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਆ ਰਹੇ ਰਫਿਊਜੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਪ੍ਰਸਥਾਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਸੀਮਿਤ, ਅਸਥਾਈ ਕਵਰੇਜ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸੂਬਾਈ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੀ (ਪੀਟੀ) ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ੂਰੈਂਸ ਵਾਸਤੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/refugees/help-within-canada/health-care/interim-federal-health-program/coverage-summary

ਵੈਲਕਮ ਬੀਸੀ (Welcome BC) ਨਵੇਂ ਆਏ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਵਸਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਨੇਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: welcomebc.ca/Resources-For/Communities-Service-Providers/Services-and-programs-for-newcomers

ਪੇਸ਼ਾ

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: food-guide.canada.ca/en

ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ - ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ (Dietitian Services - HealthLink BC) ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ, ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਈਮੇਲ ਅਤੇ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਸੇਵਾਵਾਂ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਫੋਨ ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 8-1-1 (ਜਾਂ ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੁਣਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ 7-1-1)

ਈਮੇਲ: healthlinkbc.ca/healthy-eating/email-healthlinkbc-dietitian

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: healthlinkbc.ca/dietitian-services

ਪਾਲਣ ਪੇਸ਼ਾ

ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੇਰੈਂਟਸ ਵਿਦਿਆਉਟ ਪਾਰਟਨਰਜ਼, ਮਦਰ ਗੂਜ਼! ਅਤੇ ਨੇਬਡੀਜ਼ ਪਰਫੈਕਟ, ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਫੈਮਲੀ ਰਿਸੋਰਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਫੈਮਲੀ ਪਲੇਸ), ਅਨੇਕ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਏਜੰਸੀ ਜਾਂ ਫੈਮਲੀ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

BC211 ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲੁੜੀਂਦੀਆਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ, ਸਰਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਗੁਪਤ ਹੈ ਅਤੇ ਅਨੇਕ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਕਾਲ ਕਰੋ, ਐਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਕਰੋ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਅਤੇ ਰਾਤ 11 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 2-1-1 ਤੇ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ।

ਫੋਨ/ਟੈਕਸਟ: 2-1-1

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: bc211.ca

ਪੇਰੈਂਟ ਸਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ ਔਫ ਬੀਸੀ (Parent Support Services Society of BC) ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ ਸਪੋਰਟ ਸਰਕਲਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਾਹੀਂ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਪੇਂਤੇ-ਪੋਤੀਆਂ/ਦੇਹਤੇ ਦੇਹਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਲ ਰਹੇ ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ/ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ, ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਪਾਲਣ ਪੇਸ਼ਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਸਹਾਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: parentsupportbc.ca/support-circles

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਫਿਜ਼ਿਕਲ ਐਕਟਿਵਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ - ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ (Physical Activity Services - HealthLink BC) ਦੇ ਸਟਾਫ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵੱਧ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਵੱਧ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜੀਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਅਗਵਾਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ 130 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਫੋਨ: 8-1-1 (ਜਾਂ ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੁਣਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ 7-1-1)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: healthlinkbc.ca/physical-activity

ਕੈਨੇਡੀਅਨ 24-ਹਾਵਰ ਮੂਵਮੈਂਟ ਗਾਈਡਲਾਈਨਜ਼ (Canadian 24-Hour Movement Guidelines) ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਕਿੰਨੀ ਨੀਂਦ, ਬੈਠਵਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: csepguidelines.ca

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: healthlinkbc.ca

ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ (Postpartum) ਸਹਾਇਤਾ

ਬੀਸੀ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਔਫ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਆਉਟਰੀਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਜ਼ (BC Association of Pregnancy Outreach Programs) ਹੈਲਦੀ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਜ਼ ਪਾਇਲਟ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਜਿਹੜਾ ਅਜਿਹੇ ਨਵੇਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਬਣੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਨਸੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਨਸੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤੇ ਸਨ ਅਤੇ ਦ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਹੱਥ ਜਿਹੜਾ ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਪ੍ਰਮਾਣਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ, ਇੱਕ ਮਾਸਿਕ ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰ, ਲਾਈਵ ਅਤੇ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਰੋਚਕ ਵੈੱਬੀਨਾਰਾਂ, ਵਰਚੂਅਲ ਕਲਾਸਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਲਈ ਰੈਫਰਲਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਮੇਤ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਮੁਫਤ ਸਹਾਰੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.bcipop.ca

ਪੈਸੇਫਿਕ ਪੋਸਟ ਪਾਰਟਮ ਸਪੋਰਟ ਸੁਸਾਇਟੀ (Pacific Post Partum Support Society) ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ (postpartum)/ਪੈਰੀਨੈਟਲ (perinatal)

ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਮਾਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਫੋਨ ਅਤੇ ਟੈਕਸਟ ਸਪੋਰਟ ਰਾਹੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: postpartum.org

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ

ਬੀਸੀ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਐਂਡ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਆਉਟਰੀਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਜ਼ (BC Association of Pregnancy Outreach Programs) ਜਣੇਪੇ ਸੰਬੰਧੀ (prenatal) ਵਿਟਾਮਿਨ, ਢੁੱਕਵੇਂ ਖੋਜ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੰਡ ਕੇ, ਅਤੇ ਹੈਲਥੀ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਗਨੋਸਿ ਪਾਇਲਟ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਅਤੇ ਦ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਹੱਥ ਸਮੇਤ ਜਨਤਾ ਲਈ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਆਉਟਰੀਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਕੇ ਮਾਤਰੀ ਅਤੇ ਬਾਲ ਸਿਹਤ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਸੁਧਾਰਦੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: bcapop.ca

ਬੀਸੀ ਵਿਮਿੰਨਜ਼ ਹੋਸਪਿਟਲ ਐਂਡ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ (BC Women's Hospital and Health Centre)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: bcwomens.ca/health-info/pregnancy-parenting

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: healthlinkbc.ca

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਲਈ ਕੈਲਕੁਲੇਟਰ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/prenatal/bmi/index-eng.php

ਪ੍ਰਿਸਕਰਿਪਸ਼ਨ ਦਵਾਈਆਂ

ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ (PharmaCare) ਯੋਗ ਪ੍ਰਿਸਕਰਿਪਸ਼ਨ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਪਲਾਈਆਂ ਲਈ ਸਬਸਿਡੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-800-663-7100

ਲੋਅਰ ਮੋਨਲੈਂਡ: 604-683-7151

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/pharmacare-for-bc-residents

ਸੁਰੱਖਿਆ

ਬੀਸੀਏਏ ਚਾਇਲਡ ਪੈਸੇਂਜਰ ਸੇਫਟੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (BCAA Child Passenger Safety Program) ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀਆਂ ਸੜਕਾਂ ਤੇ ਸਫਰ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-877-247-5551

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: bcaa.com/community/child-car-seat-safety

ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੋਕਾ

ਬੀਸੀ ਇੰਜਰੀ ਰਿਸਰਚ ਐਂਡ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਯੂਨਿਟ (BC Injury Research and Prevention Unit) ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਉਪਯੋਗੀ ਤੱਥ ਸੀਟਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: injuryresearch.bc.ca

ਕੈਨੇਡਾ ਸੇਫਟੀ ਕਾਉਂਸਲ (Canada Safety Council) ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ, ਗੈਰ-ਸਰਕਾਰੀ ਖੈਰਾਤੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਟ੍ਰੈਫਿਕ, ਘਰ, ਕੰਮ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ: 613-739-1535

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: canadasafetycouncil.org

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਰੈਡ ਕਰੋਸ (Canadian Red Cross) ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ, ਫਸਟ ਏਡ, ਸੀਪੀਆਰ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਾਸਤੇ ਮੁਢਲੇ ਹੁਨਰ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-877-356-3226

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: redcross.ca

ਏਨਵਾਏਰਨਨੈਂਟਲ ਵਰਕਿੰਗ ਗਰੁੱਪ (Environmental Working Group)

ਇੱਕ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫਾ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਅਤੇ ਨਾਗਰਿਕ ਕਾਰਵਾਈ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕੀਤੇ ਮਾਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਘਰ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ ਲਈ ਉਪਭੋਗਤਾ ਗਾਈਡਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: ewg.org

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ: ਕੰਜਿਊਮਰ ਪ੍ਰੋਡਕਟ ਸੇਫਟੀ (Health Canada: Consumer Product Safety)

ਫੋਨ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-866-662-0666

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: hc-sc.gc.ca/cps-spc/index-eng.php

ਨੈਸ਼ਨਲ ਹਾਈਵੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਸੇਫਟੀ ਐਡਮਿਨਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ (National Highway Traffic Safety Administration) ਯੂ.ਐਸ. ਦੀ ਇੱਕ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਾਰ ਸੀਟਾਂ ਦੇ ਰੀਕੋਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: nhtsa.gov

ਪੋਇਜ਼ਨ ਕੰਟਰੋਲ ਸੈਂਟਰ (Poison Control Centre) ਜ਼ਹਿਰ ਸੰਬੰਧੀ 24-ਘੰਟਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-800-567-8911

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: dpic.org

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਬੀਸੀ (Emergency Management BC) ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਬੰਧੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-preparedness-response-recovery

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਐਂਡ ਕੈਨੇਡਾ (Public Health Agency of Canada)

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਅਨੇਕ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਐਨਲਾਈਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: phac.gc.ca

ਪੈਰਾਸ਼ੂਟ (Parachute) ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-888-537-7777

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: parachutecanada.org

ਸੇਫ ਸਟਾਰਟ (Safe Start) ਬੀਸੀ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਹੈਸਪਿਟਲ ਦਾ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: bcchildrens.ca/health-info/healthy-living/child-safety

ਸੇਂਟ ਜੌਨਜ਼ ਐਂਬੂਲੈਂਸ (St. John's Ambulance) ਫਸਟ ਏਡ, ਸੀਪੀਆਰ ਅਤੇ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੇਂਟ ਜੌਨਜ਼ ਦੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਬ੍ਰਾਂਚਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ, ਅਤੇ ਯੈਲੋ ਪੇਜਿਜ਼ ਵਿੱਚ "ਫਸਟ ਏਡ ਸਰਵਿਸਿਜ਼" ਹੇਠਾਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: sja.ca

ਸ਼ੇਕਨ ਬੇਬੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (Shaken Baby Syndrome)

ਪ੍ਰਿਵੈਂਟ ਸ਼ੇਕਨ ਬੇਬੀ ਸਿੰਡਰੋਮ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ (Prevent Shaken Baby Syndrome British Columbia)

ਫੋਨ: 1-888-300-3088

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: dontshake.ca

ਦ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਇੰਟਰਵੈਨਸ਼ਨ ਐਂਡ ਸੁਈਸਾਇਡ ਪ੍ਰਿਵੈਨਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਐਂਡ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ (The Crisis Intervention and Suicide Prevention Centre of British Columbia)

ਸੰਕਟ ਜਾਂ ਮਾਯੂਸੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ, ਰਾਇ ਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-800-784-2433

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: crisiscentre.bc.ca

ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਅਪੰਗਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ, ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਮਿਨਿਸਟ੍ਰੀ ਐਂਡ ਚਿਲਡਰਨ ਐਂਡ ਫੈਮਲੀ ਡੇਵਲਪਮੈਂਟ: ਅਰਲੀ ਚਾਇਲਡਹੁੱਡ ਇੰਟਰਵੈਨਸ਼ਨ ਸੇਵਾਵਾਂ (Ministry of Children and Family Development: Early Childhood Intervention services)

ਅਜਿਹੇ ਨਿਆਇਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸੰਕੇਤ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ - ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਰੀ ਜਾਂ ਅਪੰਗਤਾ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਫਿਜ਼ਿਸ਼ੀਅਨ, ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/child-behaviour-development/assessing-child-development-38610

ਸਪੋਰਟਿਡ ਚਾਇਲਡ ਡੇਵਲਪਮੈਂਟ ਐਂਡ ਦ ਇਨਫੈਂਟ ਐਂਡ ਚਾਇਲਡ ਡੇਵਲਪਮੈਂਟ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਐਂਡ ਬੀਸੀ (Supported Child Development of the Infant and Child Development Association of BC)

ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਅਧਾਰਤ ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਬੱਚਿਆਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵੱਧ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਣ। ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਪੋਰਟਿਡ ਚਾਇਲਡ ਡੇਵਲਪਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਮਿਨਿਸਟ੍ਰੀ ਐਂਡ ਚਿਲਡਰਨ ਐਂਡ ਫੈਮਲੀ ਡੇਵਲਪਮੈਂਟ ਆਫਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: icdabc.ca/programs/supported-child-development

ਸਪੀਚ ਲੈਂਗੁਏਜ ਥੈਰੇਪੀ

“ਸਪੀਚ ਲੈਂਗੁਏਜ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਤੇ ਕਈ ਸਾਰੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਉਬਲਬਧ ਹਨ।”

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਔਫ ਸਪੀਚ/ਲੈਂਗੁਏਜ ਪੈਥੋਲੋਜਿਸਟਸ ਐਂਡ ਐਡੀਓਲੋਜਿਸਟਸ (British Columbia Association of Speech/Language Pathologists and Audiologists)

ਫੋਨ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-877-BCASLPA (222-7572)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: speechandhearingbc.ca/public

ਨਜ਼ਰ

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ 18 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਦੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਨਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਸਾਲਾਨਾ ਜਾਂਚਾਂ ਬੀਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲਾਨ (ਐਮਐਸਪੀ) ਹੇਠ ਕਵਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬੀਸੀ ਹੈਲਥੀ ਕਿਡਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (BC Healthy Kids Program) ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਈ 18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਐਨਕਾਂ ਲਈ ਕਵਰੇਜ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-866-866-0800

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/healthy-women-children/child-teen-health/dental-eyeglasses

ਬੀਸੀ ਡਾਕਟਰਜ਼ ਔਫ ਐਪਟੋਮੀਟਰੀ (BC Doctors of Optometry)

ਇੱਕ ਐਪਟੋਮੀਟਰੀ ਡਾਕਟਰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸੰਦ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: bc.doctorsofoptometry.ca/find-a-doctor

ਬੀਸੀ ਡਾਕਟਰਜ਼ ਔਫ ਐਪਟੋਮੀਟਰੀ ਆਈ ਹੈਲਥ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ (BC Doctors of Optometry Eye Health Library)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: bc.doctorsofoptometry.ca/eye-health-library

ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਲਈ ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਸੁਝਾਅ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ healthlinkbc@gov.bc.ca 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

