

# HealthLink BC (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.) ਵਿਖੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ Dietitian Services at HealthLinkBC

ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਸ 'ਤੇ  
ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

☎ **8-1-1**

ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ  
ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਵੀਰਵਾਰ 8 ਵਜੇ ਸਵੇਰ ਤੋਂ 8 ਵਜੇ ਸ਼ਾਮ ਤਕ  
ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ 8 ਵਜੇ ਸਵੇਰ ਤੋਂ 5 ਵਜੇ ਸ਼ਾਮ ਤਕ



**HealthLinkBC.ca/dietitian**

ਖੁਰਾਕੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਦਿਨ ਦੇ 24  
ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਾਲ ਦੇ 365 ਦਿਨ ਆਪਣੇ ਸਵਾਲ  
ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਨੂੰ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।



**ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰੋ**

ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਥਨਾਮੇ ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਧੇ ਮੰਗਵਾਓ

ਲੋੜ ਵੇਲੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋ

ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਸ ਰੂਪ ਵਿੱਚ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ HealthLink BC (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.) ਦੇ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮਝ ਆਉਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।



HealthLink BC (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.)

ਵਿਖੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

Dietitian Services  
at HealthLinkBC

ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖੁਰਾਕੀ ਲੋੜਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਚੰਗੇਰੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਵਾਲ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਨੂੰ ਈਮੇਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅੱਜ ਹੀ 8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਮੰਗ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ 130 ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਪੁੱਛੋ:

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ

ਭੋਜਨ-ਐਲਰਜੀਆਂ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣਾ

ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਖੁਰਾਕ

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਲਈ ਖੁਰਾਕ

ਦਿਲ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਖਾਣਾ

ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ

ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਭੋਜਨ

ਗਰਭ ਕਾਲ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਖੁਰਾਕ

ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਨੀਤੀਆਂ

ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ

ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ



HealthLinkBC