



ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ HealthLink BC File ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੀਡੀਐਫ਼ ਤਕਰੀਬਨ ਦੋ-ਦੋ ਸਫ਼ਿਆਂ ਦੇ ਅਤੇ 1 ਮੈਗਾਬਾਈਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫ਼ਾਈਲ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਊਨਲੋਡ ਸਪੀਡ ਤੇ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

Please note that all BC HealthFile PDFs are approximately two pages and under 1 megabyte each. The file size should not affect your download speed.

- [ਚਿੱਚੜ ਦਾ ਕੱਟਣਾ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ \(#01\)](#)
Tick Bites and Disease
- [ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਅਤੇ ਕੱਚਾ ਦੁੱਧ \(#03\)](#)
Pasteurized and Raw Milk
- [ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ \(ਸ਼ੋਰੇ\) ਦਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ \(#05a\)](#)
Nitrate Contamination in Well Water
- [ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਪਰਖ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? \(#05b\)](#)
Should I get my well water tested?
- [ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੁਆਂ \(#06\)](#)
Head Lice
- [ਹਲਕਾਅ \(#07\)](#)
Rabies
- [ਜਣਨ ਇੰਦਰੀ ਦੀ ਧੱਦਰ \(#08d\)](#)
Genital Herpes
- [ਜਣਨ ਇੰਦਰੀ ਦੇ ਮੁਹਕ \(#08k\)](#)
Genital Warts
- [ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ/ਏਡਜ਼ \(#08m\)](#)
HIV/AIDS
- [ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਮੌਸਮੀ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ \(ਫ਼ਲੂ\) ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਉਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ \(#12a\)](#)
Why Seniors Should Get the Seasonal Influenza (Flu) Vaccine
- [ਮੌਸਮੀ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ \(ਫ਼ਲੂ\) ਬਾਰੇ ਤੱਥ \(#12b\)](#)
Facts about Seasonal Influenza (the Flu)
- [ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ \(ਫ਼ਲੂ\) ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ: ਮਿੱਥਾਂ ਅਤੇ ਤੱਥ \(#12c\)](#)
Influenza (Flu) Immunization: Myths and Facts
- [ਮੌਸਮੀ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ \(ਫ਼ਲੂ\) ਵੈਕਸੀਨ \(#12d\)](#)
Seasonal Influenza (Flu) Vaccine
- [ਪੋਲੀਓ ਵੈਕਸੀਨ \(IPV\) \(#13\)](#)
Polio Vaccine (IPV)

- [ਖਸਰਾ, ਕੰਨ-ਪੇੜੇ, ਰੁਬੈਲਾ \(MMR\) ਵੈਕਸੀਨ \(#14a\)](#)
Measles, Mumps, Rubella (MMR) Vaccine
- [ਖਸਰਾ \(#14b\)](#)
Measles
- [ਕੰਨ-ਪੇੜ \(#14c\)](#)
Mumps
- [ਰੁਬੈਲਾ \(#14d\)](#)
Rubella
- [ਡਿਫਥੇਰੀਆ, ਟੈਟਨਸ, ਪ੍ਰਟੂਸਿਸ, ਪੋਲੀਓ \(DTaP-IPV\) ਵੈਕਸੀਨ \(#15a\)](#)
Diphtheria, Tetanus, Pertussis, Polio (DTaP-IPV) Vaccine
- [ਡਿਫਥੇਰੀਆ, ਟੈਟਨਸ, ਪ੍ਰਟੂਸਿਸ, ਪੋਲੀਓ, ਹਾਇਮੋਫਿਲਸ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਈ ਟਾਈਪ ਬੀ \(DTaP-IPV-Hib\) ਵੈਕਸੀਨ \(#15b\)](#)
Diphtheria, Tetanus, Pertussis, Polio, *Haemophilus influenzae* Type b (DTaP-IPV-Hib) Vaccine
- [ਪ੍ਰਟੂਸਿਸ \(ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ\) \(#15c\)](#)
Pertussis (Whooping Cough)
- [ਹਾਇਮੋਫਿਲਸ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਈ ਟਾਈਪ ਬੀ \(Hib\) ਵੈਕਸੀਨ \(#16\)](#)
Haemophilus Influenzae Type b (Hib) Vaccine
- [ਸੈਲਮੁਨੇਲੋਸਿਸ \(#17\)](#)
Salmonellosis
- [ਟੈਟਨਸ ਅਤੇ ਡਿਫਥੇਰੀਆ \(Td\) ਵੈਕਸੀਨ \(#18a\)](#)
Tetanus and Diphtheria (Td) Vaccine
- [ਟੈਟਨਸ, ਡਿਫਥੇਰੀਆ ਅਤੇ ਪੋਲੀਓ \(Td-IPV\) ਵੈਕਸੀਨ \(#18b\)](#)
Tetanus, Diphtheria and Polio (Td-IPV) Vaccine
- [ਟੈਟਨਸ, ਡਿਫਥੇਰੀਆ, ਪ੍ਰਟੂਸਿਸ \(Tdap\) ਵੈਕਸੀਨ \(#18c\)](#)
Tetanus, Diphtheria and Pertussis (Tdap) Vaccine
- [ਛੋਟੇ ਨਿਆਣਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ \(#19a\)](#)
Infant Dental Care
- [ਤੁਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ \(#19b\)](#)
Dental Care for Toddlers
- [ਘਰੇਲੂ ਡੱਬਾ ਬੰਦੀ - ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ \(#22\)](#)
Home Canning – How to Avoid Botulism
- [ਮੈਨਿੰਗੋਕੋਕਲ ਸੀ ਕੌਨਜੁਗੇਟ \(Men-C\) ਵੈਕਸੀਨ \(#23a\)](#)
Meningococcal C Conjugate (Men-C) Vaccine
- [ਮੈਨਿੰਗੋਕੋਕਲ ਕੁਆਡਰੀਵੈਲੈਂਟ ਵੈਕਸੀਨ \(#23b\)](#)
Meningococcal Quadrivalent Vaccines
- [ਉਜਾੜ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਤਰੇ \(#24\)](#)
Health Risks in the Wilderness
- [ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨ \(#25a\)](#)
Hepatitis B Vaccine

- [ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਇਮਿਊਨ ਗਲੋਬੁਲਿਨ \(#25b\)](#)
Hepatitis B Immune Globulin
- [ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਇਨਫੈਂਟ ਵੈਕਸੀਨ \(#25c\)](#)
Hepatitis B Infant Vaccine
- [ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਤੋਂ ਬਚਾਓ \(#25d\)](#)
Protecting Your Baby against Hepatitis B at Birth
- [ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ “ਸੂਰਜ ਸੁਚੇਤ” ਬਣਾਓ \(#26\)](#)
“Sun-smart” Your Kids
- [ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਬਚਾਅ \(#29\)](#)
Protection Against Germs and Disease
- [ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ \(#30a\)](#)
The Harmful Effects of Second-hand Smoke
- [ਬਹੁ-ਯੂਨਿਟ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਉੱਡਦਾ ਫਿਰਦਾ ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦਾ ਧੂੰਆਂ \(#30b\)](#)
Drifting Second-hand Smoke in Multi-unit Dwelling
- [ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ \(#30c\)](#)
Protecting your Family from Second-hand Smoke
- [ਤੰਬਾਕੂ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਸਰ: ਇਹ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਦਲ ਨਹੀਂ \(#30d\)](#)
The Harmful Effects of Tobacco Products: Not a Safe Option to Cigarettes
- [ਸਿਗਰਟ ਛੱਡਣੀ \(#30e\)](#)
Quitting Smoking
- [ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਏ ਵੈਕਸੀਨ \(#33\)](#)
Hepatitis A Vaccine
- [ਗਰਮੀ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ \(#35\)](#)
Heat-related Illness
- [ਗਰਭ ਵਿਚ ਜੀਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ \(#38a\)](#)
HIV Testing in Pregnancy
- [ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਹਾਰ: ਸਪਾਈਨਾ ਬਿਫੀਡਾ ਅਤੇ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ \(#38c\)](#)
Pregnancy and Nutrition: Spina Bifida and Folic Acid
- [ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ \(#38d\)](#)
Pregnancy and Alcohol Use
- [ਫ਼ੈਟਲ ਅਲਕੋਹਲ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਡਿਸਆਰਡਰ \(#38e\)](#)
Fetal Alcohol Spectrum Disorder
- [ਤੈਰਾਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸੁਝਾਅ \(#39\)](#)
Safety Tips for Swimmers
- [ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਸੀ. ਵਾਇਰਸ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ \(#40a\)](#)
Hepatitis C Virus Infection

- [ਯਾਤਰੂਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ \(#41a\)](#)
Health Advice for Travellers
- [ਯਾਤਰੂ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ \(#41b\)](#)
The Traveller and Sexually Transmitted Infections
- [ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਫਰ ਕਰਨਾਂ \(#41d\)](#)
Travelling with Children
- [ਯਾਤਰੂਆਂ ਦੇ ਦਸਤ \(#41e\)](#)
Traveller's Diarrhea
- [ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਟਰੈਵਲ ਇਮਿਊਨਾਇਜ਼ੇਸ਼ਨ \(#41c\)](#)
Travel Immunizations for Adults
- [ਮਲੇਰੀਏ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ \(#41f\)](#)
Malaria Prevention
- [ਗਰਭਵਤੀ ਯਾਤਰੂ \(#41g\)](#)
The Pregnant Traveller
- [ਜਾਪਾਨੀ ਐਨਸੈਫਲਾਈਟਿਸ ਵੈਕਸੀਨ \(#41h\)](#)
Japanese Encephalitis Vaccine
- [ਪੀਲੀਏ ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਵੈਕਸੀਨ \(#41i\)](#)
Yellow Fever Vaccine
- [ਯਾਤਰੂਆਂ ਲਈ ਦਸਤ ਅਤੇ ਹੈਜ਼ੇ ਦਾ ਵੈਕਸੀਨ \(#41k\)](#)
Traveller's Diarrhea and Cholera Vaccine
- [ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਰੇਡਾਨ\(#42\)](#)
Radon in Homes and Other Dwellings
- [ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ ਸਬੰਧੀ ਤੱਥ \(#44a\)](#)
Facts about Chickenpox
- [ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ \(ਵੈਰੀਸੈਲਾ\) ਵੈਕਸੀਨ \(#44b\)](#)
Chickenpox (Varicella) Vaccine
- [ਸਡਨ ਇਨਫੈਂਟ ਡੈੱਥ ਸਿੰਡਰਮ \(ਐੱਸ ਆਈ ਡੀ ਐੱਸ\) \(#46\)](#)
Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)
- [ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ \(ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ\) ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨਾਂ \(#50a\)](#)
Your Baby's Immune System and Vaccines
- [ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੇਣ ਦੇ ਫਾਇਦੇ \(#50b\)](#)
The Benefits of Vaccinating Your Child

- [ਬਾਲ ਵਰੇਸ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। \(#50c\)](#)
Childhood Vaccines are Safe
- [ਬਾਲ ਵਰੇਸ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ: ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਵਿਚ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ \(#50d\)](#)
Childhood Vaccines: What is in the Vaccines and Why
- [ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਟੀਕਿਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ। :ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਚ ਕਾਮਯਾਬ ਫੇਰੀ ਲਈ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ \(#50e\)](#)
Getting Ready for Your Child's Shots: Tips for a Successful Clinic Visit
- [ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 6ਵੇਂ ਗਰੇਡ ਲਈ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨਜ਼ \(#50f\)](#)
Grade 6 Immunizations in B.C.
- [ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 9ਵੇਂ ਗਰੇਡ ਲਈ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨਜ਼ \(#50g\)](#)
Grade 9 Immunizations in B.C.
- [ਤਪਦਿਕ \(ਟੀ.ਬੀ.\) ਰੋਗ \(#51a\)](#)
Tuberculosis (TB) Disease
- [ਤਪਦਿਕ \(ਟੀ.ਬੀ.\) ਚਮੜੀ ਦਾ ਟੈਸਟ \(#51b\)](#)
Tuberculosis (TB) Skin Test
- [ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ \(#53a\)](#)
Young Children and Their Eyes
- [ਮੁੱਢਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ \(#53b\)](#)
Elementary School Age Children and Their Eyes
- [ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ \(#56\)](#)
Drinking Water and Those with Weakened Immune Systems
- [ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਕੰਜੁਗੇਟ \(PCV 13\) ਵੈਕਸੀਨ \(#62a\)](#)
Pneumococcal Conjugate (PCV 13)
- [ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਪੌਲੀਸੈਕਰਾਈਡ ਵੈਕਸੀਨ \(#62b\)](#)
Pneumococcal Polysaccharide Vaccine
- [ਇਮਿਊਨ ਗਲੋਬੁਲਿਨ \(#63\)](#)
Immune Globulin
- [ਹੱਥਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ \(#64\)](#)
Hand, Foot and Mouth Disease
- [ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ \(#66\)](#)
Immunization for Health Care Workers in B.C.
- [ਨਿਊਬੋਰਨ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ \(#67\)](#)
Newborn Screening Test
- [ਦਿਲ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ \(#68a\)](#)
Heart Healthy Eating
- [ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ \(#68c\)](#)
Iron and Your Health
- [ਭੋਜਨਾਂ 'ਚ ਆਇਰਨ \(#68d\)](#)
Iron in Foods

- [ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸਰੋਤ \(#68e\)](#)
Food Sources of Calcium and Vitamin D
- [ਆਹਾਰੀ ਫੈਟ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ \(#68f\)](#)
Dietary Fats and Your Health
- [ਫੋਲੇਟ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ \(#68g\)](#)
Folate and Your Health
- [ਰੇਸ਼ਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ \(#68h\)](#)
Fibre and Your Health
- [ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮਈ ਸਨੈਕ \(#68i\)](#)
Healthy Snacks for Adults
- [ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਸਪਲੀਮੈਂਟ \(#68k\)](#)
Vitamin and Mineral Supplements for Adults
- [ਬਾਲਗਾਂ 'ਚ ਕਬਜ਼ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ \(#68l\)](#)
Managing Constipation in Adults
- [ਸਿਹਤਮਈ ਖਾਣਾ: ਘੱਟ ਪਾਰੇ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਚੁਣੋ \(#68m\)](#)
Healthy Eating: Choose Fish Low in Mercury
- [ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ \(#69a\)](#)
Formula Feeding Your Baby Getting Started
- [ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਹਿਤ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ \(#69b\)](#)
Formula Feeding Your Baby Safely Preparing and Storing Formula
- [ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਖਾਣੇ \(#69c\)](#)
Baby's First Foods
- [ਆਪਣੇ ਰਿੜ੍ਹਨ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚੰਗਾ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ : ਆਪਣੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜੁੰਮੇਵਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨਾ \(#69d\)](#)
Helping Your Toddler to Eat Well: Sharing the Responsibility with Your One to Three-Year-Old
- [ਤੁਹਾਡੇ ਇੱਕ-ਤੋਂ-ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ \(#69e\)](#)
Meal and Snack Ideas for Your One to Three-Year-Old Toddler
- [ਪਾਸਚੁਰੀਕਰਨ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਅਤੇ ਸਾਈਡਰਜ਼: ਸਿਹਤ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਭਵ ਖਤਰਾ \(#72\)](#)
Unpasteurized Fruit Juices and Ciders: A Potential Health Risk
- [ਮੈਥੀਸਿਲਿਨ-ਰਜ਼ਿਸਟੈਂਟ ਸਟੈਫਾਇਲੋਕੋਕਸ ਔਰਿਅਸ \(MRSA\) \(#73\)](#)
Methicillin-Resistant *Staphylococcus Aureus* (MRSA)
- [ਵੈਨਕੋਮਾਇਸਿਨ-ਰਜ਼ਿਸਟੈਂਟ ਐਂਟਰੋਕੋਕਾਇ \(VRE\) \(#74\)](#)
Vancomycin-Resistant *Enterococci* (VRE)
- [ਲਿਸਟੀਰੀਆਸਿਸ \(#75\)](#)
Listeriosis
- [ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ਯੋਗ ਖਾਣੇ \(#76\)](#)
Foods to Avoid for People at Risk of Food-born Illness

- [ਯੇਰਸਿਨਿਓਸਿਸ \(#77\)](#)
Yersiniosis
- [ਸ਼ਿਗੇਲੋਸਿਸ \(#80\)](#)
Shigellosis
- [ਰਾਈ ਸਿੰਡਰੋਮ \(#84\)](#)
Reye Syndrome
- [ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੱਥ ਧੋਣੇ \(#85\)](#)
Hand Washing for Parents and Children
- [ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ \(ਪੇਟ ਦਾ ਫਲੂ\) \(#87\)](#)
Norovirus (Stomach Flu)
- [ਵੈਸਟ ਨਾਈਲ ਵਾਇਰਸ \(#88\)](#)
West Nile Virus
- [ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਸਵੀਅਰ ਐਕਿਊਟ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਆਮ ਪ੍ਰਚਲਤ ਸਵਾਲ \(#89\)](#)
Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)
- [ਫੌਰੀ ਲੋੜ ਵਾਲੀਆਂ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ \(ਓਛਫਸ\) \(#91b\)](#)
Emergency Contraception Pills (ECPs)
- [ਪਿਛਲੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ \(#93a\)](#)
Preventing Abuse and Neglect in Later Life
- [ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਲਾਪਰਵਾਹੀ: ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ \(#93b\)](#)
Abuse and Neglect of Older Adults: Information for Family Caregivers
- [ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਲਾਪਰਵਾਹੀ: ਲਿੰਗ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ \(#93c\)](#)
Abuse and Neglect of Older Adults: Understanding Gender Difference
- [ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ \(#93d\)](#)
Health Effects of Abuse and Neglect of Older Adults
- [ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਆਰਥਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ \(#93e\)](#)
Financial Abuse of Older Adults
- [ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਡੀਟ \(#96\)](#)
Insect Repellents and DEET
- [ਸਰੀਰ ਦੇ ਖੂਨ ਜਾਂ ਦੂਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ \(#97\)](#)
Contact with Blood or Body Fluids: What You Need to Know
- [ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਅਲਰਜੀਆਂ \(#100a\)](#)
Severe Food Allergies in Children
- [ਹਿਊਮਨ ਪੈਪਿਲੋਮਾਵਾਇਰਸ \(ਐਚ.ਪੀ.ਵੀ.\) ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ \(#101a\)](#)
Human Papillomavirus (HPV) Infection
- [ਹਿਊਮਨ ਪੈਪਿਲੋਮਾਵਾਇਰਸ \(ਐਚ.ਪੀ.ਵੀ.\) ਦਾ ਲੋਦਾ \(#101b\)](#)
Human Papillomavirus (HPV) Vaccine

- ਰੋਟਾਵਾਈਰਸ ਵਾਇਰਸ (#104)
Rotavirus Vaccine
- ਡਿਫਥੇਰੀਆ, ਟੈਟਨਸ, ਪ੍ਰੂਟੂਸਸ, ਹੈਪਾਟਾਈਟਸ ਬੀ, ਪੋਲੀਓ ਅਤੇ ਹਾਇਮੋਫਿਲਸ ਇੰਫਲੂਐਂਜ਼ੀ ਟਾਈਪ ਬੀ (ਧਠਓਫ-ਭ-ੀਫੜ-ਬਿ) ਵੈਕਸੀਨ (#105)
Diphtheria, Tetanus, Pertussis, Hepatitis B, Polio, and Haemophilus influenzae type b (DTaP-HB-IPV-Hib) Vaccine
- ਗਰੁੱਪ ਏ ਸਟ੍ਰੈਪਟੋਕੋਕਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਜ਼ (#106)
Group A Streptococcal Infections
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਹੀ ਸਲਾਮਤ ਸੌਣ ਲਈ (#107)
Safe Sleeping for Babies
- ਪੈਂਡੇਮਿਕ ਐੱਚ1ਐੱਨ1 (ਪ੍ਰੀ1) ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ (#108a)
Pandemic H1N1 (pH1N1) Influenza Virus
- ਪੈਂਡੇਮਿਕ ਐੱਚ1ਐੱਨ1 (ਪ੍ਰੀ1) ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ (#108b)
Pandemic H1N1 (pH1N1) Influenza Vaccine
- ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ (#109)
Energy Drinks
- ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੇ ਦਮ ਘੁਟਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ (#110a)
Preventing Choking in Residents in Residential Care Facilities
- ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਵੈਕਸੀਨ (#111)
Shingles Vaccine