



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 HealthLink BC File 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
- [ਈ.ਕੋਲਾਈ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ\(#02\)](#)
E. coli Infection
- [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
- [ਯੂਰੇਥਰਾਈਟਿਸ \(#08b\)](#)
Urethritis
- [ਜਣਨ ਇੰਦਰੀ ਦੀ ਧੱਦਰ \(#08d\)](#)
Genital Herpes
- [ਆਤਸ਼ਕ \(#08e\)](#)
Syphilis
- [ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸੋਜਸ਼ \(#08f\)](#)
Cervicitis
- [ਚਮਜੂਆਂ \(#08h\)](#)
Pubic Lice
- [ਮੋਲੱਸਕਮ ਕੋਂਟੇਜੀਓਸਮ \(ਪਾਕ ਵਾਲੇ ਫੋੜੇ\) \(#08i\)](#)
Molluscum Contagiosum
- [ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਯੀਸਟ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ \(#08j\)](#)
Vaginal Yeast Infection

- [ਜਣਨ ਇੰਦਰੀ ਦੇ ਮੁਹਕ](#) (#08k)
Genital Warts
- [ਕਲਮੇਡੀਆ](#) (#08l)
Chlamydia
- [ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਅਤੇ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਦੇ ਟੈਸਟ](#) (#08m)
HIV and HIV Tests
- [ਸੈੱਕਸ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਜ਼ \(ਸ਼ੀਸ\) ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਨਿਰੋਧ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ](#) (#08o)
Condoms Help Prevent Sexually Transmitted Infections (STIs)
- [ਟ੍ਰਿਕੋਮੋਨਿਆਇਸਿਸ](#) (#08p)
Trichomoniasis
- [ਖਾਰਸ਼](#) (#09)
Scabies
- [ਜ਼ਿਆਰਡੀਆ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ](#) (#10)
Giardia Infection
- [ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਲਟ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ](#) (#11)
Ultraviolet Radiation
- [ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਉਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ](#) (#12a)
Why Seniors Should Get the Influenza (Flu) Vaccine
- [ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਬਾਰੇ ਤੱਥ](#) (#12b)
Facts about Influenza (the Flu)
- [ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ: ਮਿੱਥਾਂ ਅਤੇ ਤੱਥ](#) (#12c)
Influenza (Flu) Immunization: Myths and Facts
- [ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਵੈਕਸੀਨ](#) (#12d)
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 ਵੈਕਸੀਨ (#18c)
Tetanus, Diphtheria and Pertussis Vaccine
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਰਿੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ (#19)
Dental Care for Your Infant and Toddler
- ਹੜ੍ਹ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਫ਼ਾਈ (#20)
Clean-up after a Flood
- ਘਰੇਲੂ ਡੱਬਾ ਬੰਦੀ - ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ (#22)
Home Canning – How to Avoid Botulism
- ਮੈਨਿੰਜੋਕੋਕਲ ਸੀ ਕੌਨਜੁਗੇਟ (Men-C) ਵੈਕਸੀਨ (#23a)
Meningococcal C Conjugate (Men-C) Vaccine
- ਮੈਨਿੰਜੋਕੋਕਲ 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
- [ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ \(#26\)](#)
Sun Safety for Children
- [ਗਰਮ ਟੱਬ: ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸੁਝਾ \(#27a\)](#)
Hot Tubs: Health and Safety Tips
- [ਗਰਮ ਟੱਬ: ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ \(#27b\)](#)
Hot Tubs: Safe Water Quality
- [ਪਾਣੀ ਦੀ ਫਲੋਰਾਈਡੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਤੱਥ \(#28\)](#)
Water Fluoridation Facts
- [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
- [ਸੀਸਾ-ਅਧਾਰਤ ਪੇਂਟ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਖਤਰੇ \(#31\)](#)
Lead Paint and Hazards
- [ਐੱਸਬੈੱਸਟੋਸ: ਮੈਂ ਕਦੋਂ ਫਿਕਰ ਕਰਾਂ? \(#32\)](#)
Asbestos: When Should I Worry?
- [ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਏ ਵੈਕਸੀਨ \(#33\)](#)
Hepatitis A Vaccine
- [ਐੱਚ.ਟੀ.ਐੱਲ.ਵੀ.-1 ਵਾਇਰਸ \(#34\)](#)
HTLV-1 Virus
- [ਗਰਮੀ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ \(#35\)](#)
Heat-related Illness
- [ਚੂਹਿਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ \(#37\)](#)
Getting Rid of Rats and Mice
- [ਗਰਭ ਵਿਚਕਾਰ ਦੀ ਜਾਂਚ \(#38a\)](#)
HIV Testing in Pregnancy
- [ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਧਾਰ: ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਨਿਊਰਲ ਟਿਊਬ ਦੇ ਨੁਕਸ \(#38c\)](#)
Pregnancy and Nutrition: Folic Acid and Neural Tube Defects
- [ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ \(#38d\)](#)
Pregnancy and Alcohol Use

- [ਫ਼ੈਟਲ ਅਲਕੋਹਲ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਡਿਸਆਰਡਰ \(#38e\)](#)
Fetal Alcohol Spectrum Disorder
- [ਤੈਰਾਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸੁਝਾ \(#39\)](#)
Safety Tips for Swimmers
- [ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਸੀ. ਵਾਇਰਸ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ \(#40a\)](#)
Hepatitis C Virus Infection
- [ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਵਾਇਰਸ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਠੀਕ ਰਹਿਣਾ\(#40b\)](#)
Living Well with Hepatitis C Virus Infection
- [ਪੁਰਾਣੇ ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਲਈ ਸਿਹਤਮਈ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ \(#40c\)](#)
Healthy Eating for Chronic Hepatitis
- [ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਵਾਇਰਸ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਠੀਕ ਰਹਿਣਾ\(#40d\)](#)
Living Well with Hepatitis B 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
- [ਬਾਲਗ਼ਾਂ ਲਈ ਟਰੈਵਲ ਇਮਿਊਨਾਇਜ਼ੇਸ਼ਨ \(#41c\)](#)
Travel Immunizations for Adults
- [ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਫਰ ਕਰਨਾ \(#41d\)](#)
Travelling with Children
- [ਯਾਤਰੂਆਂ ਦੇ ਦਸਤ \(#41e\)](#)
Traveller's Diarrhea
- [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
- [ਟਾਈਫਾਈਡ ਵੈਕਸੀਨ \(#41j\)](#)
Typhoid Vaccine
- [ਯਾਤਰੀਆਂ 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)
- [ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ \(#48\)](#)
Cryptosporidium Infection
- [ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ \(#49b\)](#)
How to Disinfect Drinking Water
- [ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸੰਖਿਆਰੇ \(#49c\)](#)
Arsenic in Drinking Water
- [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
- [ਸਵਿਮਰਜ਼ ਇੱਚ\(#52\)](#)
Swimmer's Itch
- [ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ \(#53a\)](#)
Young Children and Their Vision
- [ਮੁੱਢਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ \(#53b\)](#)
Elementary School Age Children and Their Eyes
- [ਫਿਫਥ ਬਿਮਾਰੀ ਪਾਰਵੋਵਾਇਰਸ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ \(#54\)](#)
Fifth Disease
- [ਕ੍ਰਿਊਟਜ਼ਫੈਲਡ-ਜੈਕਬ ਬਿਮਾਰੀ \(ਛੜਧ\) \(#55a\)](#)
Creutzfeldt-Jakob Disease (CJD)
- [ਵੇਰੀਐਂਟ ਕ੍ਰਿਊਟਜ਼ਫੈਲਡ-ਜੈਕਬ ਬਿਮਾਰੀ \(vCJD\) \(#55b\)](#)
Variant Creutzfeldt-Jakob Disease (vCJD)
- [ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ \(#56\)](#)
Drinking Water and Those with Weakened Immune Systems
- [ਖਾਣੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦਸ ਅਸਾਨ ਕਦਮ \(#59a\)](#)
Food Safety: Ten Steps to Make Food Safe

- ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ (#59b)
Food Safety for Fresh Fruits and Vegetables
- ਖਾਣੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਖਾਣੇ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਉੱਤੇ ਲਿਖੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ (#59c)
Food Safety: Instructions on Food Labels
- ਨੈਕਰੋਟਾਈਜ਼ਿੰਗ ਫੈਸ਼ੀਆਈਟਿਸ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਾਸ ਖਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) (#60)
Necrotizing Fasciitis (also known as Flesh-Eating Disease)
- ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਚਿੜੀਆ ਘਰ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਫ਼ਾਰਮ ਦੇਖਣ ਜਾਣਾ (#61b)
Petting Zoo and Open Farm Visits
- 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
- ਬਾਹਰ ਦੀ ਹਵਾ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ ਸਲਫਰ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ (SO₂) (#65f)
Outdoor Air Quality Sulphur Dioxide (SO₂)
- 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
- ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ (#68b)
Lifestyle Steps to Lower Your Blood Pressure
- ਭੋਜਨਾਂ 'ਚ ਆਇਰਨ (#68d)
Iron in Food
- 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

- [ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋ ਰਹੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮਈ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ \(#68j\)](#)
Healthy Eating and Healthy Aging 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
- [ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ \(#70\)](#)
Breastfeeding
- [ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮੀ \(#71a\)](#)
Hearing Loss in Children
- [ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਟੈਸਟ \(#71b\)](#)
Hearing Tests for Children
- [ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮੀ \(#71c\)](#)
Hearing Loss in Adults
- [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
- [ਕਿਊ ਫਿਵਰ \(#79\)](#)
Q Fever
- [ਸ਼ਿਗੇਲੋਸਿਸ \(#80\)](#)
Shigellosis
- [ਫੋੜੇ ਫਿਣਸੀਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ \(#81\)](#)
Impetigo
- [ਪਿੰਕਆਈ \(ਕਾਂਜੰਕਟਿਵਾਇਟਿਸ\) \(#82\)](#)
Pinkeye (Conjunctivitis)
- [ਰਾਈ ਸਿੰਡਰੋਮ \(#84\)](#)
Reye Syndrome
- [ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੱਥ ਧੋਣੇ \(#85\)](#)
Hand Washing for Parents and Children
- [ਯੇਰਸਿਨਿਓਸਿਸ \(#86\)](#)
Yersiniosis
- [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)
- [ਜਿਪਸੀ ਮੋਥ ਲਈ ਸਪਰੇ \(#90\)](#)
Gypsy Moth Spraying
- [ਹਾਰਮੋਨ-ਅਧਾਰਤ ਬਰਥ ਕੰਟਰੋਲ ਦੀ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ \(#91a\)](#)
Using Hormone-based Birth Control with Other Medications
- [ਫੌਰੀ ਲੋੜ ਵਾਲੀਆਂ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ \(ਓਛਫਸ\) \(#91b\)](#)
Emergency Contraception Pills (ECPs)
- [ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਖੇਡ: ਜਨਮ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ \(#92a\)](#)
Your Child and Play : From Birth to Three Years
- [ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ: ਜਨਮ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਤੱਕ \(#92b\)](#)
Your Child's Development: From Birth to Three Years
- [ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ \(#92c\)](#)
Your Child's Feelings
- [ਟਾਇਲੈੱਟ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ \(#92d\)](#)
Toilet Training
- [ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ \(#92e\)](#)
Time For Bed

- [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 ਨਾਲ ਆਰਥਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ](#) (#93d)
Financial Abuse of Older Adults
- [ਖਟਮਲ](#) (#95)
Bed Bugs
- [ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਡੀਟ](#) (#96)
Insect Repellents and DEET
- [ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦ੍ਰਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ: ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ](#) (#97)
Contact with Blood or Body Fluids: Protecting against Infection
- [ਟੈਂਪਰੇਚਰ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ
ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦਾ](#) (#99)
How to Take a Temperature: Children and Adults
- [ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਅਲਰਜੀਆਂ](#) (#100a)
Severe Food Allergies in Children
- [ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੇਵਾਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਐਲਰਜੀਜ਼ ਦੀ ਰੋਕ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ](#) (#100b)
Managing Allergies in Adult Residential Care Facilities
- [ਐਲਰਜੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕੇਂਦਰ](#) (#100c)
Allergy Safe Child Care Facilities
- [ਹਿਊਮਨ ਪੈਪਿਲੋਮਾਵਾਇਰਸ \(ਐਚ.ਪੀ.ਵੀ.\) ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ](#) (#101a)
Human Papillomavirus (HPV) Infection
- [ਹਿਊਮਨ ਪੈਪਿਲੋਮਾਵਾਇਰਸ \(ਐਚ.ਪੀ.ਵੀ.\) ਦਾ ਲੋਦਾ](#) (#101b)
Human Papillomavirus (HPV) Vaccine
- [ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣਾ](#) (#102a)
Understanding Harm Reduction
- [ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਪਰਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਝਾਓ](#) (#102b)
Harm Reduction for Families and Caregivers
- [ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਲੋਂ ਘਰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਵਕਤ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ](#) (#103a)
Community Evacuation Information for Seniors
- [ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਵਕਤ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਲੰਟੀਅਰ](#) (#103b)
Seniors as Emergency Response Volunteers
- [ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ ਦੇਖ ਭਾਲ](#) (#103c)
Caring for Seniors in Residential Care in an Emergency

- 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
- 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
- ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹ ਘੁਟਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ (#110b)
Preventing Choking in Babies and Young Children
- ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਵੈਕਸੀਨ (#111)
Shingles Vaccine