

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਹੀ ਸਲਾਮਤ ਸੌਣ ਲਈ Safe Sleeping for Babies

ਉਮਰ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਤਕਰੀਬਨ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 16 ਘੰਟੇ ਸੌਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਿਰਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿੱਥੇ ਸਹੀ ਸੌਂ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਉਣਾ ਉਸ ਨੂੰ ਚੋਟ ਲਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਸਡਨ ਇਨਫੈਂਟ ਡੈੱਥ ਸਿੰਡਰੋਮ ਤੋਂ ਬਚਾਏਗਾ। ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ HealthLink BC (ਹੈੱਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.) ਫ਼ਾਈਲ #46 ਸਡਨ ਇਨਫੈਂਟ ਡੈੱਥ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਐੱਸ.ਆਈ.ਡੀ.ਐੱਸ.) ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ; ਇਹ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਬੇਬੀਸਿਟਰ ਅਤੇ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸਹੀ ਸਲਾਮਤ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ।

ਬੱਚਾ ਦੇ ਸੌਣ ਵਕਤ ਉਸਦੀ ਸਹੀ ਸਲਾਮਤੀ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਭੰਗੂੜੇ ਵਿੱਚ ਪੱਧਰੇ ਅਤੇ ਨਿਗਰ ਥਾਂ ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਸੁਆਓ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਿੱਧਿਆਂ ਹੀ ਸੁਆਓਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਧੇ ਸੌਣ ਨਾਲ ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾ ਹੀ ਸਾਹ ਘੁੱਟਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 5 ਤੋਂ 7 ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਬੱਚਾ ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪੇਟ ਭਾਰ ਪਲਟ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੇ ਬੱਚਾ ਸੁੱਤਾ ਹੋਇਆ ਪਲਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਵਾ ਕੇ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਕੰਬਲ ਦੇ ਕੇ ਸੁਆ ਦਿਉ ਅਤੇ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਰੱਖੋ। ਕਦੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਸਿਰ ਕੰਬਲਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਢੱਕੋ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਐਸੇ ਸਹਾਰੇ ਨਾ ਦਿਉ ਕਿ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੁੱਤਾ ਰਹੇ। ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੌਂ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮੁਤਾਬਿਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਜਾਗਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ 'ਪੇਟ ਭਾਰ' ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਧਣ ਫੁੱਲਣ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧੇ ਸੌਣ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਜਿਹੜੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਨਰਮ ਗੱਦੇ ਜਾਂ ਜਗ੍ਹਾ, ਸਫ਼ੇ, ਹਵਾ ਵਾਲੇ ਗੱਦੇ, ਸਿਰ੍ਹਾਣੇ, ਖੰਬਾਂ ਦੇ ਭਰੇ ਪੋਲੇ ਗੱਦੇ, ਰਜਾਈ, ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਨਾ ਸੌਣ ਦਿਉ।

ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਦੇਖ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਤਾਂ ਕਦੀ ਵੀ ਸੁੱਤੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਰ ਸੀਟ ਤੇ, ਸਟ੍ਰੋਲਰ ਵਿੱਚ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਬੁਲੇ ਤੇ ਜਾਂ ਬਾਊਂਸਰ ਸੀਟ ਤੇ ਨਾ ਛੱਡੋ। ਇਹ ਸੌਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂਵਾਂ ਨਹੀਂ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭੰਗੂੜੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੁਆਓ।

ਜਿਹੜੇ ਭੰਗੂੜੇ 1986 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਣੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫੈਡਰਲ ਗੌਰਮਿੰਟ ਦੇ ਕ੍ਰਿਬ, ਕ੍ਰੈਡਲ ਐਂਡ ਬੈਸੀਨੈੱਟ (Cribs, Cradles and Bassinets Regulations) ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਆਓ। ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਜ਼ ਲਈ ਬੇਬੀਜ਼ ਬੈਸਟ ਚਾਂਸ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ

www.bestchance.gov.bc.ca/pregnancy/preparing-for-babys-arrival/baby-safety/index.html ਦੇਖੋ।

ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕ੍ਰਿਬ ਨੂੰ ਜੋੜੋ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾ ਕਰੋ।

ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਾਹ ਘੁੱਟਣ ਜਾਂ ਕਿਤੇ ਫਸਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰ ਕੇ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ:

- ਭੰਗੂੜੇ ਦਾ ਗੱਦਾ ਫਰੇਮ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਗੱਦੇ ਨੂੰ ਭੰਗੂੜੇ ਦੇ ਕੋਨਿਆਂ ਤੱਕ ਧੱਕਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਗੱਦੇ ਅਤੇ ਭੰਗੂੜੇ ਦੇ ਫਰੇਮ ਵਿੱਚ 3 ਸੈਂ.ਮੀ. ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਰਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
- ਭੰਗੂੜੇ ਦੀਆਂ ਡੰਡੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਫਾਸਲਾ 6 ਸੈਂ.ਮੀ. ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਭੰਗੂੜੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਐਸੀ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਅੜ ਸੱਕਦੇ ਹੋਣ। ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਬੱਚਾ ਭੰਗੂੜੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇ ਤਾਂ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਅੜਨ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਗਲਾ ਘੁੱਟਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੰਗੂੜੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਨਾ ਰੱਖੋ।

- ਖਿਡਾਉਣੇ ਅਤੇ ਭਰੇ ਹੋਏ ਸਿਰ੍ਹਾਣੇ ਭੰਗੂੜੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ।
- ਕ੍ਰਿਬ ਬੰਪਰ ਪੈਡਜ਼ (crib bumper pads) ਜਾਂ ਲੈਂਬਸਕਿਨ (lambskin) ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਭੰਗੂੜੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਪੇਟੀ, ਰੱਸੀ ਜਾਂ ਖਿੜਕੀ ਦਾ ਪੜਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾ ਸੌਣਾ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭੰਗੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੇ ਸੌਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਸੌਣ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੰਗੂੜੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਪਰਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੌਣ ਦਾ ਆਮ ਰਿਵਾਜ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਕਈ ਲੋਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੌਣਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲ, ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਸੌਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਥੱਲੇ ਦੱਬ ਕੇ ਸਾਹ ਘੁੱਟਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਜੇ ਕਰ ਮਾਪੇ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਹਨ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰੇ ਹਨ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਲ ਸੌਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਕਿਸੇ ਐਸੇ ਮਨੁੱਖ ਨਾਲ ਸੌਂਦੇ ਹੋਣ ਜੋ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਕੋਈ ਐਸੀ ਨਸ਼ੇ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਲੈਂਦਾ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੋਸ਼ ਨਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੋਟ ਜਾਂ ਐੱਸ.ਆਈ.ਡੀ.ਐੱਸ. ਦਾ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸੌਣ ਕਾਰਣ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸਵੇਂ

ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐੱਸ.ਆਈ.ਡੀ.ਐੱਸ. ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਕ੍ਰਿਬ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੌਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਸੌਂਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਸੌਣ ਨਾਲੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੰਗੂੜੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੰਜੇ ਕੋਲ ਰੱਖ ਕੇ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੌਂ ਕੇ ਉਸਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਐੱਸ.ਆਈ.ਡੀ.ਐੱਸ. ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਆਓ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕ੍ਰਿਬ ਵਿੱਚ ਲਿਟਾ ਦਿਓ।

ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਵਰਤੋ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁੱਝ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ, ਮੈਰੀਜ਼ੁਆਨਾ, ਕਰੈਕ, ਕੋਕੀਨ, ਹੀਰੋਇਨ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਦੀ ਸਖ਼ਤ

ਮਨਾਹੀ ਹੈ। ਸਬੂਤਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਇਹ ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਐੱਸ.ਆਈ.ਡੀ.ਐੱਸ. ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਵਾਸਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਲੋਕਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਅਲਕੋਹਲ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਰੈਫਰਲ ਸਰਵਿਸ (Alcohol and Drug Information and Referral Service) ਨੂੰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ 604-660-9383 ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 1-800-663-1441 ਤੇ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੋਲ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ।

ਸਿਗਰਟ ਪੀਣੀ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਐੱਸ.ਆਈ.ਡੀ.ਐੱਸ. ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾ ਸਵੇਂ।

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ Baby's Best Chance ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਵੀ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2010/bbc.pdf. ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਸਿਗਰਟ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੁਇਟ ਨਾਓ ਮਦਦ ਸੇਵਾ (Quitnow helpline) ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ www.quitnow.ca. ਦੇਖੋ।

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਵਿਖੇ ਜਾਓ।

ਗੈਰ-ਹੰਗਾਮੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ 8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਮਦਦ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 7-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੰਗੋ ਜਾਣ 'ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।