



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 ਬੱਚਾ ਕਿੱਥੇ ਸਹੀ ਸੌਂ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਉਣਾ ਉਸ ਨੂੰ ਚੋਟ ਲਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਸਡਨ ਇਫੈਂਟ ਡੈੱਥ ਸਿੰਡਰੋਮ ਤੋਂ ਬਚਾਏਗਾ। ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥ ਫਾਈਲ (HealthLink BC File) [#46 ਸਡਨ ਇਫੈਂਟ ਡੈੱਥ ਸਿੰਡਰੋਮ \(ਐਸ ਆਈ ਡੀ ਐਸ\) ਨੂੰ ਦੇਖੋ](#)।

ਮਾਪਿਆਂ, ਬੇਬੀਸਿਟਰ ਅਤੇ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸਹੀ ਸਲਾਮਤ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

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

ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੇ 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 ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 5 ਤੋਂ 7 ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਬੱਚਾ ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪੇਟ ਭਾਰ ਪਲਟ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਸੁਆਉਣ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਵੀ 12 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਹੀ ਸੁਆਓ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਪੜੇ ਪਵਾ ਕੇ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਕੰਬਲ ਦੇ 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। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੌਂ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮੁਤਾਬਿਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਜਾਗਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪੇਟ ਭਾਰ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਧਣ ਫੁੱਲਣ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰਾਂ 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, ਸੋਫੇ, ਹਵਾ ਵਾਲੇ ਗੱਦੇ, ਸਿਰ੍ਹਾਣੇ, ਰਜਾਈ, ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਨਾ ਸੌਣ ਦਿਉ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਦੇਖ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਤਾਂ ਕਦੀ ਵੀ ਸੁੱਤੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਰ ਸੀਟ ਤੇ, ਸਟ੍ਰੋਲਰ ਵਿੱਚ, ਬੱਚਿਆ ਦੇ ਝੂਲੇ ਤੇ ਜਾਂ ਬਾਉਂਸਰ 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 ਐਂਡ ਕ੍ਰੈਡਲ (Cribs and Cradles Regulations) ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਆਓ।

ਭੰਗੂੜੇ ਨੂੰ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾ ਕਰੋ।

ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਾਹ ਘੁੱਟਣ ਜਾਂ ਕਿਤੇ ਫਸਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰਕੇ 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 ਕਪੜੇ ਅੜ ਸਕਦੇ ਹੋਣ। ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਬੱਚਾ ਭੰਗੂੜੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇ ਤਾਂ ਕਪੜੇ ਦੇ ਅੜਨ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਗਲਾ ਘੁਟਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

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

- ਖਿਡਾਉਣੇ ਅਤੇ ਭਰੇ ਹੋਏ ਸਿਰੁਣੇ 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 ਸੌਣ।

ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭੰਗੂੜੇ ਵਿੱਚ 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 ਭੈਣ ਭਰਾ ਨਾਲ, ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਸੌਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਥੱਲੇ ਦੱਬ ਕੇ ਸਾਹ ਘੁੱਟਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਮਾਪੇ ਬੱਚੇ 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 ਲੈਂਦੇ ਹੋਣ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੋਸ਼ ਨਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੋਟ ਜਾਂ ਐਸ. ਆਈ. ਡੀ. ਐਸ. ਦਾ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸੌਣ ਕਾਰਣ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੌਣ

ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐਸ. ਆਈ. ਡੀ. ਐਸ. ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੌਣ ਨਾਲੋਂ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

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। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਭੰਗੂੜੇ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ

ਸੌਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੌਣ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।

ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਵਰਤੋ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ 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 ਐਸ. ਆਈ. ਡੀ. ਐਸ. ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ 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 ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਰੈਫਰਲ ਸਰਵਿਸ (Alcohol and Drug Information and Referral Service) ਨੂੰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ 604-660-9383 ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚੋਂ 1-800-663-1441 ਤੇ ਵੀ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੋਲ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸੌਣ ਦੀ ਆਦਤ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਐਸ. ਆਈ. ਡੀ. ਐਸ. ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ [Baby's Best Chance](#) ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਵੀ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹੋ।

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।

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