ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫ਼ਲੂ) ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਉਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
Why Seniors Should Get the Influenza (Flu) Vaccine

ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ, ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ, ਅਤੇ ਜਾਨਾਂ ਬਚਾਉਂਣ ਵਾਸਤੇ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਜਾਂ ਫ਼ਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਉਮਰ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ੇ ਦੀ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਜਟਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੱਧਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਲਈ 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਹਰ ਸਾਲ ਲੈ ਲੈਣ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਮੁਫ਼ਤ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਜਾਂ ਫ਼ਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਲੋਕਲ ਹੈੱਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਮਰੇ ਹੋਏ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਫ਼ਲੂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮਾਂ ਵਿੱਚ 1 ਜਾਂ 2 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਟੀਕੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦਾ ਲਾਲ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਉੱਥੇ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ, ਖਾਸ ਕਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਲਗ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ ਰੋਗ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। 6 ਤੋਂ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਅੰਦਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ 24 ਤੋਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਹਲਕਾ ਬੁਖ਼ਾਰ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਿਹੇ ਰੋਗ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲੋਂ ਇਹ ਰੋਗ ਲੱਛਣ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਕਦੋਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਫ਼ਲੂ ਮੌਸਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਜ਼ੁਰਗ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈ ਲੈਣ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵੈਕਸੀਨ ਅਕਤੂਬਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲੱਬਧ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਫ਼ਲੂ ਦਾ ਮੌਸਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ – ਤਕਰੀਬਨ 2 ਹਫ਼ਤੇ – ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਫ਼ਲੂ ਮੌਸਮ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅਪਰੈਲ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਵੈਕਸੀਨ ਦਿਮਾਗ, ਖੂਨਪਰਵਾਹ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਜਾਂ ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਅਤੇ ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਵੈਕਸੀਨ ਇਕੱਠੇ ਲੈਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਇੱਕੋ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਬੂਸਟਰ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।

ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਪਰਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਮੁਫ਼ਤ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ?

ਪਬਲਿਕ ਹੈੱਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਪਿਛਲੀ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਕਿਸੇ ਅੰਸ਼ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਭਿਆਨਕ ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੋਇਆ ਸੀ।
- ਅੰਡਿਆਂ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ ਹੈ।
- ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਤੋਂ 8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗਿਲਅਨ-ਬੇਰੀ ਸਿੰਡਰਮ {Guillain-Barré Syndrome (GBS)} ਹੋਇਆ ਸੀ। ਗਿਲਅਨ-ਬੇਰੀ ਸਿੰਡਰਮ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਅਧਰੰਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਕੀ ਹੈ?

ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਇੱਕ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਹੈ ਜੋ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਰੋਗ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖ਼ਾਰ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਦੁਖਣਾ, ਨੱਕ ਵਗਣਾ, ਗਲੇ ਦਾ ਦੁਖਣਾ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਖੰਘ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭਾਂਵੇਂ ਹੋਰ ਵਾਇਰਸਜ਼ ਨਾਲ ਵੀ ਬੁਖ਼ਾਰ ਅਤੇ ਖੰਘ ਜਿਹੇ ਰੋਗ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ੇ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰਾਂ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ,
- ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਢੱਕਣ ਕੂੜੇ ਵਾਲੀ ਟੋਕਰੀ ਜਾਂ ਗਾਰਬੇਜ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਕੇ,
- ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਵਿੱਚ ਖੰਘ ਕੇ ਅਤੇ ਨਿੱਛ ਮਾਰ ਕੇ,
- ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਘਰ ਰਹਿ ਕੇ, ਅਤੇ
- ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈ ਕੇ।

ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਖੰਘਣ, ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦਾ ਮੂੰਹ ਨੇੜੇ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਿਅੱਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅੱਕਤੀ ਤੱਕ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਵਾਇਰਸ ਉਦੋਂ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਮਨੁੱਖ ਜਾਂ ਵਸਤੂ ਉਪਰ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਨਾਲ ਪਈਆਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਛਿੱਟਾਂ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਨੱਕ ਨੂੰ ਲਗਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਰੋਗ ਲੱਛਣ 1 ਤੋਂ 4 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਔਸਤਨ 2 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਾਹਰ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੁਖ਼ਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰੋਗ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 7 ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦ ਕਿ ਖੰਘ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀ 1 ਜਾਂ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਹੋਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਣਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾਅ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਰੋਗ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 1 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 5 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾਅ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਰੋਗ ਲੱਛਣਾ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 21 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾਅ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ?

ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹੋਰ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਲੜਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਕਰ ਜਰਾਸੀਮੀ ਨਮੂਨੀਆਂ, ਜੋ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਹੈ, ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ੇ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਜਟਲਤਾ ਹੈ। ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਜਟਲਤਾਵਾਂ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਇਹ ਜਟਲਤਾਵਾਂ ਜਾਨਲੇਵਾ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ HealthLink BC Files (ਹੈੱਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫ਼ਾਈਲਾਂ) ਦੇਖੋ:

#12b ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫ਼ਲੂ) ਬਾਰੇ ਤੱਥ

#12c ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫ਼ਲੂ) ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ: ਮਿੱਥਾਂ ਅਤੇ ਤੱਥ

#12d ਇਨਫ਼ਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫ਼ਲੂ) ਵੈਕਸੀਨ

ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ HealthLink BC File (ਹੈੱਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫ਼ਾਈਲ) #62b ਨਿਯੂਮੋਕੋਕਲ ਪੌਲੀਸੈਕਰਾਈਡ ਵੈਕਸੀਨ 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।

ਬੋਲ਼ੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲ਼ੇ 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।

British Columbia The Best Place on Earth | ImmunizeBC

BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY