ਉਜਾੜ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖ਼ਤਰੇ
Health Risks in the Wilderness

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਜਾੜ/ਬੀਆਬਾਨ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਰ ਕਰੋ ਜਾਂ ਘੁੰਮਣ ਜਾਓ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦਿਆਂ ਕੁਝ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਉਜਾੜ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰੀ

ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਘਰੋਂ ਚਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਸਮਾਨ ਚੈੱਕ ਕਰੋ। ਮੌਸਮ, ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਟਰਿਪ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਮੁਤਾਬਿਕ ਆਪਣੇ ਸਫ਼ਰ ਦਾ ਸਮਾਨ ਬੰਨ੍ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਕੰਪਾਸ ਅਤੇ ਨਕਸ਼ਾ;
- ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਸਮਾਨ;
- ਅਚਾਨਕ ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਲਈ ਵਾਧੂ ਕਪੜੇ;
- ਠੀਕ ਤਰਾਂ ਦੇ ਬੂਟ;
- ਬਰਸਾਤ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਸਮਾਨ;
- ਫ਼ਸਟ ਏਡ ਦਾ ਸਮਾਨ;
- ਬੈਟਰੀ;
- ਜੇਬ ਵਾਲਾ ਚਾਕੂ;
- ਵਾਟਰਪਰੂਫ਼ ਮਾਚਸ;
- ਗਰਮੀਂ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਲਈ ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ;
- ਹਲਕਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕੰਬਲ;
- ਸਮਾਨ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਲਈ ਪਲਾਸਟਿਕ ਰੋਲ ਅਤੇ ਤਰਪਾਲ; ਅਤੇ
- ਕੀੜਿਆਂ ਮਕੌੜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੋਈ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਤੇਲ, ਸੂਰਜ ਦੀ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਰੀਮ, ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮੁਤਾਬਿਕ ਟਾਇਲਟ ਦਾ ਸਮਾਨ।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਣੇ ਇਕੱਠੇ ਚਲੋ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਜਣਾ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਕੋਲ ਠਹਿਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਸੀਮਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੀ ਜੰਗਲੀ ਰਸਤਿਆਂ ਤੇ ਚਲੋ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਉਥੋਂ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ ਅਤੇ ਕੰਪਾਸ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਨ।

ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ

ਪੈਰਾਸਾਈਟਸ ਅਤੇ ਕੁਝ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਾਰਨ ਦਸਤ, ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਕੜਵੱਲ, ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ, ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੈਰਾਸਾਈਟ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪਾਲਤੂ ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਾਣੀ ਜਿਵੇਂਕਿ ਝੀਲਾਂ, ਨਦੀਆਂ, ਦਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਸਤਹ ਅੰਦਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਤੇ ਪੱਛੜੀਆਂ ਹਾਈਜੀਨ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਕਾਰਨ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕੁਆਲਿਟੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਟਾਇਲਟ ਦਾ ਠੀਕ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਲ ਮੂਤਰ ਨਦੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਦੱਬ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਉਜਾੜ ਜਾਂ ਪੱਛੜਿਆਂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਪੀਣ ਲਈ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੋ:

- ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਾਲੋ। 2000 ਮੀਟਰ (6500 ਫ਼ੁੱਟ) ਉਚਾਈ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਜਰਮ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਬਾਲੋ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਚਾਈ ਤੇ ਪਾਣੀ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਉਬਲ਼ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਜਾਂ
- ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਵਰਤਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ: ਬਲੀਚ ਦਾ *Giardia* (*ਜਿਆਰਡੀਆ*) (ਬੀਵਰ ਫ਼ੀਵਰ) ਜਾਂ *Cryptosporidium* (*ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰਡੀਅਮ*) ਪੈਰਾਸਾਈਟ ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ HealthLink BC (ਹੈੱਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.) ਫ਼ਾਈਲ #49b How to Disinfect Drinking Water ਦੇਖੋ।

ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰ

ਇੱਕ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਯਾਤਰੂ ਜਾਂ ਜੰਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਣ ਵਾਲਾ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਆਮ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਜਾਏਗਾ। ਜੇਕਰ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਖਾਸਕਰ ਰਿੱਛ, ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮਾਦਾ ਹਿਰਨ। ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ

ਰੱਖੋ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਯਾਤਰੂਆਂ, ਘੁੰਮਣ ਵਾਲਿਆਂ ਜਾਂ ਪਾਰਕਾਂ, ਜੰਗਲਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਉਜਾੜ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਕਿਸੇ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਦੇਣ ਜਾਂ ਛੂਹਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜੇ ਕੋਈ ਜਾਨਵਰ ਬਿਮਾਰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਖਾਸ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰ ਨੇ ਕੱਟਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਖਰੋਂਚ ਮਾਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਪਿੱਸੂ ਜਾਂ ਚਿੱਚੜ ਨੇ ਕੱਟਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

ਰੈਬੀਜ਼ ਇੱਕ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਚਮਗਿੱਦੜਾਂ ਵਾਹਕ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਜ਼ਿੰਦਾ ਜਾਂ ਮੁਰਦਾ ਚਮਗਿੱਦੜ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ ਅਤੇ ਚਮਗਿੱਦੜ ਨਾਲ ਸਪਰਸ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਦਿਓ। ਰੈਬੀਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਇਲਾਜ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਹ ਘਾਤਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਾਨਵਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਜਾਂ ਖਰੋਚ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਧੋਵੋ। ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਇਹ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ! ਟੈਟਨਸ ਦਾ ਟੀਕਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਿੱਸੂ, ਚਿੱਚੜ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੀੜੇ

ਪਿੱਸੂ ਅਤੇ ਚਿੱਚੜ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਕੀੜੇ ਹਨ ਜੋ ਕੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਖੋਭ ਕੇ ਲਹੂ ਚੂਸਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਡਿੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਾਹਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਫੈਲਾਅ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਕੋਈ ਚਿੱਚੜ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਲਗਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਚਿਮਟੀ ਨਾਲ ਫੜ ਕੇ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਬਾਹਰ ਖਿੱਚ ਲਵੋ। ਜੇ ਇਸਦਾ ਮੂੰਹ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘਾ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਹੀ ਚਿੱਚੜ ਨੂੰ ਕੱਢ ਸਕੇਗਾ। ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਚਿੱਚੜ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਛੂਹੋ। ਚਿੱਚੜ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬੈਗ ਜਾਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੀ ਬੋਤਲ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚਿੱਚੜ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਿੱਲੇ ਰੂੰ ਨੂੰ ਰੱਖੋ) ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ ਤਾਂਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਕੋਈ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਉਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕੇ। ਜੇਕਰ ਚਿੱਚੜ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਹੋਰ ਕੀੜਿਆਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਕਾਰਨ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਹਿਦ ਦੀ ਮੱਖੀ ਜਾਂ ਭੂੰਡ ਦੇ ਡੰਗ ਨਾਲ ਸਖ਼ਤ ਐਲਰਜਕ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਸੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਠੀਕ ਦਵਾਈ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਮੱਛਰ ਵੈਸਟ ਨਾਈਲ ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਵਾਹਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੀੜਿਆਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲਾ ਤੇਲ ਜਾਂ ਕਰੀਮ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਡੀਟ (DEET) ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਨੰਗੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਉੱਤੇ ਲਗਾਓ। ਮੱਛਰਾਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ, ਲੰਬੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਢਿੱਲੀਆਂ ਕਮੀਜ਼ਾਂ, ਪੈਂਟਾਂ ਪਾਵੋ ਖਾਸਕਰ ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮੀਂ ਜਦੋਂ ਮੱਛਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਕੀੜੇ ਦੇ ਕੱਟਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ 8-1-1 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ।

ਉਜਾੜ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ HealthLink BC Files (ਹੈੱਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫ਼ਾਈਲਾਂ) ਦੇਖੋ:

#01 ਚਿੱਚੜ ਦਾ ਕੱਟਣਾ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ

#07 ਹਲ਼ਕਾਅ

#10 *Giardia* Infection

#26 ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ "ਸੂਰਜ ਸੁਚੇਤ" ਬਣਾਓ

#41a ਯਾਤਰੂਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ

#47 Blue-green Algae Blooms

#48 *Cryptosporidium* Infection

#49b How to Disinfect Drinking Water

#52 Swimmer's Itch

#88 ਵੈੱਸਟ ਨਾਈਲ ਵਾਇਰਸ

#96 ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਡੀਟ

ਉਜਾੜ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ BC Parks (ਬੀ.ਸੀ. ਪਾਰਕਸ) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.env.gov.bc.ca/bcparks/. ਤੇ ਦੇਖੋ।

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

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।