ਫ਼ੈਟਲ ਅਲਕੋਹਲ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਡਿਸਆਰਡਰ
Fetal Alcohol Spectrum Disorder

ਫ਼ੈਟਲ ਅਲਕੋਹਲ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਡਿਸਆਰਡਰ ਜਾਂ ਫ਼ਾਸਡ (FASD) ਕੀ ਹੈ?

ਗਰਭ ਸਮੇਂ ਅਲਕੋਹਲ ਪੀਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫ਼ੈਟਲ ਅਲਕੋਹਲ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਡਿਸਆਰਡਰ ਜਾਂ ਫ਼ਾਸਡ (FASD) ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਲਕੋਹਲ ਪੀਣ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਅਤੇ ਰੋਗਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਫ਼ੈਟਲ ਅਲਕੋਹਲ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਡਿਸਆਰਡਰ ਜਾਂ ਫ਼ਾਸਡ (FASD) ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ, ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਉਲਝਣਾਂ, ਆਹਿਸਤਾ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਜਮਾਂਦਰੂ ਰੋਗ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ, ਜਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਠੀਕ ਨਾ ਬਣਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਫ਼ਾਸਡ (FASD) ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਭਰ ਲਈ ਧਿਆਨ, ਚੇਤਾਸ਼ਕਤੀ, ਦਲੀਲ ਅਤੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫ਼ਾਸਡ (FASD) ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਜਿਹਾ ਕਿ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ, ਸਕੂਲ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾ ਖੋਰੀ ਦਾ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ।

ਕਿਤਨੀ ਅਲਕੋਹਲ ਨਾਲ ਫ਼ਾਸਡ (FASD) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ *ਕਿੰਨੀ ਮਿਕਦਾਰ* ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਅਲਕੋਹਲ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਮਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਸੁਰੱਖਿਆ, ਜੇਨੈਟਿਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤੱਥਾਂ ਉੱਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਨੁਕਸਾਨ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ।

ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਲਕੋਹਲ ਪੀਣ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹਰ ਵਕਤ ਹੀ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ।

ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਬੀਅਰ, ਵਾਈਨ, ਸ਼ਰਾਬ, ਕੂਲਰਜ਼, ਸਾਈਡਰਜ਼ ਅਤੇ ਐਲਕੋਪਾਪ ਵਿੱਚ ਅਲਕੋਹਲ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਜਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ 2 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡ੍ਰਿੰਕ ਲੈਣੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹਨ। ਇੱਕ ਡ੍ਰਿੰਕ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਬੀਅਰ ਇੱਕ ਕੈਨ (350 ਮਿ.ਲਿ./12 ਔਂਸ), ਵਾਈਨ ਇੱਕ ਗਲਾਸ (150 ਮਿ.ਲਿ./5 ਔਂਸ), ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ (40 ਮਿ.ਲਿ./1.5 ਔਂਸ)।

ਕੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸਮੇਂ ਅਲਕੋਹਲ ਪੀਣ ਨਾਲ ਵੀ ਫ਼ਾਸਡ (FASD) ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ?

ਨਹੀਂ। ਫ਼ਾਸਡ (FASD) ਸਿਰਫ਼ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਅਲਕੋਹਲ ਪੀਣ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਲਕੋਹਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਘੱਟ ਚੁੰਘ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸਮੇਂ ਅਲਕੋਹਲ ਨਾ ਪੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਡ੍ਰਿੰਕ ਲੈਣੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਲਕੋਹਲ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਲਵੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਅਲਕੋਹਲ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਕਿੰਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ਾਸਡ (FASD) ਹੈ?

ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪੂਰਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਿੰਨਿਆਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ਾਸਡ (FASD) ਅਤੇ ਕਿੰਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਗ ਮਾਰੇ ਗਏ ਹਨ। ਹੈੱਲਥ ਕੈਨੇਡਾ (Health Canada) ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਦਰ 1000 ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆ ਵਿੱਚੋਂ 9 ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ, ਆਰਥਿਕ ਜਾਂ ਨਸਲ ਦੇ ਫ਼ਰਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਰਵਾਰ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਫ਼ਾਸਡ (FASD) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਲਕੋਹਲ ਦੇ ਫ਼ਾਸਡ (FASD) ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਰਭਾਵਾ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਫ਼ੈਟਲ ਅਲਕੋਹਲ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ ਅਤੇ ਸਬੰਧਿਤ ਹਾਲਤਾਂ ਦਾ ਉਦੋਂ ਹੀ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵਰਤਾਉ ਜਾਂ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ਾਸਡ (FASD) ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆ ਵਿੱਚ 6 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਛਾਣ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਚੰਗੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਅਗੇਤਰੀ ਪਹਿਚਾਣ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਹਾਇਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਫ਼ਾਸਡ (FASD) ਨਾਲ ਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਕੀ ਇਲਾਜ ਹੈ?

ਫ਼ਾਸਡ (FASD) ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਫ਼ਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫ਼ਾਸਡ (FASD) ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਨਿਰਧਾਰਣ, ਪਹਿਚਾਨਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਹਰਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਦੀਆਂ 3 ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਹਨ – ਫ਼ੈਟਲ ਅਲਕੋਹਲ ਸਿੰਡਰੋਮ (FAS), ਪਾਰਸ਼ੀਅਲ ਫ਼ੈਟਲ ਅਲਕੋਹਲ ਸਿੰਡਰੋਮ (pFAS), ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਸਬੰਧਿਤ ਨਿਊਰੋਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟਲ ਡਿਸਆਰਡਰ (ARND)।

ਫ਼ਾਸਡ (FASD) ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਦੀ ਹਾਲਤ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ “ਇਲਾਜ” ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਫ਼ਾਸਡ (FASD) ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝੇਗਾ, ਬਰੀਕ ਗੱਲਾਂ (ਸੰਕਲਪ) ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਆਣਪ ਵੀ ਲੇਟ ਆਵੇਗੀ। ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਗੁਣ ਔਗਣ, ਫ਼ਾਸਡ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਆਦਿ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸਿਰਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੇਸ਼ੱਕ ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਅਸਰ ਘੱਟ ਹੈ ਫਿਰ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਜਲਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰਕ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਅਤੇ ਮਦਦ ਮਿਲਨ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ, ਕਨੂੰਨੀ ਉਲਝਣਾਂ, ਦਿਮਾਗੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ **ਮਾਨਸਕ ਦਬਾਓ** ਜਾਂ **ਫਿਕਰ,** ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਭਾਈਚਾਰਕ ਵਸੀਲੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਸ ਵਰਕਰ, ਪਰਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਪਰਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (ਕੇਅਰਗਿਵਰ) ਮਦਦ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਫ਼ਾਸਡ (FASD) ਅਤੇ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 2 ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਭਦ ਹਨ।

- ਮੁੱਖ ਵਰਕਰ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕੇ ਪਰਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ਾਸਡ (FASD) ਬਾਰੇ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਪਰਵਾਰਾਂ ਦੇ ਮਦਦਗਾਰੀ ਗਰੁੱਪ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕਰਵਾ ਕੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਦੇਖ ਭਾਲ, ਮਦਦਗਾਰੀ ਗਰੁੱਪ, ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦਾਦੇ ਦਾਦੀਆਂ ਲਈ ਫ਼ਾਸਡ (FASD) ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ।

ਕਈ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਕੋਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਫ਼ਾਸਡ (FASD) ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੋਰ ਮਦਦਗਾਰੀ ਗਰੁੱਪ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਫ਼ਾਸਡ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਹੈੱਲਥ ਫ਼ਾਈਲ (BC HealthFile) #38d ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ **ਵੇਖੋ।**

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰ ਵਿਕਾਸ ਮਨਿਸਟਰੀ (Ministry of Children and Family Development) ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ:
www.mcf.gov.bc.ca/fasd/support.htm or
www.mcf.gov.bc.ca/fasd/assessment.htm ਵੇਖੋ।

www.fasdconnections.ca ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਮਾਪਿਆਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਮਾਹਰਾਂ ਅਤੇ ਫ਼ਾਸਡ (FASD) ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਫ਼ਾਸਡ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੱਖਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈੱਲਥ ਯੂਨਿਟ ਜਾਂ ਹੈੱਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

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 ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਬੋਲ਼ੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਮਦਦ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 7-1-1 ’ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

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