Punjabi - Number 44a
February 2008

ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ ਸਬੰਧੀ ਤੱਥ

Facts about Chickenpox

ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ ਕੀ ਹੈ?

ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ ਵੈਰੀਸੈਲਾ-ਜ਼ੋਸਟਰ ਵਾਇਰਸ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਇਕ ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ। ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ ਅਕਸਰ ਬੱਚਿਆਂ 'ਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਇਕ ਮੱਧਮ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ, ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ।

ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੇਚੀਦੀਗੀਆਂ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਨਮੂਨੀਆਂ (ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ), ਐਂਸੈਫਲਾਇਟਿਸ (ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸੋਜ), ਅਤੇ ਖੁਰਕਣ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ। ਐਂਸੈਫਲਾਇਟਿਸ ਝਟਕਿਆਂ, ਬੋਲੇਪਣ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਨੁਕਸਾਨ ਤੱਕ ਵੀ ਪੁੱਜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ 3,000 ਬਾਲਗਾਂ ਵਿਚੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 1 ਇਸ ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਮਰ ਜਾਵੇਗਾ। ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵੱਸਥਾ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਨੂੰ ਜਮਾਂਦਰੂ ਨੁਕਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਕੋਈ ਵੈਕਸੀਨ ਹੈ?

ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ ਦਾ ਵੈਕਸੀਨ ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ HealthLink BC File (ਹੈੱਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫ਼ਾਈਲ) #44b ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ (ਵੈਰੀਸੈਲਾ) ਵੈਕਸੀਨ ਵੇਖੋ।

ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ?

ਵਾਇਰਸ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਬੜੀ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਛਿੱਕਦਾ ਜਾਂ ਖੰਘਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ ਦੇ ਦਾਣਿਆਂ ਵਿਚਲੇ ਦ੍ਰਵ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਥੁੱਕ ਨਾਲ ਸੰਪਕਰ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਰੈਸ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪੰਜ ਦਿਨ ਤੱਕ *ਪਹਿਲਾਂ* ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅਤੇ ਪੰਜ ਦਿਨ *ਬਾਦ* ਤੱਕ ਵਾਇਰਸ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਰੈਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਦ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਛੁਤਕਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰੈਸ਼ ਦੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪੰਜ ਦਿਨ ਬਾਦ ਤੱਕ ਡੇਕੇਅਰ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਹਫਤੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਅਗਲੇ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਹਫਤਿਆਂ ਲਈ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾ ਨੂੰ ਵਾਚਦੇ ਰਹੋ।

ਰੋਗ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਪਹਿਲਾਂ ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਬੁਖਾਰ, ਦਰਦਾਂ, ਪੀੜਾਂ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਜ ਦਿਨਾਂ ਬਾਦ ਇਕ ਰੈਸ਼ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲਾਲ ਧੱਬੇ ਪਹਿਲਾਂ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਖੋਪੜੀ 'ਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਜ਼ਲਦੀ ਨਾਲ ਬਾਕੀ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਬਾਹਵਾਂ ਤੇ ਲੱਤਾਂ ਉੱਤੇ ਫੈਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਧੱਬੇ ਬੜੀ ਖਾਰਸ਼ ਵਾਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਫ ਦ੍ਰਵ ਨਾਲ ਭਰੇ ਛਾਲਿਆਂ ਵਰਗੇ ਵਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਹੋਰ ਦਿਨਾਂ ਬਾਦ ਦ੍ਰਵ ਦੁਧੀਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਛਾਲੇ ਫਿਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕ ਛਿੱਕੜ ਜਾਂ ਖਰੀਂਢ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਚਮੜੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਧੱਬਿਆਂ ਦੀ ਨਵੀਂ "ਫਸਲ" ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਛਾਲੇ ਬਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਛਿੱਕੜ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ ਕਰੀਬ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ, ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ। ਬਹੁਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਘਰ ਰਹਿਣ ਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਨਵਜਨਮੇ ਬਾਲਾਂ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਗਏ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ***ਝਟਪਟ*** ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ ਨਿਕਲ ਆਈ ਹੈ। ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਜ਼ਰੂਰ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ‘ਚ ਇਕ ਦਵਾਈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸਾਈਕਲੋਵਿਰ ਆਂਖਦੇ ਹਨ ਉਹ, ਇਕ ਵੈਰੀਸੈਲਾ ਇਮਿਊਨ ਗਲੋਬੁਲਿਨ (VZIG ਜਾਂ VariZIG) ਦਾ ਟੀਕਾ ਜਾਂ ਵੈਰੀਸੈਲਾ ਵੈਕਸੀਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ

ਬਹੁਤੇ ਕੇਸਾਂ ‘ਚ ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ ਇਕ ਮੱਧਮ ਜਿਹੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ ‘ਚ ਪਏ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।

ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਹਾਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ। ਇਹ ਹਨ:

- ਭਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਉ ਜਿਵੇਂ ਪਾਣੀ, ਜੂਸ ਅਤੇ ਸੂਪ, ਖਾਸ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉ।
- ਬੁਖਾਰ ਲਈ acetaminophen (Tylenol®, Tempra®, Atasol®) ਬੁਖਾਰ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਵਰਤੋ।ASA, Aspirin ਜਾਂ ਰੇ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦੇ ਖਤਰੇ ਕਾਰਨ 20 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ **ਨਹੀਂ** ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
- ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਛੋਟੇ ਤੇ ਸਾਫ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਖੁਰਕਣੋ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹੱਥਾਂ ‘ਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾ ਲਉ।
- ਖੁਰਕ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਲਈ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਰਮ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਹਲਕੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ ਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਾ ਨਹਾਉ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਨਾ ਲਉ। ਆਪਣੇ ਫਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈੱਲਥ ਨਰਸ ਨੂੰ ਲੋਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਜਿਹੜੇ ਖੁਰਕ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਣ।
- ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਸਤੇ ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ ਦੇ ਛਾਲਿਆਂ ਚੋਂ ਨਿਕਲੇ ਦ੍ਰਵ ਨਾਲ ਲਿੱਬੜੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਕਲੀਨਰ ਨਾਲ ਧੋ ਦਿਉ। ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਰੱਖੋ।

ਕੱਚੀਆਂ ਧੱਦਰਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਉਹੀ ਵਾਇਰਸ ਜਿਹੜਾ ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕੱਚੀ ਧੱਦਰ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਵਾਇਰਸ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ’ਚ ਮਗਰੋਂ ਜਾ ਕੇ ਫਿਰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਰਦਨਾਕ ਰੈਸ਼, ਜਿਸਨੂੰ ਕੱਚੀ ਧੱਦਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੱਚੀ ਧੱਦਰ ਦੇ ਅਗੇਤੇ ਰੋਗ ਲੱਛਣਾ ‘ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਚਾਨਣ ਪ੍ਰਤਿ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ, ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਰ ਖੁਰਕ, ਝੁਣਝੁਣੀਆਂ ਜਾਂ ਉਸ ਥਾਂ ‘ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕਈ ਦਿਨ ਮਗਰੋਂ ਜਾ ਕੇ ਰੈਸ਼ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਛਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਆਉਣ ਨੂੰ ਦੋ ਤੋਂ ਚਾਰ ਹਫਤੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੁਝ ਦਾਗ ਬਣੇ ਵੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਕ ਕੱਚੀ ਧੱਦਰ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਹੜਾ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਕੰਮ ਤੋਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, *ਜਿੰਨਾਂ ਚਿਰ ਰੈਸ਼ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ*। ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ ਦਾ ਜਾਂ ਵੈਰੀਸੈਲਾ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀ ਲੱਗਿਆ ਉਸ ਨੂੰ ਕੱਚੀ ਧੱਦਰ ਦੇ ਛਾਲਿਆਂ ‘ਚੋਂ ਨਿਕਲੇ ਦ੍ਰਵ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਨਾਲ ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ ਦਾ ਵਾਇਰਸ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

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