



## ਸਡਨ ਇਨਫੈਂਟ ਡੈੱਥ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਐੱਸ.ਆਈ.ਡੀ.ਐੱਸ.) Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)

### ਸਡਨ ਇਨਫੈਂਟ ਡੈੱਥ ਸਿੰਡਰੋਮ ਕੀ ਹੈ?

ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਤਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ (ਸਡਨ ਇਨਫੈਂਟ ਡੈੱਥ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਐੱਸ.ਆਈ.ਡੀ.ਐੱਸ.) ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਭੰਗੂੜੇ (crib) ਦੀ ਮੌਤ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 2 ਤੋਂ 4 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪੋਸਟਮਾਰਟਮ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ।

### ਐੱਸ.ਆਈ.ਡੀ.ਐੱਸ. ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ?

ਇਸਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਕੁਝ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਘੱਟ ਭਾਰ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਖਤਰਾ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### ਸਡਨ ਇਨਫੈਂਟ ਡੈੱਥ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਗਰ ਅਤੇ ਇੱਕਸਾਰ ਥਾਂ ਤੇ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭੰਗੂੜੇ/ਕ੍ਰਿਬ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੇ ਸੁਆਉ।

ਜਿਹੜੇ ਭੰਗੂੜੇ 1986 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫੈਡਰਲ ਗੌਰਮਿੰਟ ਦੇ ਕ੍ਰਿਬ, ਕ੍ਰੈਡਲ ਅਤੇ ਬੈਸੀਨੈੱਟਸ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਬਣੇ ਹਨ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਆਉ। ਨਿਯਮਾਂ ਲਈ ਬੇਬੀਜ਼ ਬੈੱਸਟ ਚਾਂਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ

[www.bestchance.gov.bc.ca/pregnancy/preparing-for-babys-arrival/baby-safety/index.html](http://www.bestchance.gov.bc.ca/pregnancy/preparing-for-babys-arrival/baby-safety/index.html). ਦੇਖੋ।

ਆਪਣੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਭੰਗੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੇ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਐੱਸ.ਆਈ.ਡੀ.ਐੱਸ. ਦਾ ਖਤਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪੇਟ ਭਾਰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਹੋਕੇ ਸੌਂਦੇ ਹਨ। ਸਿੱਧੇ ਸੌਣ ਨਾਲ ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾ ਹੀ ਸਾਹ ਘੁੱਟਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 5 ਤੋਂ 7 ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਬੱਚਾ ਜਦੋਂ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪੇਟ ਭਾਰ ਪਲਟ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉੱਸ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਸੁਆਉਣ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ।

ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਜਾਗਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ 'ਪੇਟ ਭਾਰ' ਪੈਣ ਦੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੇਟ ਭਾਰ ਉਦੋਂ ਹੀ ਪਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਲ ਹੋਵੇ

ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੇ। ਪੇਟ ਭਾਰ ਪੈਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਧੌਣ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੇ ਪੱਠੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਪਿੱਛੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਚਪਟੇ ਜਿਹੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੇ।

### ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾ ਸਵੇਂ

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 ਸੌਣਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਪਰਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੌਣ ਦਾ ਆਮ ਰਿਵਾਜ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲ, ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਸੌਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਥੱਲੇ ਦੱਬ ਕੇ ਜਾਂ ਦੋ ਸਤ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫੱਸ ਕੇ ਸਾਹ ਘੁੱਟਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਐਸੇ ਮਨੁੱਖ ਨਾਲ ਸੌਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਸਿਗਰਟ, ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਕੋਈ ਨਸ਼ੇ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੋਸ਼ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐੱਸ.ਆਈ.ਡੀ.ਐੱਸ. ਦਾ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੌਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐੱਸ.ਆਈ.ਡੀ.ਐੱਸ. ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸੌਣ ਨਾਲੋਂ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੰਗੂੜੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੌਣ ਦਿਓ। ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ HealthLink BC (ਹੈੱਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.) ਫਾਈਲ #107 ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਹੀ ਸਲਾਮਤ ਸੌਣ ਲਈ ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ। ਇਹ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਆਇਆਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ।

### ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਮੁਕਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਿਓ।

ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਐੱਸ.ਆਈ.ਡੀ.ਐੱਸ. ਕਾਰਨ ਮੌਤ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਾਲੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਐੱਸ.ਆਈ.ਡੀ.ਐੱਸ. ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਲੋਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੋਸਤ, ਘਰ ਦੇ

ਹੋਰ ਜੀਅ ਜਾਂ ਬੇਬੀ ਸਿਟਰ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਣ ਦਿਉ।

ਸਿਗਰਟ ਛੱਡਣ ਵਾਸਤੇ ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਲੋਕਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਮਦਦਗਾਰ ਸੇਵਾ Quitnow ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ [www.quitnow.ca](http://www.quitnow.ca) ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

### ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜੋ ਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਅਤੇ ਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਡਾ ਹੋਵੇ।

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਗਰਮ ਹੋਵਾ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਬੱਚਾ ਗਰਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐੱਸ.ਆਈ.ਡੀ.ਐੱਸ. ਕਰਕੇ ਮੌਤ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿੰਨੇ ਕਪੜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਤੋਂ ਇੱਕ ਵੱਧ ਪਵਾਓ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੱਜਣ ਲਈ ਹਲਕਾ ਕੰਬਲ ਹੀ ਵਰਤੋ। ਦੋ ਬੱਚੇ ਕਦੀ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥ ਪੈਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਥੋੜੇ ਠੰਡੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਧੌਣ ਨੂੰ ਪਿਛੋਂ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਉਥੇ ਪਸੀਨਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਕੱਪੜਾ ਉਤਾਰ ਦਿਉ।

### ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ

ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐੱਸ.ਆਈ.ਡੀ.ਐੱਸ. ਕਾਰਨ ਮੌਤ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦੇ, ਖੁਰਾਕੀ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਫਾਇਦੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਸਦੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਪਰਣਾਲੀ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੌਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭੰਗੂੜੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਸਵੇਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਦੇ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਸੌਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਪਵੇ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ, ਰਜਿਸਟਰਸ਼ੁਦਾ ਦਾਈ (midwife) ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਕ ਗਰੁਪ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਮਦਦ ਲਈ HealthLink BC (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.) ਫਾਈਲ [#70 Breastfeeding](#) ਦੇਖੋ।

### ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ 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 ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਐੱਸ.ਆਈ.ਡੀ.ਐੱਸ. 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 ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਐਲਕੋਹਲ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਰੈਫਰਲ ਸਰਵਿਸ (Alcohol and Drug Information and Referral Service) ਨੂੰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ 604-660-9383 ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 1-800-663-1441 ਤੇ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਐੱਸ.ਆਈ.ਡੀ.ਐੱਸ. ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਬੱਚਾ ਐੱਸ.ਆਈ.ਡੀ.ਐੱਸ. ਕਾਰਨ ਗੁਆ ਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਐੱਸ.ਆਈ.ਡੀ.ਐੱਸ. ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੇਸ ਰੋਕੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਹੈਲਥ ਫਾਈਲ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਕੇ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਐੱਸ.ਆਈ.ਡੀ.ਐੱਸ. ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਹਾਲੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗ ਸਕਿਆ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਐਸੇ ਲੋਕ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਗ ਵਕਤ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ, ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ, ਐਸੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਮਦਦਗਾਰੀ ਗਰੁਪ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm](http://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](http://www.HealthLinkBC.ca) 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ **8-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੋਲੇ 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।