Punjabi - Number 50c
Child Immunization Series - February 2011

ਬਚਪਨ ਦੇ ਵੈਕਸੀਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ
Childhood Vaccines are Safe

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ। ਵਕਤ ਸਿਰ ਸਾਰੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉ। ਇਹ ਟੀਕੇ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈੱਲਥ ਯੂਨਿਟ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਮਿਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ।

ਜੋ **ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ** ਹੋ ਉਸ ’ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ।

ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਾਕਾਂ ’ਤੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਾਂਹ ’ਤੇ ਗੋਲਾ ਵਾਹੋ।

ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ/ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।	ਜੀ ਹਾਂ	ਜੀ ਨਹੀਂ
ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ/ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਇੰਨੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਟੀਕੇ ਲਗਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।	ਜੀ ਹਾਂ	ਜੀ ਨਹੀਂ
ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ/ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਹਰੇਕ ਬੈਚ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪੱਖੋਂ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।	ਜੀ ਹਾਂ	ਜੀ ਨਹੀਂ
ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ/ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਔਟਿਜ਼ਮ (autism), ਮਲਟੀਪਲ ਸਕਲਿਰੋਸਿਸ (multiple sclerosis), ਜਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।	ਜੀ ਹਾਂ	ਜੀ ਨਹੀਂ
ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ/ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀ ਇਸ ਪੱਖੋਂ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਮਾੜੇ ਅਸਰ (ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਸ) ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ।	ਜੀ ਹਾਂ	ਜੀ ਨਹੀਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਪਰੋਕਤ ਕਥਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਵੀ ਜਵਾਬ '***ਨਾਂਹ***' ਵਿਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਅੱਗੇ ਪੜ੍ਹੋ।

ਵੈਕਸੀਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ

ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਇਹ ਕੁਝ ਕੁ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਮਰੇ ਹੋਏ ਜਰਮਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜਾਂ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰੋਟੀਨਜ਼ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵੈਕਸੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਏ ਬਿਨਾਂ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਜਰਮਜ਼ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਦੀ ਤਰਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਵੈਕਸੀਨ ਹੈੱਲਥ ਕੈਨੇਡਾ (Health Canada) ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਵਾਨ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਰ ਇੱਕ ਬੈਚ ਨੂੰ ਟੈੱਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵੈਕਸੀਨਜ਼ ਨੂੰ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਟੈੱਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਨਵਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਅਸਰਦਾਰ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ ਉਸਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਸਾਲ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੈਕਸੀਨਜ਼ ਨੂੰ ਕਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਨਵਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਟੈੱਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪਰਖਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਹੈ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਸੈਂਕੜੇ ਜਾਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਲਿਖ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਵੈਕਸੀਨ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤਾ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਹਰ ਇੱਕ ਬੈਚ ਜਾਂ ‘ਲਾਟ’ ਦੀ ਹੈੱਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਵਲੋਂ ਪਰਖ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਦੇ ਉਲਟ ਪਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਹਰ ਸੂਬੇ ਅਤੇ ਇਲਾਕੇ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕੇਂਦਰੀ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਆਲਮੀ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ (World Health Organization) ਨੂੰ ਭੇਜੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਦਰ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਗੰਭੀਰ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਬੜੀ ਬਰੀਕੀ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਘੋਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬਿਮਾਰੀ ਸਹੇੜਨ ਨਾਲੋਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ

ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਬੁਰੇ ਪਰਭਾਵਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਦੇ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਬੜੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਸਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਅਸਾਧਾਰਨ ਜਾਂ ਅਣਕਿਆਸੀ ਘਟਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈੱਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਵੈਕਸੀਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਬਹੁਤ ਵਿਰਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ – 10 ਲੱਖ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨੂੰ। ਜੇ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਦੇ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਅੰਦਰ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 15 ਮਿੰਟ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ। ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਈ ਵੈਕਸੀਨ ਇਕੱਠੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜਿਆਦਾਤਰ ਬੁਰੇ ਪਰਭਾਵ ਬਹੁਤ ਹਲਕੇ ਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਬੁਰੇ ਪਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜਾ ਬੁਖ਼ਾਰ ਜਾਂ ਜਿਥੇ ਟੀਕਾ ਲਗਾ ਹੈ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਦਾ ਦੁਖਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਲੱਖਾਂ ਹੀ ਵੈਕਸੀਨ ਹਰ ਸਾਲ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵੈਸੀਨ ਬਹੁਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਵੈਕਸੀਨਜ਼ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਬੁਰੇ ਪਰਭਾਵ ਬਹੁਤ ਵਿਰਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਵੈਕਸੀਨ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ

ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਸਬੂਤ ਇਹ ਹੀ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵੈਕਸੀਨ ਕਾਰਨ ਆਟੋਇਜ਼ਮ (autism), ਮਲਟੀਪਲ ਸੈਕਲੇਰੋਸਿਸ (multiple sclerosis), ਸ਼ੂਗਰ, ਸਡਨ ਇਨਫ਼ੈਂਟ ਡੈੱਥ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ (sudden infant death syndrome) ਜਾਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਇਹ ਖੋਜ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਨਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਮੈਡੀਸਿਨ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.iom.edu/Reports.aspx?activity={43C096A7-F094-43D0-985A-B6BF561A7C5D} ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਨਵੇਂ ਵੈਕਸੀਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ

ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਉੱਨਤੀ ਨਾਲ ਵੈਕਸੀਨ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਹੁਤ ਸੁਧਰ ਗਏ ਹਨ। ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨਜ਼ ਵਿੱਚ ਹੁਣ ਬਹੁਤ ਥੋੜੇ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮਿਸਾਲ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਦੇ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਹੈ। 1997 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ 'ਹੋਲ ਸੈੱਲ' ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵਿੱਚਲੇ ਤਕਰੀਬਨ 3000 ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਪੌਲੀਸੈਕੇਰਾਈਡਜ਼ (polysaccharides) ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਅੱਜ ਕੱਲ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਵੈਕਸੀਨ ਵਿੱਚ 3 ਤੋਂ 5 ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੌਣ ਪਰਭਾਵ ਬਹੁਤ ਥੋੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.immunizebc.ca ਦੇਖੋ।

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈੱਲਥ ਏਜੰਸੀ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.phac-aspc.gc.ca/im/vs-sv/index.html ਦੇਖੋ।

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੋਲੀਸ਼ਨ ਫ਼ਾਰ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਅਵੇਅਰਨੈਸ ਅਤੇ ਪਰੋਮੋਸ਼ਨ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ http://immunize.ca/en/default.aspx ਦੇਖੋ।

ਬਚਪਨ ਦੀ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸਨ ਬਾਰੇ HealthLink BC Files (ਹੈੱਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀਆਂ) ਹੋਰ ਫ਼ਾਈਲਾਂ:

#50a ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ) ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨਾਂ
#50b ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੇਣ ਦੇ ਫਾਇਦੇ
#50d ਬਾਲ ਵਰੇਸ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ: ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਵਿਚ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹ
#50e ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਟੀਕਿਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ

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