



ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਅਨੁਭਵ A Better Immunization Experience for your Child

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ

ਵੈਕਸੀਨ ਜਾਂ ਟੀਕੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦਰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਇਹ ਨੁਕਤੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਹਾਂ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਗਿਆਨ ਸਾਬਤ ਹੋਣਗੇ।

ਨੁਕਤਾ#1: ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ

ਸਾਰੀਆਂ ਉਮਰਾਂ ਲਈ:

- ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਬੜੇ ਸੁਚੇਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੇਸ਼ੱਕ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬੜੀ ਤਣਾਓ-ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਇੱਕ ਹੌਸਲਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਯਥਾਰਥਿਕ ਪਹੁੰਚ ਰੱਖੋ

ਰਿੜ੍ਹਣ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ:

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਰਿੜ੍ਹਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀ ਸਕੂਲ ਵਾਲੇ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਣ ਜਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਪਹਿਲਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ:

ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਇੱਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਬਹੁਤ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਫਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਵੇਂ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਲੀਨਿਕ ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤਾਂ:

ਇਹ ਕਰੋ:

- ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ ਅਤੇ ਨਰਮ ਅਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਸੁਆਲਾਂ ਦੇ ਜੁਆਬ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਐਸੇ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਫਿਕਰ ਘਟੇ ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, “ਤੈਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦਬਾਉਣ, ਮਲਨ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਚੁਭਨ ਵਾਂਗ ਲੱਗੇਗਾ”। ਕਦੇ ਵੀ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾ ਵਰਤੋ “ਦਰਦ, ਦੁੱਖ ਜਾਂ ਸੂਈ ਚੁੱਭੇਗੀ”।
- ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ “ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੈਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੇਰੀ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਸੂਈ ਨਾਲ ਦਵਾਈ ਪਾਈ ਜਾਵੇਗੀ ਜੋ ਤੈਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਚੁੱਭੇਗੀ”।

ਇਹ ਨਾ ਕਰੋ:

- ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾ ਵਰਤੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਸੂਈ ਵੱਲ ਵਧੇਰੇ ਜਾਏ ਜਿਵੇਂ ਕਿ “ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਤੂੰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ”।
- ਬੁਠੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾ ਦਿਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ “ਇਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ”। (“ਇਹ ਕਰੋ” ਵਾਲੇ ਪਹਿਰੇ ਵਿੱਚ “ਕੀ ਇਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਹੋਵੇਗੀ” ਦਾ ਜੁਆਬ ਦੇਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਪੜ੍ਹੋ)।
- ਮੁਆਫ਼ੀ ਨਾ ਮੰਗੋ - ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ “ਮੈਨੂੰ ਅਫ਼ਸੋਸ ਹੈ ਕਿ ਤੈਨੂੰ ਇਹ ਦੁੱਖ ਝੱਲਣਾ ਪੈਣਾ ਹੈ”।

ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਪੈਚ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:

ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਦਰਦ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੈਚ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 60 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਲਗਾਓ। ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਤਾਂਕਿ ਬੱਚਾ ਅਚਾਨਕ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਪੈਚ ਨੂੰ ਖਾ ਨਾ ਲਵੇ। ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਪੈਚ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਲਿਖਣ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਫ਼ਾਰਮੇਸੀਆਂ ਤੋਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਪੈਚ ਕਿੱਥੇ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ।

ਨੁਕਤਾ#2: ਮੁਲਾਕਾਤ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦਿਓ

ਮੁਲਾਕਾਤ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣ ਲਈ ਇਹ ਨੁਕਤੇ ਵਰਤੋ।

ਸਾਰੀਆਂ ਉਮਰਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ:

- **ਸੁਖਦਾਇਕ ਰੋਕ:** ਬੈਠ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨਿਆਣੇ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਕੇ ਜੱਫੀ ਪਾਓ।

ਕਿਉਂ? ਘੁੱਟ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਗਾਇਆਂ ਬੱਚਾ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਉਸਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਬਾਂਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹਿਲਦੀਆਂ। ਸਿੱਧੇ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਿੱਧਾ ਕਿਵੇਂ ਬੈਠਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

- **ਧਿਆਨ ਹਟਾਉਣਾ:** ਟੀਕਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਜ਼ਰਾ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਟੀਕਾ ਲੱਗਣ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਭੰਬੀਰੀ, ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਾਲੇ, ਅਵਾਜ਼ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਉਣੇਆਂ ਵਲ ਲਗਾਓ। ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛੋ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤਸੁਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਕਿਤਾਬ, ਮਿਊਜ਼ੀਕਲ ਪਲੇਅਰ ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਵਾਲੀ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਿਉਂ? ਖੋਜ ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਦੇ ਵਕਤ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਹਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਜੋ ਪੀੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਘੱਟ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨਿਆਏ:

- **ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਾਲੇ ਨਿਆਏ:** ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ। ਖੋਜ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਨੂੰ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੋੜੇਗਾ।

ਕਿਉਂ? ਕਿਉਂਕਿ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁੱਖ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਮਿੱਠਾ ਸੁਆਦ ਬੱਚੇ ਦੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਦੀ ਪੀੜ ਵਲੋਂ ਹਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੱਤ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

- **ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ:** 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਜ਼ਰਾ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਕਰੋਜ਼ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨੂੰ ਦਿਓ।

ਕਿਉਂ? ਕਿਉਂਕਿ ਖੋਜ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਲਾਜ ਤੋਂ 1-2 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਮਿੱਠੇ ਸੁਆਦ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਪੀੜ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੁਦਰਤੀ ਰਸਾਇਣ ਛੱਡਦਾ ਹੈ।

3 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ:

- **ਲੰਮੇ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣੇ:** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੌਰਾਨ ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਦਿਓ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ:
 - ਬੁਲਬੁਲੇ ਬਣਾਏ
 - ਮੋਮਬੱਤੀ ਨੂੰ ਬੁਝਾਉਣ ਵਾਂਗ ਫੂਕ ਮਾਰੋ
 - ਭੰਬੀਰੀ ਨੂੰ ਫੂਕਾਂ ਮਾਰੋ ਜਾਂ ਪੀਪਣੀ ਵਜਾਏ

ਕਿਉਂ? ਕਿਉਂਕਿ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਵੀ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਣ ਜਾਂ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੰਭਾਵੀ ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਾਲਤਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਸਬਕ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ ਬੀ.ਸੀ. (Immunize BC) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.immunizebc.ca ਦੇਖੋ

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ (Public Health Agency of Canada) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.phac-aspc.gc.ca/im/index-eng.php ਦੇਖੋ

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੋਲੀਸ਼ਨ ਫਾਰ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਅਵੇਅਰਨੈਸ ਅਤੇ ਪਰਮੋਸ਼ਨ (Canadian Coalition for Immunization Awareness & Promotion) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ: <http://immunize.ca/en/default.aspx> ਦੇਖੋ

HealthLink BC (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.) ਦੀਆਂ ਬਚਪਨ ਦੀ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਫ਼ਾਈਲਾਂ:

[#50a ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ \(ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ\) ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨਾਂ](#)

[#50b ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੇਣ ਦੇ ਫਾਇਦੇ](#)

[#50c ਬਾਲ ਵਰੇਸ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ](#)

[#50d ਬਾਲ ਵਰੇਸ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ: ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਵਿਚ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ 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।

ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਮਦਦ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ **7-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੰਗੋ ਜਾਣ 'ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।



ImmunizeBC



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