Punjabi - Number 50e
Child Immunization Series - February 2007

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਟੀਕਿਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ।

ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਚ ਕਾਮਯਾਬ ਫੇਰੀ ਲਈ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ

Getting Ready for Your Child's Shots

Tips for a Successful Clinic Visit

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਟੀਕੇ ਸਮੇ ਸਿਰ ਲਗਵਾਓ। ਟੀਕੇ ਮੁਫਤ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਂ ਨਿਯਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਮਾਂ ਜਾਂ ਬਾਪ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਟੀਕੇ ਲੱਗਣ ਜਾਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਮਿਲਣ ਵੇਲ਼ੇ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸੁਭਾਵਕ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਫ਼ਿਕਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੀੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਰੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਮਾੜਾ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਮਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ HealthLink BC File (ਹੈੱਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫ਼ਾਈਲ) ਪੜ੍ਹਨਾ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਫੇਰੀ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਹੈ।

ਟੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਮੈਂ ਤਿਆਰੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਨੁਕਤਾ #1: ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ

ਜੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਟੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਫੇਰੀ ਤੋਂ *ਪਹਿਲਾਂ* ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਲਓ।
ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ 8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਸ਼ੁਦਾ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨੁਕਤਾ #2: ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ

ਤੁਹਾਡੀ ਕਲੀਨਿਕ ਦੀ ਫੇਰੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਇਹ ਇੱਕ ਚੈਕਲਿਸਟ (ਪੜਤਾਲ ਸੂਚੀ) ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

- ❑ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਪਾਸਪੋਰਟ ਨਾਲ ਲਿਆਓ।
- ❑ ਕੋਈ ਖਿਡੌਣਾ, ਟੈੱਡੀ ਬੀਅਰ, ਜਾਂ ਕੰਬਲ ਨਾਲ ਲਿਆਓ।
- ❑ ਇਸ ਗੱਲ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 3 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਟੀਕੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ❑ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਕਪੜੇ ਪਾਓ ਜਿਹੜੇ ਲਾਹੁਣ ਨੂੰ ਸੌਖੇ ਹੋਣ।
- ❑ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਟੀ-ਸ਼ਰਟ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਪੈਂਟ ਪਾਓ।
- ❑ ਬਾਦ ਵਿਚ ਦੇਣ ਲਈ ਕੋਈ ਟਰੀਟ ਜਾਂ ਇਨਾਮ ਨਾਲ ਲਿਆਓ।

ਨੁਕਤਾ #3: ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰੋ

ਕਲੀਨਿਕ 'ਤੇ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨ ਜਾਂ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ; ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣਗੇ। ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣਾ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਵੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਾਲਗ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਟੀਕੇ ਲੱਗ ਰਹੇ ਹੋਣ

ਜਦੋਂ ਟੀਕੇ ਲੱਗ ਰਹੇ ਹੋਣ ਉਸ ਵੇਲ਼ੇ ਮਦਦ ਦੇ ਕੀ ਤਰੀਕੇ ਹਨ?

ਨੁਕਤਾ #1: ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੜੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ 'ਤੇ ਬਾਹਵਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੜੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਤਾਂ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫੜਨ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਕਈ ਵਾਰ ਜੇ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿਲ ਜੁਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੂਈ ਕਾਫੀ ਜਲਦੀ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਟੀਕਾ ਦੁਬਾਰਾ ਲਗਾਉਣਾ ਪਵੇ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘੁਟ ਕੇ ਫੜਨ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨੁਕਤਾ #2: ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਨਿਆਣੇ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਓ

- ✓ ਪੋਲੀ ਪੋਲ਼ੀ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ
- ✓ ਹੱਥ ਫੇਰੋ
- ✓ ਕਲਾਵੇ ਵਿਚ ਲਵੋ
- ✓ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ 'ਚ ਵੇਖੋ ਤੇ ਮੁਸਕੁਰਾਓ

ਆਪਣੇ (ਤੁਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ) ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਓ

- ✓ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ, ਗਾਣੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਓ
- ✓ ਕਿਸੇ ਹੱਥ ਵਾਲੀ ਕਠਪੁਤਲੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਟੈੱਡੀ ਬੀਅਰ ਨੂੰ ਕਲਾਵੇ ਵਿਚ ਲਵੋ
- ✓ ਟੀਕਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ
- ✓ ਜਦੋਂ ਟੀਕਾ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਵੇਲ਼ੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਡੰਗ "ਬਾਹਰ" ਕੱਢਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ – ਬੁਲਬੁਲਿਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ✓ ਕਮਰੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੋ
- ✓ ਕਹੋ ਕਿ ਰੋਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਹਰਜ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ✓ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਲਾਵੇ ਵਿਚ ਲਵੋ
- ✓ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਪੀੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ "ਊਈ" ਛੇਤੀ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ

> ਸਿਰਫ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣ ਪਿੱਛੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 15 ਮਿਨਟ ਲਈ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਚ ਠਹਿਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਟੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਦ

- ✓ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਲਾਵੇ ਵਿਚ ਲਵੋ, ਪੁਚਕਾਰੋ, ਅਤੇ ਹੱਥ ਫੇਰੋ। ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨਾਲ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ✓ ਖ਼ਾਸ ਇਨਾਮ ਦਿਓ। "ਬਹੁਤ ਅੱਛਾ ਬੱਚੇ! ਚੰਗੇ ਬੱਚੇ ਬਣਣ ਲਈ ਇਹ ਖ਼ਾਸ ਇਨਾਮ ਹੈ।"

ਕਲੀਨਿਕ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

- ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੀ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਸ (ਮਾੜੇ ਅਸਰ) ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ?
- ਮੈਨੂੰ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਮੈਨੂੰ ਫ਼ਿਕਰ ਕਦੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
- ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਸੱਦਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਅਗਲਾ ਟੀਕਾ ਕਦੋਂ ਹੈ?

ਕਲੀਨਿਕ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਦੀ ਅਗਲੀ ਫੇਰੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਯਤ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਇਸ ਵੇਲੇ ਟੀਕੇ ਲਗਦੇ ਹਨ:

- 2 ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਹੋਣ 'ਤੇ
- 4 ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਹੋਣ 'ਤੇ
- 6 ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਹੋਣ 'ਤੇ
- 12 ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਹੋਣ 'ਤੇ
- 18 ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਹੋਣ 'ਤੇ
- 4-6 ਸਾਲ ਦਾ ਹੋਣ 'ਤੇ (ਕੇ.ਜ਼ੀ. ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ)

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਅਰਾਮ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.health.gov.bc.ca/cpa/publications/childpassport.pdf 'ਤੇ ਵੇਖੋ ਚਾਈਲ਼ਡ ਹੈਲਥ ਪਾਸਪੋਰਟ।

> ਨੋਟ: ਜੇ ਟੀਕਾ ਲੱਗਣ ਮਗਰੋਂ ਜਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਤੇ ਬਾਦ ਬੁਖ਼ਾਰ ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫੇਨ, ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ Tylenol® ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਰਾਇਜ਼ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਕਰਕੇ, 20 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਐਸੀਟਾਈਲਸੈਲੀਸਿਲਿਕ ਐਸਿਡ, ਜਿਸਨੂੰ ASA ਜਾਂ Aspirin® ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਟੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਦ ਖੇਡਣ ਬਾਰੇ ਦੋ ਸ਼ਬਦ

ਖੇਡਣਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ! ਤੁਹਾਡਾ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਆਮ ਵਾਂਗ ਰਿੜ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਰਮਸਤੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੇਡ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ (ਤੁਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲਾ) ਬੱਚਾ ਗੇਂਦ ਨਾਲ ਖੇਡ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਤੈਰਨ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਖੇਡ ਖੇਡ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਾਲ ਵਰੇਸ ਦੀ ਇਮਿਊਨਾਇਜ਼ੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ HealthLink BC Files (ਹੈੱਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. 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
#50f Childhood Vaccines: Questions and Answers

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

> 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।