Punjabi - Number 54
March 2011

ਫ਼ਿਫ਼ਥ ਬਿਮਾਰੀ
ਪਾਰਵੋਵਾਇਰਸ ਇਨਫ਼ੈੱਕਸ਼ਨ
Fifth Disease
Parvovirus Infection

ਫ਼ਿਫ਼ਥ ਬਿਮਾਰੀ ਕੀ ਹੈ?

ਫ਼ਿਫ਼ਥ ਬਿਮਾਰੀ ਇੱਕ ਇਨਫ਼ੈੱਕਸ਼ਨ ਹੈ ਜੋ ਖਾਸਕਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਲਾਲੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਚਪੇੜ ਮਾਰੀ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਇਸੇ ਲਈ ਕਈ ਵਾਰ "ਸਲੈਪਡ ਫ਼ੇਸ" ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਪਾਰੋਵਾਇਰਸ ਬੀ 19 ਨਾਮੀਂ ਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਫ਼ਿਫ਼ਥ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਨ?

ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖ਼ਾਰ, ਰੈਸ਼, ਖੰਘ ਜਾਂ ਨੱਕ ਵਗਣਾ, ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਤਕਰੀਬਨ ਚੌਥਾ ਹਿੱਸਾ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ।

ਫ਼ਿਫ਼ਥ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕੁਝ ਆਮ ਲੱਛਣ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਦੂਜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖ ਹਨ:

- ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਪਰਭਾਵਤ ਹੋਣ ਤੋਂ 2-3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਲਾਲ ਰੈਸ਼ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰੈਸ਼ ਇਸ ਤਰਾਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਚਪੇੜ ਮਾਰੀ ਹੋਵੇ ਜਦਕਿ ਇਸਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਪੀਲੀ ਜਿਹੀ ਦਿੱਸਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਇੱਕ ਲਾਲ ਜਿਹਾ ਦਾਗ਼, ਲੇਸ ਵਰਗਾ ਰੈਸ਼ ਬਾਹਵਾਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਆ ਕੇ ਛਾਤੀ, ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਪੱਟਾਂ ਤੇ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਜਿਵੇਂਕਿ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣ ਜਾਂ ਧੁੱਪੇ ਜਾਣ ਦੇ ਪਰਭਾਵ ਨਾਲ ਰੈਸ਼ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰੈਸ਼ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਰੈਸ਼ ਨਜ਼ਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਜਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਜ਼ਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਹੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਫ਼ਿਫ਼ਥ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ?

ਫ਼ਿਫ਼ਥ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਖੰਘ ਕੇ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰ ਕੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਾਅ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਦੀ ਕਦੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਰਾਲ਼ਾਂ ਜਾਂ ਨੱਕ ਦੇ ਪਾਣੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਿੱਲੇ ਟਿੱਸ਼ੂ) ਨੂੰ ਲੱਗੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਲਗਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਫ਼ਿਫ਼ਥ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੀ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਆਪਣੇ ਜੰਮਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਫ਼ਿਫ਼ਥ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲੇ ਤਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਮਿਊਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤਕਰੀਬਨ ਅੱਧੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।

ਕੀ ਫ਼ਿਫ਼ਥ ਬਿਮਾਰੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ?

ਫ਼ਿਫ਼ਥ ਬਿਮਾਰੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੜੀ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਤਿੰਨ ਗਰੁੱਪ ਐਸੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਉਲਝਣਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਪੁਰਾਣੀ ਹੀਮੋਲਿਟਿਕ ਅਨੀਮੀਆ (hemolytic anemias) (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਕਲ ਸੈੱਲ ਬਿਮਾਰੀ) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਉਲਝਣਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ।
- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਆਪਣੇ ਜੰਮਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਮਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਚਾਂਸ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਦੇ ਅੱਧ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਮਾਂਦਰੂ ਨੁਕਸ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਫ਼ਿਫ਼ਥ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ਿਫ਼ਥ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੇ 4 ਤੋਂ 20 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਸਰਦੀ ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਿਹੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਤਾਂ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਛਿੱਟਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਨਾ ਪੈਣ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ। ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ HealthLink BC File (ਹੈੱਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫ਼ਾਈਲ) #85 Hand Washing for Parents and Kids ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੀਮੀਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ਿਫ਼ਥ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ਿਫ਼ਥ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫ਼ਿਫ਼ਥ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਗੰਭੀਰ ਉਲਝਣਾ ਵਾਲੇ ਗਰੁਪ ਵਿੱਚੋਂ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੁਬੇਲਾ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ ਦੇ ਵੀ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਹੀ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਖ਼ੂਨ ਟੈੱਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਮ ਇਲਾਜ

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਫ਼ਿਫ਼ਥ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਇਹਤਿਆਤ ਵਰਤਣੀ ਹੀ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਫ਼ਿਫ਼ਥ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਟਿਕਸ ਨਹੀਂ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਐਂਟੀਬਾਇਟਿਕਸ ਸਿਰਫ਼ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵਿਰੁਧ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ਿਫ਼ਥ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਰੈਸ਼ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਛੂਤ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਫ਼ੈਲਾਉਣਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਰੈਸ਼ ਨਜ਼ਰ ਆ ਜਾਣ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਨਾ ਜਾਣ ਦਾ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ।
- ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫ਼ੇਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੈਲੀਨੋਲ (Tylenol®) ਨੂੰ ਬੁਖ਼ਾਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਲਈ ਵਰਤੋ।

ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫ਼ੇਨ ਜਾਂ ਟੈਲੀਨੋਲ (Tylenol®) ਬੁਖ਼ਾਰ ਜਾਂ ਦਰਦਾਂ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਰੇ ਸਿਨਡਰੋਮ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਕਾਰਨ 20 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਏ.ਐਸ.ਏ. ਜਾਂ ਐਸਪਰੀਨ (Aspirin®) ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

- ਖਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਨਹੁਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟੋ ਅਤੇ ਰਾਤੀਂ ਖਾਰਸ਼ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਣੋ;
- ਖਾਰਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਰੈਸ਼ ਤੇ ਲੋਸ਼ਨ ਜਾਂ ਕਰੀਮ ਲਗਾਉ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸੂਤੀ ਕਪੜੇ ਪਹਿਣੋ। ਖਾਰਸ਼ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈੱਲਥ ਨਰਸ ਨੂੰ ਲੋਸ਼ਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਲਈ ਪੁੱਛੋ। ਜੇ ਖਾਰਸ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੰਗ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪ੍ਰੈਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਐਂਟੀਹਿਸਟਾਮਾਈਨ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ 6 ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਨੀਂਦ ਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

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।