# ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ
# Iron and Your Health

## ਆਇਰਨ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?

ਆਇਰਨ ਇਕ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕਾਫੀ ਆਇਰਨ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਾਲਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਆਇਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

## ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਆਇਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਆਇਰਨ ਦੀ ਜਿੰਨੀ ਮਿਕਦਾਰ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ‘ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

| ਆਇਰਨ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਆਹਾਰ (RDA) ਦੀ ਮਾਤਰਾ (ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ) | | |
|---|---|---|
| **ਉਮਰ (ਸਾਲ)** | **ਨਰ (ਮਿ.ਗ.)** | **ਮਾਦਾ (ਮਿ.ਗ.)** |
| 1-3 | 7 | 7 |
| 4-8 | 10 | 10 |
| 9-13 | 8 | 8 |
| 14-18 | 11 | 15 |
| 19-49 | 8 | 18 |
| 50 ਤੋਂ ਉੱਪਰ | 8 | 8 |
| ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ | / | 27 |
| 19 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਣਾ | / | 10 |
| 19-50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਣਾ | / | 9 |

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਇਰਨ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। **ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ** ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਇਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ ਚੋਖੇ ਆਇਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ RDA ਸਹਿਤ ਇਕ ਆਇਰਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ ਲੈਣ ਦੀ ਅਕਸਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਬਾਲ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਕਾਫੀ ਆਇਰਨ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ?

**ਬਾਲਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ** ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਆਇਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕੇਵਲ ਇਕੋ ਭੋਜਨ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ 6 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਵੱਡੇ ਬਾਲਾਂ ਅਤੇ ਤੁਰਨਯੋਗ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਆਇਰਨ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 1 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਆਇਰਨ-ਯੁਕਤ ਬਾਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਦੇ ਆਹਾਰ ‘ਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਚੋਖੇ ਆਇਰਨ ਵਾਲੇ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਹਨ ਬਾਲਾਂ ਵਾਲੇ ਆਇਰਨ-ਯੁਕਤ ਸੀਰੀਅਲ, ਪਕਾਇਆ ਤੇ ਬਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ ਜਾਂ ਮੱਛੀ, ਆਂਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਬੀਨਜ਼। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਆਇਰਨ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। HealthLink BC File (ਹੈੱਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫ਼ਾਈਲ) #69c ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਖਾਣੇ ਵੇਖੋ।

## ਕੀ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਇਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਆਹਾਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ (RDA) ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਆਇਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ: ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ, ਅਕਸਰ ਖੂਨ ਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਲੰਮਾਂ ਸਮਾਂ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਅਥਲੀਟ ਅਤੇ ਮੀਨੋਪਾਜ਼ ਤੋਂ ਬਾਦ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਹਾਰਮੋਨ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਥੈਰੇਪੀ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਮਾਹਾਂਵਾਰੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

**ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀਆਂ** ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਹਾਰ ‘ਚ ਵਧੇਰੇ ਆਇਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪੌਦਿਆਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ‘ਚੋਂ ਸਰੀਰ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਇਰਨ ਨਹੀਂ ਚੂਸਦਾ ਜਿਵੇਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ‘ਚੋਂ ਚੂਸਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ ਕਈ ਸਾਰੇ ਆਇਰਨ-ਯੁਕਤ ਪੌਦਿਆਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

| ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀਆਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤਾ ਆਇਰਨ | |
|---|---|
| ਪੁਰਸ਼ | 14 ਮਿ ਗ ਪ੍ਰਤਿ ਦਿਨ |
| ਔਰਤ | 33 ਮਿ ਗ ਪ੍ਰਤਿ ਦਿਨ |
| ਕਿਸ਼ੋਰ ਲੜਕੀਆਂ | 26 ਮਿ ਗ ਪ੍ਰਤਿ ਦਿਨ |

**ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਅਥਲੀਟਾਂ** ਨੂੰ RDA ਨਾਲੋਂ ਇਕ ਤਿਹਾਈ ਵੱਧ ਆਇਰਨ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ ਕਈ ਸਾਰੇ ਆਇਰਨ-ਯੁਕਤ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

## ਮੈਂ ਕਾਫੀ ਆਇਰਨ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂ?

*Eating Well with Canada’s Food Guide* ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਇਰਨ ਲਈ RDA ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ‘ਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਾਈਡ ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ ਮੀਟ ਜਾਂ ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲ ਦੀਆਂ 2 ਤੋਂ 3 ਖੁਰਾਕਾਂ, ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜ਼ਰਖੇਜ ਅਨਾਜਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

## ਮੈਂ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਇਰਨ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਆਇਰਨ ਦੀ ਜਿਹੜੀ ਮਾਤਰਾ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ 'ਚੋਂ ਜੀਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ 'ਚ ਕਿੰਨਾਂ ਕੁ ਆਇਰਨ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ 'ਚ ਆਇਰਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਆਇਰਨ ਜੀਰਦੇ ਹਨ। ਆਇਰਨ ਦੀ ਜਿਹੜੀ ਮਾਤਰਾ ਤੁਸੀਂ ਜੀਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਆਇਰਨ ਦੀ ਕਿਸਮ ਉਪਰ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। *ਹੀਮ* ਆਇਰਨ ਜਿਹੜਾ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਪੋਲਟਰੀ 'ਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। *ਨਾਨ-ਹੀਮ* ਆਇਰਨ ਜਿਹੜਾ ਅਨਾਜਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲਾਂ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ 'ਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਉਹ ਓਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਜੀਰਦਾ।

ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਨਾਨ-ਹੀਮ ਆਇਰਨ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੀਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਹਰੇਕ ਖਾਣੇ ਸਮੇਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਨਾਨ-ਹੀਮ ਆਇਰਨ ਭੋਜਨਾਂ 'ਚੋਂ ਵੱਧ ਜੀਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਖਰਬੂਜ਼ਾ, ਮਿੱਠਾ ਖਰਬੂਜ਼ਾ, ਗਰੇਪ ਫਰੂਟ, ਕਿਵੀ, ਸੰਤਰਾ, ਪਪੀਤਾ, ਅੰਬ, ਬਹੁਤੀਆਂ ਬੇਰੀਆਂ, ਅਨਾਨਾਸ, ਨਿੰਬੂ ਜਾਤੀ ਦੇ ਜੂਸ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਵਾਲੇ ਜੂਸ, ਬਰੌਕਲੀ, ਬਰੱਸਲ ਸਪਰਾਊਟ, ਬੰਦਗੋਭੀ, ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ, ਕੇਲ, ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚਾਂ, ਆਲੂ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰ।

ਹੀਮ ਆਇਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਵੀ ਨਾਨ-ਹੀਮ ਆਇਰਨ ਨੂੰ ਜੀਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਇਕੱਠੇ ਖਾਧੇ ਜਾਣ। ਭੋਜਨ ਜਿਹੜੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਇਰਨ ਜੀਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਨਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ:

- ਦਲੇ ਮਟਰਾਂ ਦਾ ਸੂਪ (ਨਾਨ-ਹੀਮ ਆਇਰਨ) ਕੁਝ ਹੈਮ ਨਾਲ ਖਾਣਾ (ਹੀਮ ਆਇਰਨ);
- ਆਇਰਨ-ਯੁਕਤ ਬਰੇਕ ਫਾਸਟ ਸੀਰੀਅਲ (ਨਾਨ-ਹੀਮ ਆਇਰਨ) ਇਕ ਸੰਤਰੇ ਜਾਂ ਅੱਧੇ ਗਰੇਪ ਫਰੂਟ (ਹੀਮ ਆਇਰਨ) ਨਾਲ ਖਾਣਾ; ਅਤੇ
- ਹੋਲਵੀਟ ਪਾਸਤਾ ਨਾਲ ਦਾਲਾਂ (ਨਾਨ-ਹੀਰਾ ਆਇਰਨ) ਤੇ ਟਮਾਟਰ ਸੌਸ (ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ) ਖਾਣੇ।

ਭੋਜਨਾਂ 'ਚ ਨਾਨ-ਹੀਮ ਆਇਰਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਂਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁੱਟੇ ਹੋਏ ਲੋਹੇ ਜਾਂ ਸਟੇਨਲੈੱਸ ਸਟੀਲ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ 'ਚ ਪਕਾਉ। ਤੁਸੀਂ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਹੀ ਚਾਹ ਜਾਂ ਕੌਫੀ ਪੀਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਇਕ ਘੰਟਾ ਬਾਦ ਵੀ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਬੈਵਰੇਜ ਭੋਜਨਾਂ 'ਚੋਂ ਜੀਰੇ ਜਾਂਦੇ ਨਾਨ-ਹੀਮ ਆਇਰਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਇਰਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਇਰਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਆਇਰਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦੀ ਹਰੇਕ ਵਾਸਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ **ਨਹੀਂ** ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। **ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਿਰ ਆਇਰਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਨਾ ਲਉ ਜਿੰਨਾਂ ਚਿਰ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।**

ਆਇਰਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਇਰਨ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਹੀਮੋਕ੍ਰੋਮੈਟੋਸਿਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਇਰਨ ਜੀਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਇਰਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਨਹੀਂ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

## ਆਇਰਨ ਵਾਲੇ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਸਹਿਤ ਸਾਰੇ ਆਇਰਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਘੱਟ ਆਇਰਨ ਜਾਂ ਅਨੀਮਿਆ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਇਰਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਇਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਆਇਰਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟ *ਅਤੇ* ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦੋਵੇਂ ਲੈਣ ਲਈ ਲਿਖ ਕੇ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੈਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਫਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

- HealthLink BC File (ਹੈੱਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫਾਈਲ) #68d ਭੋਜਨਾਂ 'ਚ ਆਇਰਨ।
- *Eating Well with Canada's Food Guide* ਹੈੱਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_e.html ਉੱਪਰ ਉਪਲਬਧ 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।

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।