Punjabi - Number 96
June 2010

ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਡੀਟ
Insect Repellents and DEET

ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਕੀ ਹੈ?

ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਪਰੇ ਜਾਂ ਤਰਲ ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਹਨ ਜੋ ਡੰਗ ਮਾਰਨ ਵਾਲੇ ਕੀੜਿਆਂ ਜਿਵੇਂਕਿ ਮੱਛਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਡੰਗ ਮਾਰਨ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਪਦਾਰਥ ਚਿੱਚੜਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੀੜਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਅਸਰਦਾਰ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀੜਿਆਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਅਤੇ ਵੈੱਸਟ ਨਾਈਲ ਵਾਇਰਸ (WNV) (ਡਬਲਿਊ.ਐੱਨ.ਵੀ.) ਜਿਹੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੀੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਮੱਛਰਾਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰਦਾਰ ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ DEET (ਡੀਟ) ਇੱਕ ਤੱਤ ਵਜੋਂ ਪਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵੈੱਸਟ ਨਾਈਲ ਵਾਇਰਸ ਕੀ ਹੈ?

ਵੈੱਸਟ ਨਾਈਲ ਵਾਇਰਸ ਜਿਸ ਨੂੰ ਡਬਲਿਯੂ.ਐੱਨ.ਵੀ. ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪੰਛੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੱਛਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਪੰਛੀ ਨੂੰ ਡੰਗ ਮਾਰਕੇ ਮੱਛਰ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਵਾਹਣ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਵਾਲੇ ਮੱਛਰ ਜੇ ਮਨੁੱਖਾਂ, ਘੋੜਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਤਾਂ ਇਹ ਇਨਫ਼ੈੱਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਵੈੱਸਟ ਨਾਈਲ ਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ HealthLink BC File (ਹੈੱਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫ਼ਾਈਲ) #88 ਵੈੱਸਟ ਨਾਈਲ ਵਾਇਰਸ ਦੇਖੋ।

ਡੀਟ ਕੀ ਹੈ?

N,N-diethyl-*m*-toluamide (ਐੱਨ,ਐੱਨ-ਡਾਈਈਥਾਈਲ-ਐੱਮ-ਟੋਲੁਅਮਾਈਡ) ਦਾ ਆਮ ਨਾਮ ਡੀਟ ਹੈ। ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰਦਾਰ ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਰਗਰਮ ਤੱਤ ਹੈ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡੀਟ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਬਲਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਡੀਟ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਜੀ ਹਾਂ, ਡੀਟ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਬਹੁਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਜੇ ਲੇਬਲ ਤੇ ਲਿਖੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤੇ ਜਾਣ। ਐਸੇ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਕਿ ਡੀਟ ਦਾ ਗਰਭਵਤੀ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ।

ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਡੀਟ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸੇਧਾਂ

- **6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ।** ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਡੀਟ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੱਛਰਦਾਨੀ ਵਾਲੀ ਜਾਲੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਢੱਕ ਕੇ ਬਚਾਉ।
- **6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ।** ਜਦੋਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਬੱਚਾ ਮੱਛਰਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਜਟਲਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸਫ਼ਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਡੀਟ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੈੱਸਟ ਨਾਈਲ ਵਾਇਰਸ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂ ਉਸ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇਸ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਡੀਟ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। 10% ਜਾਂ ਘੱਟ ਡੀਟ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤੋ। ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਨਾ ਲਗਾਉ। ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਸਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ 2-3 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- **2 ਤੋਂ 12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ।** 10% ਜਾਂ ਘੱਟ ਡੀਟ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤੋ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਲਗਾਉ। ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਨਾ ਲਗਾਉ। ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਸਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ 2-3 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- **ਬਾਲਗ ਅਤੇ 12 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ।** 30% ਜਾਂ ਘੱਟ ਡੀਟ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਡੀਟ ਦੀ ਘੱਟ ਮਿਕਦਾਰ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤੋ। ਜਿਵੇਂਕਿ:

ਡੀਟ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ	ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਸਮਾਂ
30%	6 ਘੰਟੇ
15%	5 ਘੰਟੇ
10%	3 ਘੰਟੇ
5%	2 ਘੰਟੇ

ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਸਮਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਗਿਲੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਪਦਾਰਥ ਕਪੜੇ ਵਗੈਰਾ ਨਾਲ ਘਸ ਗਿਆ ਹੈ।

ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਗੁਰ

- ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲਾ ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਵੇ।
- ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰਾ ਲੇਬਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਯੋਗ ਇਸਤੇਮਾਲ ਸਮੇਤ, ਲੇਬਲ ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਪਾਲਨ ਕਰੋ। ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਲਗ ਹੀ ਲਗਾਉਣ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾ ਲਗਾਉਣ ਦਿਉ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਾਣ ਦੇ ਚਾਂਸ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਸਿਰਫ਼ ਨੰਗੀ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੇ ਹੀ ਲਗਾਉ। ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਥੱਲੇ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਐਰੋਸੋਲ ਜਾਂ ਪੰਪ ਸਪਰੇ ਸਿੱਧੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਨਾ ਮਾਰੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਤੇ ਸਪਰੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਮੂੰਹ ਤੇ ਮਲੋ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਕੋਲ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਨਾ ਲਗੇ। ਜੇ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਜਾਏ ਤਾਂ ਅੱਖਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਖੁੱਲੇ ਜ਼ਖਮਾਂ ਤੇ, ਕੱਟੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਜਲਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਸੂਰਜ ਨਾਲ ਸੜੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਲਗਾਉ।
- ਸਪਰੇ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਟੈਂਟ ਵਿੱਚ ਸਪਰੇ ਨਾ ਕਰੋ। ਸਿਰਫ਼ ਹਵਾਦਾਰ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਪਰੇ ਕਰੋ।
- ਖਾਣੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸਪਰੇ ਜਾਂ ਐਰੋਸੋਲ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਘਰ ਆਕੇ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਿਸ ਚਮੜੀ ਤੇ ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਲਗਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਧੋਣਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਕਈ ਦਿਨ ਲਗਾਤਾਰ ਲਗਾਉਣੇ ਹੋਣ। ਐਸੇ ਪਦਾਰਥ ਲੱਗੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੁਬਾਰਾ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਲਗਾਉ, 30 ਮਿੰਟ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਫ਼ਿਰ ਡੀਟ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਲਗਾਉ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਤੋਂ ਰਿਐੱਕਸ਼ਨ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਧੋਵੋ।Poison control center (ਜ਼ਹਿਰ ਕੰਟਰੋਲ ਸੈਂਟਰ) ਨੂੰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ 604-682-5050 ਨੰਬਰ ਤੇ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 1-800-567-8911 ਨੰਬਰ ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਡੀਟ-ਰਹਿਤ ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਡੀਟ-ਰਹਿਤ ਹੋਰ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲੇ ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰਦਾਰ ਪਦਾਰਥ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹਨ। ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਉਸਦੇ ਲੇਬਲ ਤੇ ਲਿਖੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ *p*-menthane-3,8-diol (PMD) {ਪੀ-ਮੈਨਥੇਨ-3,8-ਡਾਇਓਲ (ਪੀ.ਐੱਮ.ਡੀ)}, ਜਿਸ ਨੂੰ Lemon-eucalyptus oil (ਲੈਮਨ-ਯੁਕਲਿਪਟਸ ਆਇਲ) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਡੀਟ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਅਸਰਦਾਰ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਮੱਛਰਾਂ ਤੋਂ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਹੀ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਲੈਮਨ-ਯੁਕਲਿਪਟਸ ਆਇਲ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਸੋਇਆਬੀਨ ਦੇ ਤੇਲ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਮੱਛਰਾਂ ਨੂੰ ਭਜਾਉਣ ਲਈ ਅਸਰਦਾਰ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ। Picaridin (ਪਿਕੇਅਰੀਡਿਨ) ਵਾਲੇ ਪਾਰਥ ਵੀ ਅਸਰਦਾਰ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ।

ਰਜਿਸਟਰਡ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਲਿਸਟ ਲਈ Health Canada Pest Management Regulatory Agency (ਹੈੱਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਪੈੱਸਟ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਰੈਗੁਲੇਟਰੀ ਏਜੈਂਸੀ) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.pmra-arla.gc.ca ਦੇਖੋ।

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।