

## ਦਮਾ

ਦਮਾ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਵਿਚ ਸੋਜਸ਼ ਅਤੇ ਜਲੂਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੀ ਇਕ ਆਮ ਦੀਰਘਕਾਲਕ ਸਥਿਤੀ ਹੈ। ਦਮਾ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸਾਹ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ

- ਘਰਘਰਾਹਟ
- ਸਾਹ ਚੜਨਾ
- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਕੜਨ
- ਖੰਘ

## ਦਮੇ ਦੇ ਦੌਰੇ

ਦਮੇ ਦੇ ਦੌਰੇ ਤੀਬਰਤਾ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੀਬਰਤਾ ਹਲਕੀ, ਦਰਮਿਆਨੀ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦਮੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਵਿਸ਼ੇ ਪੜ੍ਹੋ:

- [ਆਪਣੇ ਦਮੇ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ](#)
- [ਦਮਾ ਅਤੇ ਵੇਕਲ ਕੌਰਡ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ](#)
- [ਦਮਾ ਅਤੇ ਘਰਘਰਾਹਟ](#)
- [ਦਮੇ ਦਾ ਦੌਰਾ](#)
- [ਦਮਾ: ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮਸ਼ਕਲ ਦੇ ਲੱਛਣ](#)
- [ਦਮਾ: ਸਿਖਰ ਦਾ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਛੱਡਣ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਤੇ ਨਿਜੀ ਸਰਵਉੱਤਮ](#)
- [ਦਮੇ ਲਈ ਚੁਣੌਤੀ ਟੈਸਟ](#)
- [ਦਮੇ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਣ](#)
- [ਜਬਰਨ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਜਬਰਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮਰੱਥਾ](#)

## ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਮਾ

ਦਮਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਦਮਾ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ:

- [ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਮਾ](#)
- [ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਮਾ: ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਦੌਰਾ ਕਿੰਨਾ ਮਾੜਾ ਹੈ](#)
- [ਦਮੇ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਅਸਰ](#)
- [ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਮਾ ਕਿਵੇਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ](#)
- [ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਮੇ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ](#)

ਬਚਪਨ ਦੇ ਦਮੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸਮਝਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਵੇਖੋ।

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਮਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀਡੀਓ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਸਾਏਗਾ ਕਿ ਦਮਾ ਕੀ ਹੈ, ਦਮੇ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਛਾਣਨਾ ਅਤੇ ਰੋਕਣਾ ਹੈ।

ਬੀਸੀ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ ਦਮਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੇ ਇਸ ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਚਾਈਲਡ ਹੈਲਥ ਬੀਸੀ ਅਤੇ ਬੀਸੀ ਲੰਗ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਹੈ।

- [ਬਚਪਨ ਦਾ ਦਮਾ: ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ](#)

## ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਦਮਾ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਬਾਲਗ ਵੀ ਦਮੇ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦਮਾ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ:

- [ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਦਮਾ](#)
- [ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਦਮਾ: ਇਲਾਜ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ](#)

## ਦਮੇ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ

ਦਮੇ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦਮੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਾਣੋ:

- [ਦਮੇ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਟੀਚੇ](#)
- [ਦਮਾ: ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੂਰ ਕਰੀਏ](#)
- [ਦਮਾ: ਜਲਦੀ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ](#)
- [ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ](#)
- [ਦਮਾ: ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ](#)
- [ਦਮਾ: ਸਾਹ ਨਾਲ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ](#)
- [ਦਮੇ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਨੇਬੁਲਾਈਜ਼ਰ](#)

ਦਮੇ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ

- [ਦਮੇ ਲਈ ਸਾਹ ਨਾਲ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਕੋਰਟੀਕੋਸਟੀਰੋਇਡ \(Inhaled corticosteroids\)](#)
- [ਦਮੇ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਰਾਹਤ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਹ ਨਾਲ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ](#)
- [ਦਮੇ ਲਈ ਓਮੈਲੀਜ਼ੁਮੈਬ \(Omalizumab\)](#)
- [ਦਮੇ ਲਈ ਸਟਿਰੋਇਡ ਦਵਾਈ: ਮਿੱਥ ਅਤੇ ਤੱਥ](#)

## ਦਮੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ

ਰੋਕਥਾਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਦਮੇ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੋਕਥਾਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰਨ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਦਮਾ ਡਾਇਰੀ ਅਤੇ [ਦਮਾ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ](#) ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਮੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਦੀ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- [ਦਮਾ ਡਾਇਰੀ](#) (PDF, 279KB)

## ਬੀਸੀ ਦਮਾ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾਵਾਂ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ [ਦਮੇ ਦੇ ਟਰਿੱਗਰਾਂ](#) ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਸਕੋ।

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- [ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦਮਾ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ: <6 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ](#) (PDF, 1.1MB)
  - [ਪੰਜਾਬੀ](#) (PDF, 1.3MB)
  - [ਚੀਨੀ](#) (PDF, 897KB)

- [ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦਮਾ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ: 6-18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ](#) (PDF, 1.1MB)
  - [ਪੰਜਾਬੀ](#) (PDF, 1.4MB)
  - [ਚੀਨੀ](#) (PDF, 1.4MB)
- [ਦਮਾ ਬਾਲਗ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ](#) (PDF, 287KB)

## ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਕੁਝ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਕਾਰਕ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਮੇ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਸਮਾਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋ ਜੋ ਦਮੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਅਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ

- [ਦਮਾ ਅਤੇ ਜੀਈਆਰਡੀ \(GERD\)](#)
- [ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਦਮਾ](#)
- [ਦਮਾ: ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਖਿਅਤ ਕਰਨਾ](#)
- [ਕਸਰਤ-ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਦਮਾ](#)
- [ਕਿੱਤਮਈ ਦਮਾ](#)

### ਵਾਤਾਵਰਣਕ

- [ਦਮੇ ਲਈ ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਟੀਕੇ](#)
- [ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਧੂੜ, ਧੂੜ ਦੇ ਕਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਐਲਰਜਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨਾ](#)
- [ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਐਲਰਜਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨਾ](#)
- [ਅੰਦਰ ਦੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗਣਵੱਤਾ \(HealthLinkBC ਫਾਈਲ ਨੰਬਰ # 65a\)](#)
- [ਕਣਾਂ ਵਾਲਾ ਮਾਦਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੀ ਹਵਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ \(HealthLinkBC ਫਾਈਲ # 65e\)](#)
- [ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ](#)
- [ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ \(HealthLinkBC ਸਿਹਤ ਫੀਚਰ\)](#)
- [ਦਮਾ: ਕਾਕਰੇਚਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨਾ](#)

## ਟੀਕਾਕਰਣ

ਦਮੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾਲ ਟਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦਮੇ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਜੀਜ਼ ਰੋਕਥਾਮ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣ।

ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ:

- [ਇੰਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਵੈਕਸੀਨ \(HealthLinkBC ਫਾਈਲ # 12d\)](#)
- [ਪਰਟੂਸਿਸ \(ਫੂਪਿੰਗ ਕੱਫ\) \(HealthLinkBC ਫਾਈਲ # 15c\)](#)
- [ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਵੈਕਸੀਨ \(HealthLinkBC ਫਾਈਲ # 111\)](#)
- [ਟੀਕਾਕਰਣ \(HealthLinkBC ਸਿਹਤ ਫੀਚਰ\)](#)

## ਲਾਭਦਾਇਕ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ

**ਦੀ ਐਸਥਮਾ ਸੋਸਾਇਟੀ ਔਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ:** ਦਮੇ ਦੀਆਂ ਤਾਜ਼ਾ ਖਬਰਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਮੁਫਤ ਵਿਦਿਅਕ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

- [ਦਮਾ ਕੈਨੇਡਾ](#)

**ਬੀਸੀ ਲੰਗ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ:** ਇੱਕ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਸੇਵੀ-ਅਧਾਰਤ ਸਿਹਤ ਚੈਰਿਟੀ, ਬੀਸੀ ਲੰਗ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦਮਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਅਕ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

- [ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਲੰਗ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ](#)

**ਦੀ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੰਗ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ:** ਲੰਗ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਐਸਥਮਾ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਆਪਕ ਗਾਈਡ ਦਮੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਕ ਸਪਸ਼ਟ, ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਅਸਾਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿਚ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ।

- [ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੰਗ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ](#)

**ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ:** 24 ਅਪ੍ਰੈਲ, 2019

---

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 8-1-1 (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, 7-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।