

ਰੇਸ਼ਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ Fibre and Your Health

ਰੇਸ਼ਾ (fibre) ਕੀ ਹੈ?

ਰੇਸ਼ਾ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਹਾਰਕ ਰੇਸ਼ਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪੌਧਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਰੇਸ਼ਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਬਣੇ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ, ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ (ਸੁੱਕੇ ਮਟਰ, ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ) ਵਰਗੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਰੇਸ਼ੇ ਜਾਂ ਤਾਂ ਘੁਲਨਹਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਅਘੁਲਨਸ਼ੀਲ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦੋਨਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਓਟਸ, ਕੀਨੂਆ ਅਤੇ ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ ਖਾਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਾਬਤ ਅਨਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨਾਜ ਦੇ ਸਾਰੇ ਭਾਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਨਾਜ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਰੇਸ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਰੇਸ਼ਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਵੱਧ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਕੋਲਨ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਅਘੁਲਨਸ਼ੀਲ ਰੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਆਂਦਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਘੁਲਨਹਾਰ ਰੇਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੇ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਸਤਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ
- ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਸਤਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਦੇਰ ਲਈ ਰੱਜਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ

ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ:

ਉਮਰ (ਸਾਲ)	ਪੁਰਸ਼	ਮਹਿਲਾ
1 ਤੋਂ 3	19 ਗ੍ਰਾਮ	19 ਗ੍ਰਾਮ
4 ਤੋਂ 8	25 ਗ੍ਰਾਮ	25 ਗ੍ਰਾਮ
9 ਤੋਂ 13	31 ਗ੍ਰਾਮ	26 ਗ੍ਰਾਮ
14 ਤੋਂ 18	38 ਗ੍ਰਾਮ	26 ਗ੍ਰਾਮ
19 ਤੋਂ 50	38 ਗ੍ਰਾਮ	25 ਗ੍ਰਾਮ
51 ਤੋਂ 70+	30 ਗ੍ਰਾਮ	21 ਗ੍ਰਾਮ
ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ (ਕੋਈ ਵੀ ਉਮਰ)	/	28 ਗ੍ਰਾਮ
ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ (ਕੋਈ ਵੀ ਉਮਰ)	/	29 ਗ੍ਰਾਮ

ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਆਂਦਰਾਂ ਜਾਂ ਆਂਤੜੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਨਾ ਖਾ ਸਕਣ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੇਸ਼ੇ ਦੇ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ ਪਵੇ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਰੇਸ਼ਾ ਸਹੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਗੈਸ, ਮਰੋੜ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਰੇਸ਼ੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖਰਾਕ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ਾ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਨੂੰ ਨਰਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਰਗੇ ਜਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪਿਓ। ਇਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵੱਧ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲਈ ਕੁਝ ਨੁਸਖੇ ਹਨ:

- ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਫਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ
- ਦਿਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਬ੍ਰੈਕਫਾਸਟ ਸੀਰੀਅਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਓਟਮੀਲ ਜਾਂ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੀ ਡਬਲਰੋਟੀ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਸੂਪ, ਸਲਾਦ ਜਾਂ ਸਟਰ ਫਰਾਏ ਵਿੱਚ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੂਰੇ ਜਾਂ ਚਾਵਲ, ਕੀਨੂਆ, ਪੌਟ ਬਾਰਲੇ ਜਾਂ ਬੁਲਗਰ ਮਿਲਾਓ
- ਆਪਣੇ ਸੂਪ, ਕੈਸਰੋਲ, ਪਾਸਤਾ ਸੌਸ ਜਾਂ ਸਲਾਦ ਵਿੱਚ ਦਾਲਾਂ ਜਾਂ ਪਕਾਏ ਗਏ ਬੀਨਜ਼ ਮਿਲਾਓ
- ਦਹੀ, ਮਫਿੰਨਜ਼ ਜਾਂ ਸਲਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁੱਕੇ ਫਲ, ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਜ ਮਿਲਾਓ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਹੀ ਖਾਓ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਰੇਸ਼ਾ ਖਾਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਪੂਰਕ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਨੁਸਖੇ

ਇੱਕ ਸਰਵਿੰਗ ਵਿੱਚ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਲਈ ਪੈਕੇਜ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤੇ ਦਿੱਤਾ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਟੇਬਲ ਚੈਕ ਕਰੋ। ਅਜਿਹੇ ਲੇਬਲ ਲੱਭੋ ਜੋ “ਜਿਆਦਾ” ਜਾਂ “ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ” ਰੇਸ਼ਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਸਰਵਿੰਗ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 4 ਤੋਂ 6 ਗ੍ਰਾਮ ਰੇਸ਼ਾ ਹੈ।

ਸਾਬਤ ਅਨਾਜਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਮੱਗਰੀ ਸੂਚੀ ਨੂੰ “ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ” ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਨਾਜ ਦੇ ਨਾਮ ਲਈ ਜਾਂਚੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਆਟੇ ਨੂੰ ਡਬਲਰੋਟੀ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਭੋ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਸਾਬਤ ਕਣਕ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 100% ਸਾਬਤ ਕਣਕ ਦੀ ਡਬਲਰੋਟੀ ਵਿੱਚ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਨਾ ਹੋਣ ਪਰ ਉਹ ਫਿਰ ਵੀ ਰੇਸ਼ੇ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ।

ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਰੇਸ਼ੇ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸ੍ਰੋਤ

ਭੋਜਨ	ਸਰਵਿੰਗ ਦਾ ਸਾਈਜ਼	ਕੁੱਲ ਰੇਸ਼ਾ (ਗ੍ਰਾਮ)
ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ		
ਸੇਬ, ਛਿਲਕੇ ਵਾਲਾ	1 ਦਰਮਿਆਨਾ	3.5
ਅਵੋਕਾਡੋ	½ ਫਲ	6.7
ਕੇਲਾ ਜਾਂ ਕਿਵੀ	1 ਦਰਮਿਆਨਾ	2.1
ਬਲੈਕਬੈਰੀਆਂ ਜਾਂ ਰਸਭਰੀਆਂ	125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ½ ਕੱਪ	4.1
ਬਰੱਸਲ ਸਪਰਾਉਟਸ	4 ਸਪਰਾਉਟ	3.1
ਮੱਕੀ, ਗਾਜਰ ਜਾਂ ਬਰੋਕਲੀ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ	125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ½ ਕੱਪ	2.2
ਹਰੇ ਮਟਰ, ਜਮਾਏ ਹੋਏ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ½ ਕੱਪ	3.7
ਅੰਬ	1 ਫਲ	3.3
ਰਲੀਆਂ ਮਿਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕਰਕੰਦੀ ਪਕਾਈ ਹੋਈ	125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ½ ਕੱਪ	2.8
ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ, ਡੱਬੇ ਬੰਦ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਅੱਪ	125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ½ ਕੱਪ	2.1
ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ, ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੀ	1 ਦਰਮਿਆਨਾ	5.3
ਆਲੂ, ਛਿਲਕੇ ਦੇ ਨਾਲ	1 ਦਰਮਿਆਨਾ	4.0
ਪੀਲੀਆਂ ਫਲੀਆਂ, ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ	125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ½ ਕੱਪ	9.7
ਅਨਾਜ		
ਸਾਰੇ ਬਰੈਨ ਸੀਰੀਅਲ (ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਸਮ)	30 ਗ੍ਰਾਮ	10.0*
ਬਰੈਨ ਫਲੇਕਸ	30 ਗ੍ਰਾਮ	4.6*
ਬਰੈਨ, 100% ਕੁਦਰਤੀ ਕਣਕ ਦਾ ਬਰੈਨ	30 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ	3.1
ਡਬਲਰੋਟੀ (ਬ੍ਰੈਡ), ਸਪਰਾਉਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਦਾਣੇ	35 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ 1 ਸਲਾਇਸ	3.3 ਤੋਂ 5.0*
ਜਵੀ ਦਾ ਚੋਕਰ, ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ	175 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ¾ ਕੱਪ	3.7*
ਓਟਮੀਲ (ਮੋਟੀ ਜਵੀ), ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ	175 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ¾ ਕੱਪ	3.2*
ਮੱਕੀ ਦੇ ਫੱਲੇ (ਪੌਪਕੌਰਨ), ਫੁਲਾਏ ਹੋਏ	500 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ 2 ਕੱਪ	2.5
ਕੀਨੂਆ, ਚੌਲਾਈ ਜਾਂ ਬੁਲਗਰ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ	125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ½ ਕੱਪ	2.7
ਸ਼ੈਡ ਕੀਤੀ ਕਣਕ	30 ਗ੍ਰਾਮ	3.9*
ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਦਾਣਿਆਂ ਵਾਲੀ ਸਪੈਗੇਟੀ (spaghetti), ਪਕਾਈ ਹੋਈ	125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ½ ਕੱਪ	2.4*
ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਦਾਣਿਆਂ ਵਾਲੀ ਡਬਲਰੋਟੀ, ਵਪਾਰਕ	35 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ 1 ਸਲਾਇਸ	2.1*
ਫਲੀਆਂ, ਮਟਰ, ਦਾਲਾਂ, ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ		
ਅਡਜੂਕੀ (Adzuki) ਬੀਨਜ਼, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	175 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ¾ ਕੱਪ	12.4
ਬਦਾਮ, ਸੁੱਕੇ ਭੁੱਜੇ ਹੋਏ	60 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ¼ ਕੱਪ	3.8
ਕਾਲੇ ਬੀਨਜ਼, ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਜਾਂ ਡੱਬੇ ਬੰਦ	175 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ¾ ਕੱਪ	10.6
ਚੀਆ (Chia) ਦੇ ਬੀਜ	15 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ	3.7
ਐਡਾਮਮੇ (ਹਰੇ ਸੋਏ ਬੀਨਜ਼), ਪਕਾਏ ਹੋਏ	175 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ¾ ਕੱਪ	6.0
ਫਲੈਕਸ (ਅਲਸੀ) ਦੇ ਬੀਜ, ਸਾਬਤ	15 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ	2.9
ਹਮਸ (Hummus)	175 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ¾ ਕੱਪ	7 ਤੋਂ 11
ਰਾਜਮਾਂਹ, ਗੂੜ੍ਹੇ ਲਾਲ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	175 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ¾ ਕੱਪ	8.6
ਦਾਲਾਂ ਜਾਂ ਗਾਰਬੋਨਜ਼ੋ ਬੀਨਜ਼ (ਚਿੱਟੇ ਚਨੇ), ਪਕਾਏ ਹੋਏ	175 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ¾ ਕੱਪ	5.5
ਪੀਨੱਟ ਬਟਰ, ਕੁਦਰਤੀ	30 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ	2.5
ਮੂੰਗਫਲੀ, ਸੁੱਕੀ, ਭੁੱਜੀ ਹੋਈ	60 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ¼ ਕੱਪ	3.1
ਸੋਇਆ ਦੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ, ਭੁੱਜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ	175 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ¾ ਕੱਪ	6.8
ਸਪਲਿਟ ਕੀਤੇ ਮਟਰ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	175 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ¾ ਕੱਪ	4.2
ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਸੁਕਾ ਕੇ, ਕੱਢੇ ਹੋਏ	60 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ¼ ਕੱਪ	3.6

*ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਲੇਬਲ ਜਾਂਚੋ

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, 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 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।