

ਬੈਕ ਟੂ ਸਕੂਲ (Back to School)

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਮੀ ਖਤਮ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸਕੂਲੀ ਸਾਲ ਦੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਅਨੇਕ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ, ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜ੍ਹਾਅ ਤੇ ਸਮਾਯੋਜਿਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਆਦਤਾਂ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਨੀਂਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਟੀਕਾਕਰਣ ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਰੁਟੀਨਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।

ਜਾਣੋ ਕਿ ਇਸ ਸਕੂਲੀ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਸ਼ੇ

ਬੁਲੀਇੰਗ (Bullying)

ਬੁਲੀਇੰਗ (ਡਰਾਉਣਾ-ਧਮਕਾਉਣਾ) ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਪਰਿਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਸਰੀਰਕ, ਮੌਖਿਕ, ਸਮਾਜਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਵੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਵੇਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਏ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਰਾਇਆ-ਧਮਕਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਉਹ ਡਰਾ-ਧਮਕਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਸਮੇਤ ਬੁਲੀਇੰਗ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

- [ਬੁਲੀਇੰਗ](#)
- [ਬੁਲੀਇੰਗ : ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ](#)
- [ਬੁਲੀਇੰਗ : ਬੁਲੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ](#)
- [ਬੁਲੀਇੰਗ: ਸੰਕੇਤ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੁਲੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ](#)

ਬਚਪਨ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜੀਵਨਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟੀਕਾਕਰਣ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਮਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਨੇਮਕ ਟੀਕਾਕਰਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

- [ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨਜ਼](#)
- [ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ \(HealthLinkBC File #50c\)](#)
- [ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੇ ਲਾਭ \(HealthLinkBC File # 50b\)](#)
- [ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗਰੇਡ 6 ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨਜ਼ \(HealthLinkBC File #50f\)](#)
- [ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਗਰੇਡ 9 ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨਜ਼ \(HealthLinkBC File #50g\)](#)

ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ

ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਨੇ 1 ਜੁਲਾਈ, 2019 ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵੀ, ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਿਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਸਕੂਲੀ-ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਟੀਕਾਕਰਣ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ। ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਸਿਤੰਬਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਕਾਨੂੰਨ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਗੇ।

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਵੈਕਸੀਨ ਦੁਆਰਾ ਰੋਕੀ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਹਾਲੀਆ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕਾਂ ਨੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੇ ਦਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਕਾਨੂੰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

- [ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨ](#)

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ-ਪੀਣਾ

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਬਣਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਾਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਵਾਸਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਸਮੇਤ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

- [ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ-ਪੀਣਾ](#)
- [ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ \(HealthLinkBC File #109\)](#)
- [ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ-ਪੀਣਾ: ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ](#)
- [ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ-ਪੀਣਾ](#)
- [ਕਵਿਕ ਟਿਪਸ: ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕ ਬਣਾਉਣਾ](#)

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਦੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ [ਇੱਕ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨੂੰ ਈਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।](#)

ਕਾਫੀ ਨੀਂਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਸਾਰੀਆਂ ਉਮਰਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਕਾਫੀ ਨੀਂਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਰੁਟੀਨ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਉਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਂ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਨੀਂਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ ਬਾਰੇ ਟੋਟਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

- [ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ](#)
- [ਨੀਂਦ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, 12 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ](#)
- [ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ \(HealthLinkBC File #92e\)](#)

ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਮਾ, ਅਲਰਜੀਆਂ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।

- [ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਅਲਰਜੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ \(HealthLinkBC File #100c\)](#)
- [ਦਮਾ: ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨਾ](#)
- [ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ: ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਡੋਕੇਅਰ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ](#)
- [ਗੰਭੀਰ ਅਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ \(ਐਨਾਫਲੈਕਸਿਸ\)](#)

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ ਜਾਂ ਨਸਲ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਦੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਦਾਸੀ (ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ), ਚਿੰਤਾ, ਖਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜਾਂ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

- [ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ](#)
- [ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ \(ਲਰਨਿੰਗ ਸੈਂਟਰ\)](#)
- [ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਸਹਾਰੇ - ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ](#)

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਾਫੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਜਾਣੋ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਦਿਨ ਕਿੰਨੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਟੋਟਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

- [ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ](#)
- [ਅਪੰਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ](#)
- [ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ](#)
- [ਕਵਿਕ ਟਿਪਸ: ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ](#)

ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਦੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ [ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਈਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ](#)।

ਨਿਯਮਿਤ ਚੈਕਅੱਪ

ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ, ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂਚਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ। ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਨਿਯਮਿਤ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

- [ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਦੇਖਭਾਲ](#)
- [ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ \(HealthLinkBC File #53b\)](#)
- [ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ ਮੈਡੀਕਲ ਚੈਕਅੱਪ](#)
- [ਰੁਟੀਨ ਚੈਕਅੱਪ](#)

ਲਿੰਗੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਜਨਨ ਸਿਹਤ

ਲਿੰਗੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਜਨਨ ਸਿਹਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਤੋਗ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜਾਂ (ਐਸਟੀਆਈ (ਆਂ)) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

- [ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ](#)
- [ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ \(ਈ ਸੀ\) \(HealthLinkBC File #91b\)](#)
- [ਸੰਤੋਗ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜਾਂ \(ਐਸਟੀਆਈ \(ਆਂ\)\) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ \(HealthLink BC File #08o\)](#)
- [ਲਿੰਗੀ ਸਿਹਤ \(ਲਰਨਿੰਗ ਸੈਂਟਰ\)](#)

ਨਵਾਂ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ

ਨਵਾਂ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਡਰਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨ ਲਈ, ਨਵੇਂ ਦੇਸਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਟੋਟਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ, ਸਮਾਜਕ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

- [ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਮਾਜਕ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ](#)
- [ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਕਤ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ](#)
- [ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਜੂਨੀਅਰ ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ](#)
- [ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ](#)

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ

ਚਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਰ ਕੇ ਸਕੂਲ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੈਕਪੈਕ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜਾਣੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

- [ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਸੜਕ ਅਤੇ ਮੋਟਰ ਵਾਹਨ](#)
- [ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ](#)
- [ਕਵਿਕ ਟਿਪਸ: ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ](#)
- [ਕਵਿਕ ਟਿਪਸ: ਬੈਕਪੈਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਣਾ](#)

ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਬਚਪਨ ਅਤੇ ਅੱਲ੍ਹੜ ਸਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਜਮਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅਨੁਭਵ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਈ ਜੋਖਮ ਭਰੇ ਜਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਕਿ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਵਰਗੇ ਜਟਿਲ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਢੰਗ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ।

- [ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ](#)
- [ਡਰੱਗ ਸਮਾਰਟ ਰਹੋ](#)
- [ਨੈਲੈਕਸੋਨ: ਅਧਿਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਅਫੀਮ ਮਿਲੀਆਂ ਦਵੀਆਂ ਲਏ ਜਾਣ ਦਾ ਇਲਾਜ \(HealthLinkBC File #118\)](#)
- [ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣਾ \(HealthLink BC File #30c\)](#)
- [ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡੋ](#)
- [ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਲੇਖ](#)

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਿਟੀ

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਿਟੀ ਕੋਲੋਂ ਸਕੂਲ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

- [ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ: ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ... ਹਾਂ, ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ!](#)
- [ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ: ਸਕੂਲੀ ਸਿਹਤ](#)
- [ਇੰਨਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ: ਸਕੂਲੀ ਸਿਹਤ](#)

- [ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ: ਸਕੂਲੀ ਸਾਲ](#)
- [ਨੈਰਦਰਨ ਹੈਲਥ: ਸਕੂਲੀ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਸਿਹਤ](#)
- [ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ: ਸਕੂਲੀ ਸਿਹਤ](#)

ਉਪਯੋਗੀ ਵੈੱਬਸਾਇਟਾਂ

ਈਰੇਜ਼ ਬੁਲੀਇੰਗ (ERASE Bullying)

ਈਰੇਜ਼ ਬੁਲੀਇੰਗ (ਆਦਰ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਆਸ ਕਰੋ) ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਇਟ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਬੁਲੀਇੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਲ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਇਟ ਤੇ ਜਾਓ।

- [ਈਰੇਜ਼ ਬੁਲੀਇੰਗ](#)

ਹੈਲਦੀ ਫੈਮੇਲੀਜ਼ ਬੀਸੀ

ਹੈਲਦੀ ਫੈਮੇਲੀਜ਼ ਬੀਸੀ ਵੈੱਬਸਾਇਟ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ, ਸਕੂਲ, ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵੈੱਬਸਾਇਟ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਸੰਬੰਧੀ ਚੋਣਾਂ ਲਈ ਵਿਹਾਰਿਕ ਟੋਟਕੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

- [ਹੈਲਦੀ ਫੈਮੇਲੀਜ਼ ਬੀਸੀ](#)
- [ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੰਬੰਧੀ ਟੋਟਕੇ](#)
- [ਸਕੂਲੀ ਲੰਚਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਿਅੰਜਨ ਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਟੋਟਕੇ](#)
- [ਤੁਰ ਕੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਲ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਦਮ](#)

ਹੈਲਦੀ ਸਕੂਲਜ਼ ਬੀਸੀ

ਹੈਲਦੀ ਸਕੂਲਜ਼ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਰੇ ਦੇਣ ਲਈ ਭਾਈਚਾਰੇ, ਹੈਲਥ ਸੈਕਟਰ, ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਸੈਕਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਮਰ ਭਰ ਰਹਿਣਗੀਆਂ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਮਲ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਵਾਸਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਇਟ ਤੇ ਜਾਓ।

- [ਹੈਲਦੀ ਸਕੂਲਜ਼ ਬੀਸੀ](#)

ਆਖਰੀ ਵਾਰੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ: ਅਗਸਤ 2019