

ਇਹਨਾਂ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ

ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਾਰਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਕੋਵਿਡ -19 ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦਾ ਇਕਲੋਤਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਭਾਈਚਾਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ (immune) ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ -19 ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ/ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਘਰ ਰਹੋ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਗਰਮੀ ਦੇ ਸੋਹਣੇ ਮੌਸਮ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਨੰਦ ਮਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡਾ [ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ \(ਕੋਵਿਡ-19\)](#) ਸਿਹਤ ਫ਼ੀਚਰ ਵੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਬਾਹਰ ਬਿਤਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੀੜਿਆਂ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਸ਼ੇ

ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਦੇ ਬਾਰਬਿਕਿਊ, ਪਿਕਨਿਕ ਅਤੇ ਕੈਂਪਿੰਗ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕਾਂ ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

- [ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ \(HealthLinkBC File #49b\)](#)
- [ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਅਸਾਨ ਤਰੀਕੇ \(HealthLinkBC File #59a\)](#)
- [ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ \(HealthLinkBC File #59b\)](#)
- [ਘਰੇਲੂ ਡੱਬਾਬੰਦੀ - ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਿਆ ਜਾਵੇ \(HealthLinkBC File #22\)](#)
- [ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ - ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ \(ਕੋਵਿਡ-19\) ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ](#)
- [ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ](#)
- [ਪਾਸਚਰੀਕਰਨ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਅਤੇ ਸਾਈਡਰਜ਼: ਸਿਹਤ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਭਵ ਖਤਰਾ \(HealthLinkBC File #72\)](#)

ਕੀੜਿਆਂ ਦਾ ਕੱਟਣਾ ਅਤੇ ਡੰਗਣਾ

ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕੱਟਣ ਅਤੇ ਡੰਗ ਮਾਰਨ ਵਾਲੇ ਕੀਟਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਨਾ ਦਿਓ। ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀੜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੱਟੇ ਜਾਂ ਡੰਗ ਮਾਰੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕਾਂ ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

- [ਕੀਟਾਂ ਦਾ ਕੱਟਣਾ ਅਤੇ ਡੰਗਣਾ ਅਤੇ ਮੱਕੜੀ ਦਾ ਕੱਟਣਾ](#)
- [ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਡੀਟ \(HealthLinkBC File #96\)](#)
- [ਕੀੜਿਆਂ ਦੇ ਡੰਗਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ](#)
- [ਚਿੱਚੜਾਂ ਦਾ ਕੱਟਣਾ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ \(HealthLinkBC File #01\)](#)

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਗਰਮੀ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਂਪਿੰਗ, ਹਾਈਕਿੰਗ ਅਤੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਬਾਹਰ ਦਾ ਅਨੰਦ ਕਿਵੇਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕਾਂ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

- [ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ: ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ](#)
- [ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਸਿਹਤ ਲਾਭ](#)
- [ਉਜਾੜ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਤਰੇ \(HealthLinkBC File #24\)](#)
- [ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਚਿੜੀਆ ਘਰ ਅਤੇ ਖੁਲ੍ਹੇ ਫਾਰਮ ਦੇਖਣ ਜਾਣਾ \(HealthLinkBC File #61b\)](#)
- [ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ](#)
- [ਟੇਟਕੇ: ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ](#)
- [ਤੁਰਨ ਦਾ ਲੋਗ](#)

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਪੈਸਿਫਿਕ ਟਾਈਮ ਤੇ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤਕ ਕਿਸੇ ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੂਰਜ ਅਤੇ ਗਰਮੀ

ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ, ਲੰਬੇ ਅਤੇ ਗਰਮ ਦਿਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸੂਰਜ ਜਾਂ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ, ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕਾਂ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

- [ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਮਾਤ ਦਿਓ](#)
- [ਕੈਨੇਡਾ ਸੇਫਟੀ ਕੌਂਸਲ: ਗਰਮ ਕਾਰ ਚੇਤਾਵਨੀ](#)
- [ਗਰਮੀ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ \(HealthLinkBC File #35\)](#)
- [ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ \(HealthLinkBC File #26\)](#)
- [ਸਨਬਰਨ](#)
- [ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਲਟ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ \(HealthLinkBC File #11\)](#)

ਤੈਰਾਕੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਇੱਕ ਤਲਾਅ, ਝੀਲ, ਨਦੀ ਜਾਂ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿੱਚ ਤੈਰਨਾ ਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਹਰਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਅਨੰਦਮਈ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਵੱਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਦੁਆਰਾ ਪੂਲ, ਝੀਲ, ਨਦੀ ਜਾਂ ਬੀਚ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ [ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਦੇ ਪੇਜ](#) ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਇਸ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕਾਂ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

- [ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਡੁੱਬਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ](#)
- [ਤੈਰਾਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸਝਾਅ \(HealthLinkBC File #39\)](#)
- [ਸਵਿਮਰਜ਼ ਈਅਰਜ਼ \(ਓਟਾਈਟਸ ਐਕਸਟਰਨਾ-Otitis Externa\)](#)
- [ਸਵਿਮਰਜ਼ ਇੱਚ \(HealthLinkBC File #52\)](#)
- [ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ - ਬੀਚ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ](#)

ਯਾਤਰਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ

ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿਣਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਂਤਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰਪ੍ਰਾਂਤੀ ਯਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਵਾਧੂ ਨਿਯਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਘਰੇਲੂ ਯਾਤਰਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਪਰਤਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਨੂਨ ਦੁਆਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਅ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਯਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕਾਂ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

- [ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼: ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਸੁਝਾਅ](#)
- [ਯਾਤਰਾ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19](#)
- [ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਯਾਤਰਾ](#)
- [ਯਾਤਰਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ](#)
- [ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਟ੍ਰੈਵਲ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ \(HealthLinkBC File #41c\)](#)
- [ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ \(HealthLinkBC File #41d\)](#)

ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ

ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਦਾ ਮੌਸਮ ਹੁਣ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਜਾਰੀ ਹੈ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ ਸੈਂਕੜੇ ਜਾਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਜੰਗਲੀ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਸੋਜਸ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਲੜਨਾ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- [ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ](#)
- [ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ: ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ 'ਤੇ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ \(HealthLinkBC File #49f\)](#)

ਉਪਯੋਗੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ

ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ (ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ)

ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ (ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ) ਪ੍ਰੇਵੈਂਸ਼ੀਅਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀ ਇੱਕ ਏਜੰਸੀ ਹੈ। ਉਹ ਨਿਗਰਾਨੀ, ਖੋਜ, ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਰਾਹੀਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸੂਬਾਈ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਗਵਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਚਿੱਚੜਾਂ ਅਤੇ ਲਾਈਮ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਚਿੱਚੜ ਦੇ ਕੱਟਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- [ਲਾਈਮ ਰੋਗ \(ਬੋਰੇਲੀਆ ਬਰਗਡੋਰਫੇਰੀ ਲਾਗ\)](#)
- [ਟਿੱਕ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ](#)
- [ਟਿੱਕ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ \(ਵੀਡੀਓ\)](#)

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਸੰਘੀ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਵਿਭਾਗ ਹੈ ਜੋ ਕਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਯੁੱਧ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ:

- [ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ - ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਸੁਝਾਅ](#)
- [ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ - ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ](#)
- [ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ - ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣਾ](#)
- [ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ - ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖੋ!](#)
- [ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ - ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਹੈ! ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅੱਤ ਦੀ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ](#)

ਆਖਰੀ ਵਾਰੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ: ਜੂਨ 2020

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।