



ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਅਤੇ ਕੱਚਾ ਦੁੱਧ Pasteurized and Raw Milk

ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਦੁੱਧ ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਿੰਨ ਹੈ?

ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਦੁੱਧ ਉਹ ਕੱਚਾ ਦੁੱਧ ਹੈ ਜੋ ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਬੀਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਦਸੇ ਗਏ ਖਾਸ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ *ਕੈਮਪਾਈਲੋਬੈਲਟਰ*, *ਈ.ਕੋਲਾਈ O157:H7*, *ਸੈਲਮੋਨੈਲਾ*, *ਲਿਸਟੀਰੀਆ* ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਗਾਵਾਂ, ਬਕਰੀਆਂ, ਭੇਡਾਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਡੇਅਰੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਵੇਚਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸਾਰਾ ਦੁੱਧ, ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਕੀਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਅਤੇ ਡੀ ਹੀ ਮਿਲਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਨਜ਼ਰ ਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਂ ਘੱਟ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਚੰਗਾ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਕਰ ਸਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨੂੰ ਸੋਖਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਔਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੱਚਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਕੀ ਖਤਰੇ ਹਨ?

ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਕੀਤਾ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲੋਂ 150 ਗੁਣਾ ਜਿਆਦਾ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕਾਂ ਅਤੇ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਉੱਤੇ ਇੰਨਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਰੋਗਾਣੂ ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਰੋਗ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫਾਰਮ ਦੇ ਗੇਟਾਂ ਤੇ ਹੋਈਆਂ ਸੇਲਾਂ ਤੋਂ ਜਾਂ “ਕਾਓ ਸੇਅਰਾਂ” ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਕੱਚਾ ਦੁੱਧ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ, ਜਾਂਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਮਾਨੀਟਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕੱਚਾ ਦੁੱਧ ਪੀਕੇ ਵੱਡੇ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਕਰਕੇ ਕਦੇ ਵੀ ਬੀਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹਨ। ਪਰ, ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਕਈ ਕੇਸਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਲੋਕ ਕੱਚਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਕਰਕੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋਏ ਹਨ।

ਦੁੱਧ ਦੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਨੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਪਰ ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ ਕਰਕੇ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕਾਂ ਹਲੇ ਵੀ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਕੱਚਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੈ?

ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜਾਂ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਵੀ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ, ਬੱਚੇ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਹੋਣ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਅਤੇ ਕੱਚਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਕਰਕੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਉੱਚਾ ਜੋਖਮ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਕਾਫੀ ਜਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਆਪਣੀਆਂ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਗਰੋਸਰ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਵਪਾਰਕ ਸਟੋਰਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਖਰੀਦੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਰੀਦਿਆ ਦੁੱਧ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਕੀਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਡੇਅਰੀ ਪਲਾਂਟ ਵਿੱਚ ਪੈਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਿਹਾਤੀ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵਪਾਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਡਬਲ ਬੋਇਲਰ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ

ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜਾਂ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਵਲੋਂ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

1. ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਫਿਰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ। ਕੱਚ ਦੀਆਂ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਢੱਕਣਾਂ ਨੂੰ ਬਰਤਨ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ। ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਦੇ ਅਵਸ਼ੇਸ਼ ਹਟਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਗਰਮੀ ਜਾਂ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤ ਕੇ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ:

ਗਰਮੀ ਵਰਤਣ ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ (ਹੀਟ ਮੈਥਡ):

ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਮਿੰਟ ਲਈ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੁਬਾਓ (77° ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ /171° ਫੈਰਨਹਾਇਟ)। ਸਾਫ ਚਿਮਟੇ ਨਾਲ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਿਕਲਣ, ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁਕਣ ਦਿਓ।

ਰਸਾਇਣਿਕ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤਣ ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ (Chemical method):

15 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ) ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਨੂੰ 4 ਲੀਟਰ (1 ਗੈਲਨ) ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ। 2 ਮਿੰਟ ਲਈ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਘੋਲ ਵਿੱਚ ਪਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਓ। ਪਾਣੀ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁਕਣ ਦਿਓ।

2. ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਡਬਲ ਬੋਇਲਰ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਦੁੱਧ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ 74 ° ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (165° ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੱਕ ਵਧਾਓ, ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 15 ਸੈਕਿੰਡ ਤੱਕ ਇਸ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਸਾਰੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਹਿਲਾਓ। ਨੋਟ: ਜਿਆਦਾ ਗਰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।
3. ਦੁੱਧ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਜਾਂਚੋ। ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ ਦੇ ਤਿਹਾਈ ਹਿੱਸੇ ਤੱਕ ਦੁੱਧ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ; ਉਸ ਨੂੰ ਬਰਤਨ ਦੇ ਤਲੇ ਜਾਂ ਸਾਇਡ ਤੇ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤਾਪਮਾਨ 74 ° ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (165° ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ 74 ° ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (165° ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੱਕ ਵਧਾਓ ਅਤੇ 15 ਸੈਕਿੰਡ ਦੇ ਟਾਈਮ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
4. ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਡਬਲ ਬੋਇਲਰ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਬਰਫ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਬਾਥ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਠੰਡਾ ਕਰੋ।

ਉਸ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਅਕਸਰ ਹਿਲਾਓ। ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੱਕ ਠੰਡਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ 20° ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (68° ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਠੰਡਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ।

5. ਠੰਡੇ ਕੀਤੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਅਜਿਹੇ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜੋ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ 4 ° ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (40° ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਠੰਡਾ ਕਰੇਗਾ।

ਸਹੀ ਹਾਲਾਤਾਂ ਹੇਠ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਦੁੱਧ 2 ਹਫਤਿਆਂ ਤੱਕ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨੋਟ: ਦੁੱਧ ਦੇ ਅਸਮਾਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗਰਮ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਅਵਨ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਉਪਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਦੁੱਧ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਬੀ ਸੀ ਸੀ ਡੀ ਸੀ ਦੇ ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਨਾਲ 604-707-2440 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ

www.bccdc.ca/foodhealth/dairy/raw+milk.htm

ਤੇ ਬੀ ਸੀ ਸੀ ਡੀ ਸੀ ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪੰਨਾ ਦੇਖੋ।

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 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।

ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ 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।



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority