



ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ Pregnancy and Alcohol Use

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੇ ਕੀ ਜੋਖਮ ਹਨ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਈ ਜੋਖਮ ਹਨ।

ਫੀਟਲ ਅਲਕੋਹਲ ਸਪੈਕਟਰਮ ਡਿਸਆਰਡਰ (ਐਫ ਏ ਐਸ ਡੀ) (Fetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD)) ਅਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਤੀ ਸੀ। ਐਫ ਏ ਐਸ ਡੀ (FASD) ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਅਪਾਹਜਪੁਣੇ ਦਾ ਮੁੱਖ ਗਿਆਤ ਕਾਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਸਰੀਰਕ, ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਅਪਾਹਜਪੁਣੇ।

ਐਫ ਏ ਐਸ ਡੀ (FASD) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,
[HealthLinkBC File #38e ਫੀਟਲ ਅਲਕੋਹਲ ਸਪੈਕਟਰਮ ਡਿਸਆਰਡਰ](#) ਦੇਖੋ।

ਕਿੰਨੀ ਸ਼ਰਾਬ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ?

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਗਿਆਤ ਮਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਾ ਪੀਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਕੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮਾਂ ਹੈ?

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (nervous system) ਗਰਭ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਗਰਭ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਵੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਿਹੜੇ ਡਰਿੰਕ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹਨ?

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਪੀਣ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬੀਅਰ, ਵਾਇਨ, ਹਾਰਡ ਲੀਕਰ, ਕੂਲਰਜ਼ ਅਤੇ ਸਾਈਡਰਜ਼, ਸਮੇਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਾਬਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ (ਬਿੰਜ ਡਰਿੰਕਿੰਗ - Binge drinking), ਕਿਸੇ ਵੀ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤੇ 3 ਡਰਿੰਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੀਣਾ, ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹਨ। ਇੱਕ ਆਦਰਸ਼ ਡ੍ਰਿੰਕ ਦਾ ਮਤਲਬ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ

www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-04/2012-Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-Guidelines-Brochure-en.pdf

(PDF 1.40 MB) ਤੇ ਕਨੇਡੀਅਨ ਲੋ-ਰਿਸਕ ਅਲਕੋਹਲ ਡ੍ਰਿੰਕਿੰਗ (Canadian Low-Risk Alcohol Drinking) ਸੇਧਾਂ ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਮੈਂ ਇਹ ਜਾਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਲਵਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਪੀਰੀਅਡ ਮਿਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਏ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਤੀ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਪੀਣਾ ਛੱਡ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਮਿਲੋ
- ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਇਡ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਓ
- ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਟਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਗਰੇਟ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰੋ
- ਅਰਾਮ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰੋ
- ਆਪਣਾ ਤਣਾਓ ਘਟਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੀਲੈਕਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰੋ। ਉਦਹਾਰਣ ਲਈ, ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ, ਯੋਗਾ, ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ, ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸਹਾਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,

www.canada.ca/en/public-health/services/pregnancy/guide-healthy-pregnancy.html ਦੇਖੋ।

ਮੈਂ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ (prenatal) ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਵਾਲ ਲਿੱਖ ਲੈਣਾ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆਉਣਾ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੋਸਤ, ਪਾਰਟਨਰ ਜਾਂ ਕਮਯੂਨਿਟੀ ਸਪੋਰਟ ਵਰਕਰ। ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਲ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਹੈ।

ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਅਨੇਕ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਹਿਜਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਾਰਟਨਰ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਸਾਰੇ ਹੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰੋ

- ਉਸ ਨੂੰ ਦਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਦਿਓ
- ਸੱਚੇ, ਪਰਵਾਹ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਨਾ ਰਹੋ
- ਉਸਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਸੋ ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਗਿਆਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਗਿਆਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਤਰਾ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਕਿਸਮ

ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ

- ਵਿਹਾਰਿਕ ਸਹਾਰਾ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਆਣ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ
- ਉਸਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਢੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਉਸਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਅਗਲੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਤੇ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ
- ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਲਓ - ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਪਿਕਚਰ ਦੇਖਣ ਜਾਓ ਜਾਂ ਸੈਰ ਕਰੋ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਓ
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਕੋਲੋਂ 'ਵਿਸ਼ਰਾਮ' ਲਓ। ਉਸਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਮਾਜਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿਥੇ ਉਹ ਇਕੱਠੇ ਹਨ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਉਸਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪੇਸ਼ ਪਦਾਰਥ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸਬੱਬਾਂ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪੇਸ਼ ਪਦਾਰਥ ਲਿਆਓ

ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ

- ਉਸਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਕਾਮਯਾਬੀਆਂ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਓ
- ਇਕੱਠੇ ਬਦਲਣ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ
- ਉਸਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ। ਉਸਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਉਸਦਾ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕੀ ਸਹਾਇਕ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਉਸਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜੇ ਅਜਿਹੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਢੰਗ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲੁੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਕਾਉਂਸਲਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਚੈਕ ਕਰੋ, ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਜਾਓ:

ਆਪਣਾ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ

ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ www.healthlinkbc.ca/find ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਐਂਡ ਰਿਸੋਰਸਿਜ਼ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਖੋਜੋ ਜਾਂ **8-1-1** ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ ਕਰੋ ਤਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਆਦਤਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਟੀਮ (mental health and addictions team) ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।

ਇੱਕ ਅਲਕੋਹਲ ਕਾਉਂਸਲਰ (Alcohol Counselor)

ਬੀ ਸੀ ਅਲਕੋਹਲ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਇੰਫਰਮੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਚੈਕਰਲ

ਸਰਵਿਸ (BC Alcohol and Drug Information and Referral Service)

ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਕਿਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹਰੇਕ ਦਿਨ 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ/ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ 604 660-9382; ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਦੇ ਬਾਹਰ, ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ 1 800 663-1441।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸੰਬੰਧੀ ਆਉਟਰੀਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Pregnancy Outreach Programs)

ਬੀ ਸੀ ਭਰ ਦੇ ਸਮਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਹਾਰਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲੱਭਣ ਲਈ, www.bcapop.ca ਤੇ ਬੀ ਸੀ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਆਉਟਰੀਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਜ਼ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਇਟ ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

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।