



ਚਿਰਕਾਲੀ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ Healthy Eating for Chronic Hepatitis

ਚਿਰਕਾਲੀ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਕੀ ਹੈ?

ਚਿਰਕਾਲੀ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਜਿਗਰ ਦੀ ਸੋਜ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਜਾਂ ਸੀ, ਸ਼ਰਾਬ, ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਜਿਗਰ, ਆਟੋਇੰਮਿਊਨ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਜਿਗਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਵਰਗੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਚਿਰਕਾਲੀ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਥਕੇਵਾਂ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ ਦੀ ਉਹ ਅਨੁਭੂਤੀ ਜਿਹੜੀ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਚਿਰਕਾਲੀ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਦਸਤ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਚਿਰਕਾਲੀ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਸਿਰੋਸਿਸ ਜਾਂ ਜਿਗਰ ਤੇ ਦਾਗ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰੋਸਿਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਖਾਸ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ *ਈਟਿੰਗ ਵੈਲ ਵਿਦ ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਈਡ* ਵਰਤੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ,
<https://food-guide.canada.ca/en/> ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਵਰਤਮਾਨ ਢੰਗ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਮੈਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਿਆ/ਥਕੀ ਹੋਈ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕੇ ਹੋਏ ਹੋ ਜਾਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਤਾਂ ਖਾਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ

ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕ ਅਤੇ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨ ਭੋਜਨ, ਉਪਲਬਧ ਰੱਖਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਮੱਖਣ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੀ ਡਬਲਰੋਟੀ, ਨਾਨ, ਬੇਗਲ ਜਾਂ ਕ੍ਰੈਕਰਜ਼
- ਹਮਸ ਜਾਂ ਦਹੀ ਦੇ ਅਧਾਰ ਵਾਲੀ ਡਿੱਪ ਦੇ ਨਾਲ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ਦਹੀ ਜਾਂ ਨਰਮ ਟੋਫੂ ਦੇ ਨਾਲ ਤਾਜ਼ੇ, ਜਮਾਏ ਗਏ ਜਾਂ ਡੱਬੇਬੰਦ ਫਲ
- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਕ੍ਰੈਕਰਜ਼ ਜਾਂ ਟੋਸਟ ਦੇ ਨਾਲ ਡੱਬੇਬੰਦ ਮੱਛੀ
- ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਜਾਂ ਟ੍ਰੇਲ ਮਿਕਸ ਦੇ ਨਾਲ ਗਰਮ ਸੀਰੀਅਲ
- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਕ੍ਰੈਕਰਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ (ਨਮਕ) ਵਾਲਾ ਡੱਬੇਬੰਦ ਬੀਨ ਜਾਂ ਦਾਲਾਂ ਦਾ ਸੂਪ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਏ, ਤਾਂ ਜਿੰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਣਾਓ। ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਮੇਂ ਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਵਾਲੇ ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ:

- ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਮੀਟ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀਆਂ 2 ਤੋਂ 3 ਸਰਵਿੰਗਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ, ਅੰਡੇ, ਸੁੱਕੀਆਂ ਫਲੀਆਂ (ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ), ਟੋਫੂ, ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ
- ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀਆਂ 2 ਤੋਂ 3 ਸਰਵਿੰਗਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ, ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਸੋਇਆ ਦਾ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਦਹੀ

ਜੇ ਮੇਰਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਘੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਨਾ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ। ਭਾਰ ਨੂੰ ਘੱਟਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ

ਲਈ, ਅਕਸਰ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਸਨੈਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਧ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਉਦਾਹਰਣ ਹਨ:

- ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੱਖਣ
- 2% ਜਾਂ 3.25% ਪੂਰੇ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦਹੀ ਅਤੇ ਚੀਜ਼
- ਦਹੀ ਦੀਆਂ ਸਮੂਦੀਆਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ
- ਮੱਛੀ, ਪੋਲਟਰੀ, ਟੋਫੂ, ਫਲੀਆਂ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਮੀਟ ਅਤੇ ਅੰਡਾ
- ਐਵੋਕਾਡੋ
- ਓਲਿਵ ਜਾਂ ਕਨੋਲਾ ਤੇਲ, ਅਤੇ ਨੌਨ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਿਨੇਟਿਡ ਮਾਰਜੇਰਿਨ (ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ, ਸਲਾਦ ਦੀਆਂ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗਾਂ, ਡਿਪਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸਪ੍ਰੈਡ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ)

ਕੈਂਡੀ, ਚਿਪਸ, ਡੋਨਟਸ, ਪੌਪ, ਖਾਸ ਮਿੱਠੀ ਕਾਫੀ ਅਤੇ ਚਾਹ, ਐਨਰਜੀ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੀਣੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਵਰਗੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੌਸ਼ਕ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ।

ਜੇ ਮੇਰਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ?

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਪ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਰਗੀਆਂ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪੂਰਕ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਸ਼ਾਇਦ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਪੋਸ਼ਕਾ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਜ਼ਬ ਜਾਂ ਵਰਤ ਨਾ ਸਕਣ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾ ਪੀ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ/ਖਣਿਜ ਪੂਰਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਜਾਂ ਖਣਿਜਾਂ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਲੋਹਾ, ਤਾਂਬਾ, ਮੈਨਗਨੀਜ਼, ਨਿਆਸਿਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀਆਂ ਉੱਚੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨਾ ਲਓ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ। ਕਈ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦੀਆਂ ਉੱਚੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਜ਼ਹਰੀਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੋਈ

ਵੀ ਪੂਰਕ ਜਾਂ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਨਾਲ ਬਣੇ ਉਤਪਾਦ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਸਹੀ ਹੈ?

ਨਹੀਂ। ਸ਼ਰਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ, ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪਿਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **8-1-1** ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਕੀ?

ਕਸਰਤ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਤੋਂ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਾਓ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮੈਡੀਕਲ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸੱਟਾਂ ਹਨ, ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਜਾਂਚੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਪੋਸ਼ਣ, ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਚੋਣਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ:

- [HealthLinkBC File #40a ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਵਾਇਰਸ ਵਿਗਾੜ](#)
- [HealthLinkBC File #40b ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਵਾਇਰਸ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣਾ](#)
- [HealthLinkBC File #40d ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵਾਇਰਸ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਠੀਕ ਰਹਿਣਾ](#)
- ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.liver.ca, ਤੇ ਕਨੇਡੀਅਨ ਲਿਵਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 1 800 563-5483 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਲਈ, ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸਬਸਟਾਂਸ ਯੂਜ਼ ਸਪੋਰਟਸ ਇੰਨ ਬੀ.ਸੀ (Mental Health and Substance Use Supports in B.C.) ਤੇ ਜਾਓ www2.gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc

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।