



# ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਵਿਖੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਵਿਖੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਬੀ.ਸੀ. ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਟੈਲੀਫੋਨ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਦੁਆਰਾ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਾਡੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਉੱਚ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ, ਗੈਸਟਰੋਇੰਟੇਸਟਾਈਨਲ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਭੋਜਨ ਐਲਰਜੀ, ਭਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ, ਬਾਲ ਖੁਰਾਕ, ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਅਤੇ ਪੂਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। **8-1-1** ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਕੋਲ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹੋ।

**ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਘੰਟੇ: ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਪੈਸੇਫਿਕ ਸਮਾਂ**



ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** (ਜਾਂ **7-1-1** ਸੁਣਨ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਲਈ) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। 160 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।



ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਵਾਲ ਈਮੇਲ ਕਰੋ:  
[www.healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/email-healthlinkbc-dietitian](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/email-healthlinkbc-dietitian)



ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ:  
[www.healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity)

## ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਟੈਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ, ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਐਪ 'ਤੇ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਸਰੋਤਾਂ ਦੇ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ **8-1-1** 'ਤੇ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ।



HealthLinkBC