

ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਲੱਛਣ

ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਫਲੂ ਅਤੇ ਆਮ ਜ਼ੁਕਾਮ ਸਮੇਤ, ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਜੁਲਦੇ ਹਨ। ਲੱਛਣ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਤੱਕ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਕੰਬਣੀਆਂ
- ਖੰਘ
- ਗੰਧ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਭੁੱਖ ਦੀ ਕਮੀ
- ਵਗਦਾ ਨੱਕ
- ਛਿੱਕਣਾ
- ਬੇਪਨਾਹ ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਥਕੇਵਾਂ
- ਸਿਰਦਰਦ
- ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦਾਂ
- ਮਤਲੀ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ
- ਦਸਤ

ਕਈ ਵਾਰੀ ਕੋਵਿਡ -19 ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਜੁਲਦੇ ਪਰ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਲੱਛਣ](#) ਸਫੇ ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਜਾਂ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਲੱਛਣ ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੂਲ](#) ਵਰਤੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਕਲੈਕਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਲੱਭਣ ਲਈ, [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਟੈਸਟਿੰਗ](#) ਸਫੇ ਤੇ ਜਾਓ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਨਾ ਫੈਲਾਓ। ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ, ਕਿਸ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਅਲਗਾਵ ਖਤਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ \(self-isolation\) ਅਤੇ ਸਵੈ-ਨਿਗਰਾਨੀ \(Self-Monitoring\)](#) ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੈ ਸਫੇ ਤੇ ਜਾਓ](#)।

ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ, ਹੋਰ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਦੇਖੋ:

- [ਜ਼ੁਕਾਮ](#)
- [ਬਖਾਰ ਜਾਂ ਕੰਬਣੀਆਂ, 11 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ](#)
- [ਬਖਾਰ ਜਾਂ ਕੰਬਣੀਆਂ, 12 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ](#)
- [ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, 11 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ](#)
- [ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, 12 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ](#)

ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕਈ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਬੰਧਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਾਫੀ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਿਓ, ਕਾਫੀ ਸਾਰਾ ਆਰਾਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖੰਘ ਜਾਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕ ਹਯੁਮਿਡਿਫਾਇਅਰ ਜਾਂ ਗਰਮ ਸ਼ਾਵਰ ਵਰਤੋ।

ਕਈ ਲੱਛਣ ਦੂਸਰੇ ਮੈਡੀਕਲ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਾਂ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਤੀਬਰ ਦਰਦ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਾਗਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਲਝਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ **9-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਕੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਆਮ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ, ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ, ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ (**8-1-1**) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਪੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਅਰਜੈਂਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਤਾਰੀਖੀ (urgent) ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਮੰਗੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਦਰਦਾਂ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਬਲੀਡਿੰਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ **9-1-1** ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕਤਾ ਵਾਲੀ ਆਬਾਦੀ ਹੋ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਕਰਕੇ ਵੱਧ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦਾ ਵੱਧ ਸੰਜੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਆਬਾਦੀਆਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਾਥਮਿਕਤਾ ਵਾਲੀਆਂ (ਅਤੇ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਾਲੀਆਂ) ਆਬਾਦੀਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ:

- [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਪ੍ਰਾਥਮਿਕਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਆਬਾਦੀਆਂ](#)
- [ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ: ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਾਲੀਆਂ ਆਬਾਦੀਆਂ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ -19](#) (PDF 335KB)
- [ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ: ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕ](#)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ "ਲੱਗ ਕੋਵਿਡ" ਹੋਵੇ। ਲੱਗ ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਹੀਨਿਆਂ (ਜਾਂ ਸਾਲਾਂ) ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੱਗ ਕੋਵਿਡ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟਾਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਅਤੇ ਨੈਟਵਰਕ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਅਥਾਰਟੀ: ਪੋਸਟ-COVID-19 ਇੰਟਰਡਿਸਿਪਲਿਨਰੀ ਕਲੀਨਿਕਲ ਕੇਅਰ ਨੈਟਵਰਕ](#) ਪੇਜ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਕੋਵਿਡ - 19 ਬਾਰੇ ਆਮ ਸਵਾਲ

ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ - 19 ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਆਮ ਸਵਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭੋ, ਦੇਖੋ:

- [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਆਮ ਪ੍ਰਸ਼ਨ](#)
- [ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ: ਕੋਵਿਡ-19: ਲੱਛਣ, ਇਲਾਜ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ](#)

ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ ਆਪਣੀ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ, [ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ \(ਕੋਵਿਡ-19\)](#) ਦੇਖੋ।

ਆਖਰੀ ਵਾਰੀ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: 10 ਅਗਸਤ, 2022

ਉੱਤੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ, 17 ਦਸੰਬਰ, 2020 ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਦੇ ਕੋਵਿਡ -19](#), [ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ: ਲੱਛਣ ਸਫੇ](#) ਅਤੇ 21 ਅਪ੍ਰੈਲ, 2020 ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ [ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਪੀਐਚਏਸੀ: ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ \(ਕੋਵਿਡ-19\): ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ](#) ਸਫੇ ਤੋਂ ਲਈ ਗਈ ਹੈ।

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 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। ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।