

ਇਸ ਬਸੰਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ

ਬਸੰਤ ਲੰਬੇ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਅਤੇ ਗਰਮ ਤਾਪਮਾਨ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਬਾਹਰ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ, ਹਾਈਕਿੰਗ ਕਰਨ, ਕੈਂਪਿੰਗ ਕਰਨ, ਬਾਗ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੈਰ ਕਰਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਗੇ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜੰਗਲੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਇਸ ਪੰਨੇ 'ਤੇ, ਇਸ ਬਸੰਤ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਸ਼ੇ

ਦਮਾ

ਦਮਾ ਇੱਕ ਆਮ ਪੁਰਾਣੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜ ਅਤੇ ਜਲੂਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੌਸਮੀ ਐਲਰਜੀ ਦਮੇ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦਮਾ ਸਾਹ ਦੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, [ਦਮੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ](#) ਪੰਨਾ ਦੇਖੋ।

- [ਦਮੇ ਲਈ ਐਲਰਜੀ ਸ਼ੋਟਸ](#)
- [ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਉਭਰਿਆ ਦਮਾ](#)

ਖੇਡਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਆਮ ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਫਸਟ ਏਡ

ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ, ਆਮ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

- [ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਨੀਲ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਚਟਾਕ](#)
- [ਕੁਹਣੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ](#)
- [ਉਂਗਲ, ਹੱਥ ਅਤੇ ਗੱਟ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ](#)
- [ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ](#)
- [ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ](#)
- [ਖੇਡ ਦੇ ਈਵੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ](#)

ਫਸਟ ਏਡ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮਾਮੂਲੀ ਸੱਟਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜੋ ਇਲਾਜ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਸਾਡਾ [ਫਸਟ ਏਡ ਲਗਨਿੰਗ ਸੈਂਟਰ](#) ਦੇਖੋ।

ਕੀੜਿਆਂ ਦਾ ਕੱਟਣਾ ਅਤੇ ਡੰਗਣਾ

ਬਸੰਤ ਕੀੜਿਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ। ਕੀੜਿਆਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਅਤੇ ਡੰਗਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੱਟਿਆ ਗਿਆ ਜਾਂ ਡੰਗ ਮਾਰਿਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

- [ਕੀੜਿਆਂ ਦੇ ਡੰਗਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਐਲਰਜੀਆਂ](#)
- [ਕੀੜਿਆਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਅਤੇ ਡੰਗ ਮਾਰਨ ਲਈ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ](#)
- [ਕੀੜਿਆਂ ਦਾ ਕੱਟਣਾ ਅਤੇ ਡੰਗ ਮਾਰਨਾ ਅਤੇ ਮੱਕੜੀ ਦਾ ਕੱਟਣਾ](#)
- [ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਡੀਟ \(DEET\) \(HealthLinkBC File #96\)](#)
- [ਚਿੱਚੜਾਂ ਦਾ ਕੱਟਣਾ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ \(HealthLinkBC File #01\)](#)
- [ਕੀੜਿਆਂ ਜਾਂ ਮੱਕੜੀ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰ ਲਈ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ](#)

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਅਤੇ ਬਸੰਤ ਦੇ ਘੱਟ ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਲਾਭਾਂ, ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

- [ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ](#)
- [ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਸਿਹਤ ਲਾਭ](#)
- [ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਉਪਕਰਨ ਕਿਵੇਂ ਚੁਣੀਏ](#)
- [ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨਾ: ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ](#)
- [ਸਮਾਰਟ \(SMART\) ਗੋਲ ਸੈਟਿੰਗ](#)

ਪੌਦੇ ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਜੀਵ

ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ ਓਨਾ ਹੀ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਪੌਦਿਆਂ ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਜੀਵਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ, ਅਤੇ ਉਜਾੜ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

- [ਯੂਰਪੀਅਨ ਲਿਮੈਟਰੀਆ ਪਤੰਗੇ ਲਈ ਛਿੜਕਾਅ \(HealthLinkBC File #90a\)](#)
- [ਚੂਹਿਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ \(HealthLinkBC File #37\)](#)
- [ਉਜਾੜ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਤਰੇ \(HealthLinkBC File #24\)](#)
- [ਪੌਇਜ਼ਨ ਆਈਵੀ, ਓਕ ਅਤੇ ਸਮੈਕ](#)
- [ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ](#)

ਮੌਸਮੀ ਐਲਰਜੀਆਂ

ਫੁੱਲ ਖਿੜਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੌਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵਧਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਐਲਰਜੀ ਦਾ ਮੌਸਮ ਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਰਾਗ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਐਲਰਜਨ ਦਮੇ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਟ੍ਰਿਗਰਾਂ, ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਸਮੇਤ ਮੌਸਮੀ ਐਲਰਜੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

- [ਐਲਰਜਿਕ ਰਾਈਨਾਈਟਿਸ \(Allergic Rhinitis\)](#)

- [ਐਲਰਜੀਆਂ: ਬਾਹਰਲੇ ਟ੍ਰਿਗਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ](#)
- [ਐਲਰਜੀਆਂ: ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?](#)
- [ਹੇ ਫੀਵਰ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਮੌਸਮੀ ਐਲਰਜੀਆਂ](#)
- [ਐਲਰਜੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ \(ਓਵਰ-ਦ-ਕਾਓਂਟਰ\) ਦਵਾਈਆਂ](#)

ਸੂਰਜ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਦਿਨ ਲੰਬੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਖੁਲ੍ਹਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਹੈ। ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਸਨ ਸਮਾਰਟ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ, ਧੁੱਪ ਵਾਲੇ ਮੌਸਮ ਦਾ ਆਨੰਦ ਕਿਵੇਂ ਮਾਣਨਾ ਹੈ।

- [ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਮਾਤ ਦਿਓ](#)
- [ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ](#)
- [ਪ੍ਰੋਵਿੰਸੀਅਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਅਥਾਰਟੀ ਔਫ ਬੀਸੀ: ਸੂਰਜ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ](#)
- [ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ \(HealthLinkBC File #26\)](#)
- [ਸਨਬਰਨ](#)
- [ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਲਟ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ \(HealthLinkBC File #11\)](#)

ਉਪਯੋਗੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ

ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ (BC Centre for Disease Control)

ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ (ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ) ਪ੍ਰੋਵਿੰਸੀਅਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀ ਇੱਕ ਏਜੰਸੀ ਹੈ। ਉਹ ਨਿਗਰਾਨੀ, ਖੋਜ, ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਰਾਹੀਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸੂਬਾਈ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਗਵਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਚਿੱਚੜਾਂ ਅਤੇ ਲਾਈਮ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਚਿੱਚੜ ਦੇ ਕੱਟਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸਾਧਨਾਂ ਲਈ ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ 'ਤੇ ਜਾਓ।

- [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਲਾਈਮ ਰੋਗ \(ਬੋਰੇਲੀਆ ਬਰਗਡੋਰਫੇਰੀ \(Borrelia burgdorferi\) ਲਾਰਾ\)](#)
- [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਟਿੱਕ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ](#)
- [ਟਿੱਕ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ \(ਵੀਡੀਓ\)](#)

ਆਖਰੀ ਵਾਰੀ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: 24 ਫਰਵਰੀ, 2023

ਇਸ ਬਸੰਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ (Your Health This Spring) ਹੈਲਥ ਫੀਚਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਮਾਸਕ](#), [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਯਾਤਰਾ](#), [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਲਾਈਮ ਰੋਗ](#), ਅਤੇ [ਪ੍ਰੋਵਿੰਸੀਅਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਅਥਾਰਟੀ ਔਫ ਬੀਸੀ: ਸੂਰਜ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ](#) ਸਫਿਆਂ ਤੋਂ ਲਈ ਗਈ ਹੈ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ 23 ਫਰਵਰੀ, 2023 ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਿਆ ਗਿਆ ਸੀ।

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। ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, 7-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।