

ਇਹਨਾਂ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ

ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਮਾਤ ਦਿਓ (Beat The Heat)

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗਰਮੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਤਾਪਮਾਨ ਕਈ ਵਾਰ 30 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ [ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਾਤ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ](#) ਅਤੇ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਕਿਵੇਂ ਠੰਡਾ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ, ਬੀ.ਸੀ. ਦੀਆਂ ਸੁੰਦਰ ਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗਰਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਅਜੇ ਵੀ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡਾ [ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ \(ਕੋਵਿਡ-19\)](#) ਸਿਹਤ ਫ਼ੀਚਰ ਵੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਬਾਹਰ ਬਿਤਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੀੜਿਆਂ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। [ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ](#) ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੁੱਧ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਸ਼ੇ

ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਦੇ ਬਾਰਬਿਕਿਊ, ਪਿਕਨਿਕ ਅਤੇ ਕੈਂਪਿੰਗ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕਾਂ ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

- [ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ \(HealthLinkBC File #49b\)](#)
- [ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕੇ \(HealthLinkBC File #59a\)](#)
- [ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ \(HealthLinkBC File #59b\)](#)
- [ਘਰੇਲੂ ਡੱਬਾਬੰਦੀ - ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਿਆ ਜਾਵੇ \(HealthLinkBC File #22\)](#)
- [ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ \(ਕੋਵਿਡ-19\) ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ](#)
- [ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ](#)
- [ਪਾਸਚਰੀਕਰਨ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਅਤੇ ਸਾਈਡਰਜ਼: ਸਿਹਤ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਭਵ ਜੋਖਮ \(HealthLinkBC File #72\)](#)

ਕੀੜਿਆਂ ਦਾ ਕੱਟਣਾ ਅਤੇ ਡੰਗਣਾ

ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕੱਟਣ ਅਤੇ ਡੰਗ ਮਾਰਨ ਵਾਲੇ ਕੀੜਿਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਨਾ ਦਿਓ। ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀੜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੱਟੇ ਜਾਂ ਡੰਗ ਮਾਰੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕਾਂ ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

- [ਕੀੜਿਆਂ ਦਾ ਕੱਟਣਾ ਅਤੇ ਡੰਗਣਾ ਅਤੇ ਮੱਕੜੀ ਦਾ ਕੱਟਣਾ](#)
- [ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਡੀਟ \(DEET\) \(HealthLinkBC File #96\)](#)
- [ਕੀੜਿਆਂ ਦੇ ਡੰਗਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ](#)
- [ਚਿੱਚੜਾਂ ਦਾ ਕੱਟਣਾ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ \(HealthLinkBC File #01\)](#)

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਗਰਮੀ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਂਪਿੰਗ, ਹਾਈਕਿੰਗ ਅਤੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਬਾਹਰ ਦਾ ਅਨੰਦ ਕਿਵੇਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕਾਂ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

- [ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ: ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਜੋਖਮ](#)
- [ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਸਿਹਤ ਲਾਭ](#)
- [ਉਜਾੜ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਤਰੇ \(HealthLinkBC File #24\)](#)
- [ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਚਿੜੀਆ ਘਰ ਅਤੇ ਖੁਲ੍ਹੇ ਫਾਰਮ ਦੇਖਣ ਜਾਣਾ \(HealthLinkBC File #61b\)](#)
- [ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ](#)
- [ਝਟਪਟ ਨੁਸਖੇ: ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ](#)
- [ਵੈਕਿੰਗ ਲੌਗ](#)

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਪੈਸਿਫਿਕ ਟਾਈਮ ਤੇ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤਕ ਕਿਸੇ ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੂਰਜ ਅਤੇ ਗਰਮੀ

ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ, ਲੰਬੇ, ਗਰਮ ਦਿਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਸੂਰਜ ਜਾਂ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ, ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕਾਂ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

- [ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਮਾਤ ਦਿਓ](#)
- [ਕੈਨੇਡਾ ਸੇਫਟੀ ਕਾਉਂਸਲ: ਗਰਮ ਕਾਰਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਚੇਤਾਵਨੀ](#)
- [ਗਰਮੀ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ \(HealthLinkBC File #35\)](#)
- [ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ \(HealthLinkBC File #26\)](#)
- [ਸਨਬਰਨ](#)
- [ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਲਟ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ \(HealthLinkBC File #11\)](#)

ਤੈਰਾਕੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਤਲਾਅ, ਝੀਲ, ਨਦੀ ਜਾਂ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿੱਚ ਤੈਰਨਾ ਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਹਰਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਅਨੰਦਮਈ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਦੁਆਰਾ ਪੂਲ, ਝੀਲ, ਨਦੀ ਜਾਂ ਬੀਚ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ [ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਦੇ ਪੇਜ](#) ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਇਸ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕਾਂ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

- [ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਡੱਬਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ](#)
- [ਤੈਰਾਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸਝਾਅ \(HealthLinkBC File #39\)](#)
- [ਸਵਿਮਰਜ਼ ਈਅਰਜ਼ \(ਓਟਾਈਟਸ ਐਕਸਟਰਨਾ-Otitis Externa\)](#)
- [ਸਵਿਮਰਜ਼ ਇੱਚ \(HealthLinkBC File #52\)](#)
- [ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ: ਬੀਚ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ](#)

ਯਾਤਰਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ

ਕੋਵਿਡ-19 ਅਜੇ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸੂਬਿਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰਪ੍ਰਾਂਤੀ ਯਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਵਾਧੂ ਨਿਯਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਘਰੇਲੂ ਜਾਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯਾਤਰਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਯਾਤਰਾ ਸਮੇਤ, ਯਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕਾਂ ਤੇ ਕਲਿਕ ਕਰੋ।

- [ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਕੋਵਿਡ-19: ਯਾਤਰਾ, ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਅਤੇ ਬਾਰਡਰ](#)
- [ਡਾਈਬਟੀਜ਼: ਯਾਤਰਾ ਸੰਬੰਧੀ ਨੁਸਖੇ](#)
- [ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ: ਯਾਤਰਾ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19](#)
- [ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਯਾਤਰਾ](#)
- [ਯਾਤਰਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ](#)
- [ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਟ੍ਰੈਵਲ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ \(HealthLinkBC File #41c\)](#)
- [ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਫਰ ਕਰਨਾ \(HealthLinkBC File #41d\)](#)

ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ

ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਦਾ ਮੌਸਮ ਹੁਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ ਸੈਂਕੜੇ ਜਾਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਜੰਗਲੀ ਅੱਗਾਂ (ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਸੋਜਸ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਲੜਨਾ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- [ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ](#)
- [ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ: ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਤੇ ਉਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ \(HealthLinkBC File #49f\)](#)

ਉਪਯੋਗੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ

ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ (ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ-BCCDC)

ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ (ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ) ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀ ਇੱਕ ਏਜੰਸੀ ਹੈ। ਉਹ ਨਿਗਰਾਨੀ, ਖੋਜ, ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਰਾਹੀਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸੁਬਾਈ 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 ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- [ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ: ਲਾਈਮ ਰੋਗ \(ਬੋਰੇਲੀਆ ਬਰਗਡੋਰਫੇਰੀ \(Borrelia burgdorferi\) ਲਾਰ\)](#)
- [ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ: ਟਿੱਕ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ](#)
- [ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ: ਟਿੱਕ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ \(ਵੀਡੀਓ\)](#)

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਸੰਘੀ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਵਿਭਾਗ ਹੈ ਜੋ ਕਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਯੁੱਧ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ:

- [ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ - ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਸੁਝਾਅ](#)
- [ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ - ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ](#)
- [ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ - ਗਰਮੀ ਵਿਚ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣਾ](#)
- [ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ - ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖੋ](#)
- [ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ - ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਹੈ! ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅੱਤ ਦੀ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ](#)

ਆਖਰੀ ਵਾਰੀ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: ਮਈ 2022

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