

ਕਰੌਨਿਕ ਔਬਸਟ੍ਰਕਟਿਵ ਲੰਗ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ (COPD)

ਆਖਰੀ ਵਾਰੀ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: ਜਨਵਰੀ 2024

COPD ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਕਰੌਨਿਕ ਔਬਸਟ੍ਰਕਟਿਵ ਲੰਗ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ (COPD) ਇੱਕ ਚਿਰਕਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਗੜਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਲਗਾਤਾਰ ਖੰਘ, ਲਾਗ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। COPD ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕਣਾਂ ਜਾਂ ਗੈਸਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ COPD ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

COPD ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ (ਡੀਸਪਨੀਆ), ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੌਰਾਨ
- ਪੁਰਾਣੀ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਘਰ ਘਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਣਾ
- ਖੰਘ ਦੇ ਨਾਲ ਬਲਗਮ ਆਉਣਾ

COPD ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [COPD \(ਕਰੌਨਿਕ ਔਬਸਟ੍ਰਕਟਿਵ ਪਲਮਨਰੀ ਡਿਜ਼ੀਜ਼\)](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

COPD ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

COPD ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਲਾਜ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ। ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ [COPD \(ਕਰੌਨਿਕ ਔਬਸਟ੍ਰਕਟਿਵ ਪਲਮਨਰੀ ਡਿਜ਼ੀਜ਼\)](#) 'ਤੇ ਜਾਓ। ਇਹ ਵਿਸ਼ੇ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ COPD ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- [ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ: ਮੀਟਰਡ-ਡੋਜ਼ ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ](#)
- [ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ: ਡ੍ਰਾਈ ਪਾਊਡਰ ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ](#)
- [COPD ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਨੈਬੂਲਾਈਜ਼ਰ](#)
- [ਕਰੌਨਿਕ ਔਬਸਟ੍ਰਕਟਿਵ ਪਲਮਨਰੀ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ \(COPD\) ਲਈ ਆਕਸੀਜਨ ਇਲਾਜ](#)
- [ਆਕਸੀਜਨ ਥੈਰੇਪੀ: ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ](#)
- [ਪਲਮਨਰੀ ਰੀਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ](#)
- [ਆਕਸੀਜਨ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ](#)

COPD ਦੇ ਭੜਕਾਅ ਨੂੰ ਸਭਾਲਣ ਬਾਰੇ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲਾਨ

COPD ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ ਰੀਠੀਰ ਅਤੇ ਜਾਨਲੇਵਾ ਦੇ ਭੜਕਾਅ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਰੀਠੀਰ ਅਤੇ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਅਤੇ ਭੜਕਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

COPD ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਇੱਕ ਫਲੇਅਰ-ਅਪ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲਾਨ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ [COPD ਟਰਿਗਰਸ](#) ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਸਕੋ।

ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤੇ [COPD ਦੇ ਭੜਕਾਅ ਨੂੰ ਸਭਾਲਣ ਬਾਰੇ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲਾਨ](#) ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਰੱਖਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਭੜਕਾਅ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਖੰਘ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਧਾ
- ਵਧੀ ਹੋਈ ਬਲਗਮ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਇਹ ਪੀਲਾ ਜਾਂ ਹਰਾ ਹੈ
- ਸਾਹ ਚੜਨਾ

COPD ਦੇ ਭੜਕਾਅ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- [COPD ਦੇ ਭੜਕਾਅ](#)
- [COPD: ਭੜਕਾਅ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ](#)
- [COPD ਦੇ ਭੜਕਾਅ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਬਾਰੇ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲਾਨ](#)

ਟੀਕਾਕਰਨ

COPD ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵੈਕਸੀਨ-ਰੋਕਥਾਮ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਰੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਇਹਨਾਂ ਰੋਕਥਾਮਯੋਗ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- [ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਸੀਜ਼ਨ](#)
- [ਪਰਟੂਸਿਸ \(ਕਾਲੀ ਖੰਘ\) \(HealthLinkBC File #15c\)](#)
- [ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਵੈਕਸੀਨ \(HealthLinkBC File #111\)](#)
- [ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਪੋਲੀਸੈਕਰਾਇਡ ਵੈਕਸੀਨ \(HealthLinkBC ਫਾਈਲ # 62b\)](#)
- [ਟੀਕਾਕਰਨ](#)

COPD ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ

ਕੁਝ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਕਾਰਕ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ COPD ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਸਮਾਯੋਜਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਜੇ COPD ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ

ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ COPD ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ। COPD ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡੋ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕਰੋ।

- [ਕਵਿੱਟ ਨਾਓ \(QuitNow\)](#) ਤੁਹਾਡੀ ਛੱਡਣ ਦੀ ਰਣਨੀਤੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ-ਨਾਲ-ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ [ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ](#) ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਜਾਓ
- ਬੀਸੀ ਸਮੋਕਿੰਗ ਸੇਸ਼ੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲਾਗਤ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [ਬੀਸੀ ਸਮੋਕਿੰਗ ਸੇਸ਼ੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ COPD ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਿਯਮਤ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਚੜਨਾ ਅਤੇ ਭੜਕਾਅ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। COPD ਨਾਲ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- [ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ](#)
- [COPD: ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕਸਰਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ](#)

ਤੁਹਾਨੂੰ COPD ਹੋਣ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ। HealthLinkBC ਵਿਖੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ **8-1-1** (ਜਾਂ ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ

7-1-1) 'ਤੇ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਪੈਸੀਫਿਕ ਟਾਈਮ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ

COPD ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡਾ ਊਰਜਾ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਭੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਖਾਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਬਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ, ਆਪਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- [COPD: ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣਾ](#)
- [COPD: ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ](#)

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ COPD ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ। HealthLinkBC ਵਿਖੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ **8-1-1** (ਜਾਂ ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ **7-1-1**) 'ਤੇ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਪੈਸੀਫਿਕ ਟਾਈਮ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ।

ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੰਬੰਧੀ

ਹਵਾ ਦੀ ਮਾੜੀ ਗੁਣਵੱਤਾ COPD ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਸਾਇਣਕ ਧੂੰਏਂ, ਯੂੜ, ਅਸਿੱਧਾ ਧੂੰਆਂ ਜਾਂ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਵੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- [ਅੰਦਰ ਦੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ \(HealthLinkBC File #65a\)](#)
- [ਕਣਾਂ ਵਾਲਾ ਮਾਦਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੀ ਹਵਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ \(HealthLinkBC File #65e\)](#)
- [ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ](#)

ਅਗਾਊਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ

COPD ਦੀ ਜਾਂਚ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਅਗਾਊਂ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵਰਤਮਾਨ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਇਲਾਜ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਜਾਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਲਿਖੋ। ਯੋਜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਲਈ, [ਅਗਾਊਂ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਉਪਯੋਗੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ

ਬੀਸੀ ਲੰਗ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ

ਇੱਕ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਸੇਵੀ-ਆਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ, ਜੋ COPD ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਅਕ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਾਮਲਿਆਂ 'ਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਅਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬੀਸੀ ਲੰਗ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਨੂੰ 1-800-665-5864 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ [ਵੈੱਬਸਾਈਟ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਕਨੇਡੀਅਨ ਲੰਗ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ COPD ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਲਾਜ, ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਖੋਜ ਟੂਲ COPD ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟ ਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- [ਕਰੌਨਿਕ ਔਬਸਟ੍ਰਕਟਿਵ ਪਲਮਨਰੀ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ \(COPD\)](#)
- [ਕਨੇਡੀਅਨ ਲੰਗ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਪੰਨਾ](#)

ਤੁਹਾਡੀ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ

- ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ (Vancouver Coastal Health)
 - [ਚੈਪੀਅਨ ਲੰਗ ਫਿਟਨੈਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ](#): COPD ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਦਿਅਕ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
 - [ਗੋਰਡਨ ਅਤੇ ਲੈਸਲੀ ਡਾਇਮੰਡ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ COPD ਕਲੀਨਿਕ](#): ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ COPD 'ਤੇ ਬਿਹਤਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ (Fraser Health)
 - [COPD ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ](#): ਘਰ ਵਿੱਚ COPD ਦਾ ਬਿਹਤਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ
 - [ਲੰਗ ਹੈਲਥ](#): ਇੱਕ ਬਹੁ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨੀ ਟੀਮ ਪਹੁੰਚ ਦੁਆਰਾ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ, ਨਿਦਾਨ ਪੁਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਫੇਡੀਊਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਇੰਨਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ (Interior Health)
 - [ਬ੍ਰਿਦ ਵੈਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ](#): ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ COPD ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੀਬਰ, ਘਰ-ਆਧਾਰਿਤ ਸਾਹ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਕੇਸ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
 - [ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਥੈਰੇਪੀ](#): COPD ਅਤੇ ਹੋਰ ਹਾਲਤਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਲੀਨਿਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕੋਚਿੰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ (Island Health)
 - [ਹੋਮ ਹੈਲਥ ਮਾਨੀਟਰਿੰਗ](#): ਹਾਰਟ ਫੇਲੀਅਰ ਜਾਂ COPD ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ
 - [ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਔਬਸਟਰਕਟਿਵ ਪਲਮੋਨਰੀ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ \(COPD\) ਲਈ ਫੇਡੀਊਆਂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਸਿਹਤ](#): COPD, 30-ਸਕਿੰਟ ਦੀ ਲੰਗ ਹੈਲਥ ਟੈਸਟ, ਬੈਟਰ ਬ੍ਰਿਦਰਸ ਕਲੱਬ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਸਰਤ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਆਪਕ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ 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।