

ਕਰੋਨਿਕ ਔਬਸਟ੍ਰਕਟਿਵ ਲੰਗ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ (ਸੀਓਪੀਡੀ)

ਸੀਓਪੀਡੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਕਰੋਨਿਕ ਔਬਸਟ੍ਰਕਟਿਵ ਲੰਗ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ (ਦੀਰਘਕਾਲਿਕ ਅਵਰੋਧਕ ਫੇਫੜੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ) (ਸੀਓਪੀਡੀ) ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਲਗਾਤਾਰ ਖਾਂਸੀ, ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸੀਓਪੀਡੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੀਓਪੀਡੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਹੈ। ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕਣਾਂ ਜਾਂ ਗੈਸਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੀਓਪੀਡੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੀਓਪੀਡੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਾਹ ਚੜਨਾ (ਡਿਸਪਨੀਆ) ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜੋ ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ, ਨਿਰੰਤਰ ਹੈ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਪੁਰਾਣੀ ਖੰਘ
- ਖੰਘ ਦੇ ਨਾਲ ਬਲਗਮ ਆਉਣਾ

ਸੀਓਪੀਡੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [ਸੀਓਪੀਡੀ \(ਕਰੋਨਿਕ ਔਬਸਟ੍ਰਕਟਿਵ ਪਲਮੋਨਰੀ ਡਿਜ਼ੀਜ਼\)](#) ਪੜ੍ਹੋ।

ਸੀਓਪੀਡੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਸੀਓਪੀਡੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਲਾਜ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੀਓਪੀਡੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, [ਸੀਓਪੀਡੀ \(ਕਰੋਨਿਕ ਔਬਸਟ੍ਰਕਟਿਵ ਪਲਮੋਨਰੀ ਡਿਜ਼ੀਜ਼\)](#) ਦੇਖੋ। ਇਹ ਵਿਸ਼ੇ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੀਓਪੀਡੀ ਦੇ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਪਚਾਰ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- [ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ: ਮੀਟਰਡ-ਡੋਜ਼ ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ](#)
- [ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ: ਸੁੱਕੇ ਪਾਊਡਰ ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ](#)
- [ਸੀਓਪੀਡੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਨੋਬੂਲਾਈਜ਼ਰ](#)
- [ਕਰੋਨਿਕ ਔਬਸਟ੍ਰਕਟਿਵ ਪਲਮੋਨਰੀ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ \(ਸੀਓਪੀਡੀ\) ਦੇ ਲਈ ਆਕਸੀਜਨ ਇਲਾਜ](#)
- [ਆਕਸੀਜਨ ਥੈਰੇਪੀ: ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ](#)
- [ਕਰੋਨਿਕ ਔਬਸਟ੍ਰਕਟਿਵ ਪਲਮੋਨਰੀ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ \(ਸੀਓਪੀਡੀ\) ਲਈ ਪਲਮੋਨਰੀ ਰਿਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ](#)
- [ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ](#)

ਸੀਓਪੀਡੀ ਫਲੇਅਰ-ਅਪ (ਭੜਕਣ) ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ

ਸੀਓਪੀਡੀ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ ਤੀਬਰਤਾ (exacerbations) ਜਾਂ ਫਲੇਅਰ-ਅਪਸ (ਭੜਕ-ਉੱਠਣ) (flare-ups) ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਅਤੇ ਫਲੇਅਰ-ਅਪਸ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਸੀਓਪੀਡੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਫਲੇਅਰ-ਅਪ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਫਲੇਅਰ-ਅਪ ਨੂੰ ਪਛਾਣਣ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ [ਸੀਓਪੀਡੀ ਟਰਿੱਗਰਾਂ](#) ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਸਕੋ।

ਅਪਡੇਟ ਕੀਤੀ [ਸੀਓਪੀਡੀ ਫਲੇਅਰ-ਅਪ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲੈਨ](#) ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਫਲੇਅਰ-ਅਪ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਖੰਘ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਧਾ
- ਬਲਗਮ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਹ ਪੀਲੀ ਜਾਂ ਹਰੀ ਹੈ

- ਸਾਹ ਚੜਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ

ਸੀਓਪੀਡੀ ਫਲੋਅਰ-ਅਪਸ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਤੇ ਜਾਓ:

- [ਸੀਓਪੀਡੀ ਫਲੋਅਰ-ਅਪਸ](#)
- [ਸੀਓਪੀਡੀ: ਫਲੋਅਰ-ਅਪ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ](#)
- [ਸੀਓਪੀਡੀ ਫਲੋਅਰ-ਅਪ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲੈਨ](#)

ਟੀਕਾਕਰਣ

ਸੀਓਪੀਡੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਯੋਗ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸੀਓਪੀਡੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਰੋਕਥਾਮ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣ।

ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ:

- [ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਸੀਜ਼ਨ](#)
- [ਪਰਟੁਸਿਸ \(ਵੁਪਿੰਗ ਕੱਫ\) \(HealthLinkBC File #15c\)](#)
- [ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਵੈਕਸੀਨ \(HealthLinkBC File # 111\)](#)
- [ਨਿਯੁਮੋਕੋਕਲ ਪੌਲੀਸੈਕਰਾਇਡ ਵੈਕਸੀਨ \(HealthLinkBC File #62b\)](#)
- [ਟੀਕਾਕਰਣ](#)

ਸੀਓਪੀਡੀ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ

ਕੁਝ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਕਾਰਕ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੀਓਪੀਡੀ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਸਮਾਯੋਜਨ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋ ਜੋ ਸੀਓਪੀਡੀ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਅਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ

ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਸੀਓਪੀਡੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਸੀਓਪੀਡੀ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਹੈ ਜਿੰਦਗੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣਾ ਜਾਂ ਘਟਾਉਣਾ।

ਕਵਿੱਟਨਾਓ ਤੁਹਾਡੀ ਛੱਡਣ ਦੀ ਰਣਨੀਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ-ਨਾਲ-ਇੱਕ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ:

- [QuitNow.ca](#)

ਬੀਸੀ ਸਮੋਕਿੰਗ ਸੈਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ:

- [ਬੀਸੀ ਸਮੋਕਿੰਗ ਸੈਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ](#)

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਸੀਓਪੀਡੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਇੱਕ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਵਿਖੇ [ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ](#) ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਰੰਭ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। **8-1-1** 'ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਪੈਸਿਫਿਕ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ:

- [ਸੀਓਪੀਡੀ: ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕਸਰਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ](#)

ਖੁਰਾਕ

ਸੀਓਪੀਡੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਭੁੱਖ ਜਾਂ ਘੱਟ ਊਰਜਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਖਾਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਵਿਖੇ [ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਸੇਵਾਵਾਂ](#) ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। **8-1-1** 'ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਪੈਸਿਫਿਕ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਲਈ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ:

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

ਵਾਤਾਵਰਣਕ

ਹਵਾ ਦੀ ਮਾੜੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਸੀਓਪੀਡੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਸਾਇਣਕ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ, ਧੂੜ, ਸੈਕੰਡ ਹੈਂਡ ਸਮੋਕ ਜਾਂ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਸਾਹ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਲੈਣਾ ਵੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- [ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ, ਵਾਤਾਵਰਣ \(ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲਾਂ\)](#)
- [ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ](#)

ਐਡਵਾਂਸ ਕੇਅਰ (ਦੇਖਭਾਲ) ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ

ਸੀਓਪੀਡੀ ਦੇ ਨਿਦਾਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਐਡਵਾਂਸ ਕੇਅਰ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮੌਜੂਦਾ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਜਾਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ। ਯੋਜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਲਈ, [ਪੇਸ਼ਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ](#) ਵੇਖੋ।

ਲਾਭਦਾਇਕ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ

ਬੀਸੀ ਲੰਗ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

ਇੱਕ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫਾ ਅਤੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰ-ਅਧਾਰਤ ਸਿਹਤ ਚੈਰਿਟੀ ਜੋ ਸੀਓਪੀਡੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਅਕ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਬੰਧਤ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਰੈਸਪਿਰੇਟਰੀ ਸਿੱਖਿਅਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਲੰਗ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਸੀਓਪੀਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ: 1-866-717-2673 ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ।

- [ਬੀਸੀ ਲੰਗ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ](#)

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੰਗ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ:

ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਸੀਓਪੀਡੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਲਾਜ, ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫੇਫੜੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਾਧਨ ਸੀਓਪੀਡੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- [ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੰਗ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ](#)

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ

- ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ
 - [ਚੈਂਪੀਅਨ ਲੰਗ ਫਿਟਨੈਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ](#) (Champion Lung Fitness Program)। ਸੀਓਪੀਡੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿੱਖਿਆ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
 - [ਕਰੋਨਿਕ ਔਬਸਟ੍ਰਕਟਿਵ ਪਲਮੋਨਰੀ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕਲੀਨਿਕ](#) (Chronic Obstructive Pulmonary Disease Clinic)। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸੀਓਪੀਡੀ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ
 - [ਸੀਓਪੀਡੀ ਸੈਲਫ-ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ](#) (COPD Self-Management Education)। ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੀਓਪੀਡੀ ਦਾ ਬਿਹਤਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ
 - [ਲੰਗ ਹੈਲਥ](#) (Lung Health)। ਮਲਟੀਡਿਸਿਪਲਨਰੀ ਟੀਮ ਪਹੁੰਚ ਦੁਆਰਾ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ, ਨਿਦਾਨ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਫੋਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਇੰਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ
 - [ਬ੍ਰੀਦ ਵੈਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ](#) (Breathe Well Program)। ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਡਿਸਚਾਰਜ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੀਓਪੀਡੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਘਰ-ਅਧਾਰਤ ਸਾਹ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਕੇਸ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ
 - [ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰੈਸਪਿਰੇਟਰੀ ਥੈਰੇਪੀ](#) (Community Respiratory Therapy)। ਸੀਓਪੀਡੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਹਾਲਤਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਲੀਨੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕੋਚਿੰਗ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ
 - [ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਨਿਗਰਾਨੀ](#) (Home Health Monitoring)। ਹਾਰਟ ਫੇਲੀਅਰ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਸੀਓਪੀਡੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ
 - [ਸੀਓਪੀਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ](#) (COPD Support Group)। ਸੀਓਪੀਡੀ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਨੌਰਦਰਨ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ
 - [ਕਰੋਨਿਕ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਸੈਂਟਰ](#) (Chronic Disease Management Centre)। ਸੀਓਪੀਡੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਹਾਲਤਾਂ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਰੋਤ, ਕਲੀਨਿਕਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤਾ: 10 ਅਪ੍ਰੈਲ, 2019

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਾਸਤੇ, www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, www.HealthLinkBC.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।