



ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਮਾਤ ਦਿਓ

ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਤਾਪਮਾਨ 30°C (86°F) ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰ ਪ੍ਰਾਂਤ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੱਧ ਤੋਂ ਉੱਚ 30 ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਗਰਮੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਨਿਆਏ ਅਤੇ ਬੱਚੇ, 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ, ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਗਰਮ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਗਰਮੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਠੰਡੇ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ

ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਡੀਹਾਈਡਰੇਟ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣਾ ਅਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਾਤ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

- [ਬੀਸੀ ਹਾਈਡ੍ਰੋ: ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਝਾਅ](#)
- [ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ: ਸੂਰਜ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ](#)
- [ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ](#)
- [ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਚੀਜ਼ਾਂ](#)
- [ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ: ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ](#)
- [ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ: ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ](#)
- [ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ \(HealthLinkBC File #26\)](#)
- [ਅਲਟਰਾਵਾਇਲਟ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ \(HealthLinkBC File #11\)](#)

ਇਸ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, [ਇਸ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ](#) (Your Health This Summer) ਵੇਖੋ।

ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਮਾਸਕ ਪਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਹਟਾਉਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਅੰਦਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਬਾਹਰ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [BCCDC](#) ਤੇ ਜਾਓ।

ਗਰਮ ਕਾਰ ਦੀ ਚਿਤਾਵਨੀ

ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਨਾ ਛੱਡੋ, ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਕਾਰ ਦੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਜਾਂ "ਕਰੈਕਡ" ਛੱਡਣਾ ਵਾਹਨ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਰੱਖੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਗਰਮ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਛੱਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ 9-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [ਕੈਨੇਡਾ ਸੇਫਟੀ ਕੌਂਸਲ: ਗਰਮ ਕਾਰ ਦੀ ਚਿਤਾਵਨੀ](#) ਵੇਖੋ।

ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਗਰਮੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਾਡੇ [ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ: ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ](#) ਟੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

- [ਹੀਟ ਰੈਸ਼](#)
- [ਹੀਟ ਸਿੰਕੋਪ \(ਬੇਹੋਸ਼ੀ\)](#)
- [ਗਰਮੀ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀ \(HealthLinkBC File #35\)](#)
- [ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ](#)
- [ਪਿੱਤ ਰੈਸ਼](#)
- [ਸਨਬਰਨ](#)

ਅਤਿ ਦੀ ਗਰਮੀ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

- [ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਅਥੋਰਟੀ: ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ](#)
- [ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ: ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ](#)
- [ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਸਿਹਤ: ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ](#)
- [ਰੈਡ ਕਰੌਸ: ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ: ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ](#)

ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ

ਹੀਟਸਟ੍ਰੋਕ ਇੱਕ ਜਾਨਲੇਵਾ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਹੀਟਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ, 9-1-1 ਜਾਂ ਹੋਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਹੀਟਸਟ੍ਰੋਕ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

- [ਹੀਟਸਟ੍ਰੋਕ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਫਸਟ ਏਡ](#)
- [ਹੀਟਸਟ੍ਰੋਕ: ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਲੱਛਣ](#)
- [ਹੀਟਸਟ੍ਰੋਕ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ: ਕੀ ਪਹਿਨਣਾ ਹੈ](#)

ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਕਰੀਆਂ, ਧਾਤੂ ਪਿਘਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭੱਟੀਆਂ, ਜਾਂ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦੀਆਂ ਰਸੋਈਆਂ ਵਾਲੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਅੰਦਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਮ ਵਾਤਾਵਰਣਾਂ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੰਮ ਤੇ ਗਰਮੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

- [ਕਨੇਡੀਅਨ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ - ਗਰਮ ਵਾਤਾਵਰਣ](#)
- [ਵਰਕਸੇਫ ਬੀਸੀ - ਗਰਮੀ ਦਾ ਜੋਖਮ](#)

ਠੰਡੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਥਾਨ

ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਗਰਪਾਲਿਕਾ ਦੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ, ਮਾਲ, ਪੂਲ ਅਤੇ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨਡ ਖੇਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਟਰ ਪਾਰਕ, ਵੇਡਿੰਗ ਪੂਲ ਅਤੇ ਬੀਚ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਠੰਡੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਇਹ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਤਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰੀ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਅਕਸਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰਾਂ, ਫੁਹਾਰਿਆਂ, ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ, ਸਵੀਮਿੰਗ ਪੂਲਾਂ, ਵਾਟਰ ਪਾਰਕਾਂ ਅਤੇ ਵੇਡਿੰਗ ਪੂਲਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

[ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੂਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਦੇਖੋ।](#)

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੂਚੀਬੱਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ [ਨਗਰਪਾਲਿਕਾ](#) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨਡ ਕੂਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਕਿੱਥੇ ਸਥਿਤ ਹਨ ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੀ ਦੇਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ [ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ](#) ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਲਈ ਜਨਤਕ ਮੌਸਮ ਅਲਰਟ

ਜਦੋਂ ਗੰਭੀਰ ਮੌਸਮ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਐਨਵਾਇਰਮੈਂਟ ਕੈਨੇਡਾ ਅਲਰਟ ਜਾਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਆਦਾ ਜਾਣੋ:

- [BCCDC: ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਹੀਟ ਇਮਪੈਕਟਸ ਪੂਰਵ ਪਰੋਡਿਕਸ਼ਨ ਸਿਸਟਮ \(BCHIPS\)](#)
- [ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਲਈ ਜਨਤਕ ਮੌਸਮ ਅਲਰਟ](#)
- [ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਲਈ ਅਲਰਟ](#)

ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਅਪਡੇਟ ਕੀਤਾ: 13 ਅਗਸਤ, 2021

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 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।