



## ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ Food Safety for Fresh Fruits and Vegetables

ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਸਮੇਤ, ਕਈ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। 'ਈਟਿੰਗ ਵੈੱਲ ਵਿਦ ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਇਡ', ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਹਰ ਦਿਨ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ 7 ਤੋਂ 10 ਸਰਵਿੰਗ ਖਾਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, <https://food-guide.canada.ca/en/> ਤੇ ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਇਡ ਦੇਖੋ।

ਦੂਸ਼ਿਤ ਜਾਂ ਗੰਦੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਭੋਜਨ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੂਸ਼ਣ ਪਾਣੀ, ਮਿੱਟੀ, ਖਾਦ, ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਜਾਂ ਪੰਛੀਆਂ, ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ (ਪਰੋਸੈਸ) ਕਰਨ ਦੇ ਗੰਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਪਭੋਗਤਾ ਦੁਆਰਾ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੋਂ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਭੋਜਨ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਜੋਖਮ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੈ?

ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਜਾਂ ਗੰਦੇ ਭੋਜਨ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੋਖਮ ਜਿਆਦਾ ਹੈ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬਜ਼ੁਰਗ;
- ਏਡਜ਼, ਕੈਂਸਰ, ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ;
- ਆਟੋਇਮਯੂਨ ਰੋਗਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੂਪਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕ;
- ਉਹ ਲੋਕ ਜਿੰਨਾਂ ਦਾ ਤਿੱਲੀ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਹੋਇਆ ਹੈ;
- ਉਹ ਲੋਕ ਜਿੰਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ (immune-suppressing) ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ;
- 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ;
- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਣਜੰਮੇ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ; ਅਤੇ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜਿੰਨਾਂ ਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਕਾਏ ਗਏ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਮੀਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਉਪਰ ਉਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

### ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਨੁਸਖੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਭੋਜਨ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਕਦਮ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਟੋਰਾਂ ਅਤੇ ਮਾਰਕਿਟਾਂ ਤੋਂ ਖਰੀਦੋ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੱਚੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਸਤਿਹਾਂ ਵਿੱਚ ਰੋਗਾਣੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਰੱਗੜਾਂ ਲਗੇ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚੇ ਹੋਏ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਖਾਣੇ ਵਰਗੇ ਤਾਜ਼ੇ ਜਾਂ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਗ੍ਰੋਸਰੀ ਬੈਗਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੈਕ ਕਰੋ।
- ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸਮੇਤ ਕੋਈ ਵੀ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਵੱਗਦੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਹੱਥ ਧੋਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #85 ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੱਥ ਧੋਣੇ](#) ਦੇਖੋ।
- ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਕਰੋ। ਗੰਦਾ ਉਤਪਾਦ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।
  - ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਵੇਲੇ ਸਾਫ, ਵੱਗਦਾ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋ।
  - ਛਿੱਲਕੇ ਵਾਲੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਛਿੱਲਣ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧੋਵੋ। ਛਿੱਲਕੇ ਦੇ ਉਪਰ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਣੂ ਉਸਨੂੰ ਕੱਟਣ ਜਾਂ ਛਿੱਲਣ ਦੌਰਾਨ ਉਸਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਛਿੱਲਕੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਅਨਾਨਾਸ, ਖਰਬੂਜ਼ੇ, ਸੰਤਰੇ, ਮੈਲਨ ਅਤੇ ਸਕੂਐਸ਼।

- ਆਲੂਆਂ ਵਰਗੇ ਸਖਤ, ਖਰ੍ਹਵੇ ਤਲਾਂ ਵਾਲੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਰਗੜੋ। ਉਤਪਾਦ ਲਈ ਰਗੜਨ ਵਾਲਾ ਸਾਫ਼ ਬਰੱਸ ਵਰਤੋ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚੀਆਂ ਜਾਂ ਰਗੜਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਹਟਾ ਦਿਓ ਕਿਉਂਕਿ ਉਥੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਰੋਗਾਣੂ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਸੜੇ ਹੋਏ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
- ਲੈਟਸ ਅਤੇ ਬੰਧਗੋਭੀ ਵਰਗੀਆਂ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਨੇੜੇ ਉਗਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ, ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਮੁਰਝਾਏ ਹੋਏ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਬਾਹਰਲੇ ਪੱਤਿਆਂ ਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਤਾਜ਼ੇ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਖਾਣੇ ਵਰਗੇ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡ ਵਰਤੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ 2 ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜਿਹੜਾ ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਕੱਚਾ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੇ ਬਾਅਦ ਗਰਮ, ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਲੀਚ ਦੇ ਪਤਲੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਘੋਲ (200 ਪੀਪੀਐਮ ਨੇ ਰਿੰਜ ਰੋਗਾਣੂਰਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਘੋਲ) ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

### 200 ਪੀਪੀਐਮ ਨੇ ਰਿੰਜ ਰੋਗਾਣੂਰਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਘੋਲ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਏ:

- 15 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ) ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਨੂੰ 4 ਲੀਟਰ (1 ਗੈਲਨ) ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ; ਜਾਂ 5 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਚਮਚ) ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਨੂੰ 1 ਲੀਟਰ (4 ਕੱਪ) ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ।
- ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਦੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝਣ ਜਾਂ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁਕਣ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਤਿਹ ਜਾਂ ਭਾਂਡੇ ਦੇ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟੋ 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੀਚ ਉਤਪਾਦ ਦੇ ਗਾੜ੍ਹੇਪਣ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦੀ ਸਹੀ ਤਾਕਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦਾ ਕਲੋਰੀਨ ਡਾਈਲਿਊਸ਼ਨ ਕੈਲਕੁਲੇਟਰ ਟੂਲ ਵਰਤੋ।  
[www.publichealthontario.ca/en/health-topics/environmental-occupational-health/water-quality/chlorine-dilution-calculator](http://www.publichealthontario.ca/en/health-topics/environmental-occupational-health/water-quality/chlorine-dilution-calculator)

- ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਛਿੱਲਣ, ਕੱਟਣ ਜਾਂ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫ੍ਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 2 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ

ਲਈ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਛੱਡ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

- ਕੱਚੇ ਬੀਜਾਂ ਦੀਆਂ ਸਪਰਾਉਟ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀਨ ਸਪਰਾਉਟਸ, ਮੂਲੀ ਦੇ ਸਪਰਾਉਟਸ, ਅਲਫਾਲਫਾ ਦੇ ਸਪਰਾਉਟ, ਮੂੰਗ ਦੇ ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਕਈ ਹੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਰੋਗਾਣੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਪਰਾਉਟਸ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਕਾ ਲੈਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।

### ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਦੇਖੋ:

- [HealthLinkBC File #59a ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਅਸਾਨ ਤਰੀਕੇ](#)
- [HealthLinkBC File #59c ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਤੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ](#)
- [HealthLinkBC File #76 ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪਰਹੇਜ਼ਯੋਗ ਭੋਜਨ](#)
- ਹੈਲਥੀ ਕਨੇਡੀਅਨਜ਼ - ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ  
[www.canada.ca/en/health-canada/topics/food-safety.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/topics/food-safety.html)

ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਦੇਖੋ:

- ਹੈਲਥੀ ਕਨੇਡੀਅਨਜ਼ - ਭੋਜਨ ਲੇਬਲ  
[www.canada.ca/en/services/health/food-labels.html](http://www.canada.ca/en/services/health/food-labels.html)
- ਕਨੇਡੀਅਨ ਫੂਡ ਇੰਸਪੈਕਸ਼ਨ ਏਜੰਸੀ - ਡੇਟ ਲੇਬਲਿੰਗ ਆਨ ਪ੍ਰੀ-ਪੈਕੇਜਡ ਫੂਡਜ਼ [www.inspection.gc.ca/food-safety-for-industry/information-for-consumers/fact-sheets-and-infographics/date-labelling/eng/1332357469487/1332357545633](http://www.inspection.gc.ca/food-safety-for-industry/information-for-consumers/fact-sheets-and-infographics/date-labelling/eng/1332357469487/1332357545633)

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://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](http://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।