ਯਾਤਰੀਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ
Health Advice for Travellers

ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਿਪ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸਫਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

- ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 4 ਹਫਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਲੁੜੀਂਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਟ੍ਰੈਵਲ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾਓ
- ਮੈਡੀਕਲ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਖਰੀਦੋ
- ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਆਮ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਫਸਟ ਏਡ ਕਿਟ ਬਣਾਓ ਜਾਂ ਖਰੀਦੋ।ਤੁਹਾਡੀ ਫਸਟ ਏਡ ਕਿਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਲਈ ਦਵਾਈ, ਜ਼ੁਕਾਮ ਲਈ ਇਲਾਜ, ਟਵੀਜ਼ਰ, ਕੈਂਚੀ, ਪੱਟੀਆਂ ਅਤੇ ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ (bug spray) ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਦਸਤ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਲਿਆਓ
- ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ
- ਐਨਕਾਂ ਜਾਂ ਕੰਟੈਕਟ ਲੈਂਸਾਂ ਦਾ ਵਾਧੂ ਜੋੜਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਇੱਕ ਲਿਖਤ ਪਰਚੀ ਨਾਲ ਲਓ
- ਜੇ ਤਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਨਿਰੰਤਰ ਚਲਣ ਵਾਲੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮੈਡੀਕਲ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਨਿਰਦਿਸ਼ਟ ਦਵਾਈਆਂ ਦਸਦੀ ਹੋਈ ਚਿੱਠੀ ਮੰਗੋ। ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਲੁੜੀਂਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਸਪਲਾਈਆਂ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਕਿਟ ਨਾਲ ਲਓ

ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਲ ਤੱਕ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ

- ਯਾਤਰਾ ਥਕਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ – ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਲ ਲਈ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਫੀ ਨੀਂਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਤੀ ਕਰਕੇ ਮਤਲੀ (motion sickness) ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਸਫਰ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਰ ਦੇ ਉਪਰ ਵਾਲੀ ਸੀਟ ਤੇ ਬੈਠੋ।ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾਂ ਘੱਟ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਹਿਲਾਓ।ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਮਤਲੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਚਾਹੋ
- ਢਿੱਲੇ ਕਪੜੇ ਅਤੇ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਜੁੱਤੇ ਪਹਿਨੋ
- ਕਾਫੀ ਪਾਣੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜੂਸ ਪਿਓ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਹਲਕੇ ਖਾਣੇ ਖਾਓ
- ਖੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਇਧਰ ਉਧਰ ਤੁਰੋ ਫਿਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਅਕੜਾਓ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਲ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਥਾਨਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਖਾਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

- ਉਹ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਜਿਹੜੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਏ ਗਏ ਹਨ।ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਪਰੋਸੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਗਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੇਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਭੋਜਨ ਲੈ ਕੇ ਨਾ ਖਾਓ
- ਬੋਤਲਬੰਦ ਪਾਣੀ, ਬੋਤਲਬੰਦ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਉਬਾਲੇ ਗਏ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਗਏ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ ਪਿਓ।ਟੂਟੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪੀਓ। ਸ਼ੁੱਧ ਜਾਂ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਣੀ ਬਰਫ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਦੰਦ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬੋਤਲਬੰਦ ਜਾਂ ਉਬਾਲਿਆ ਗਿਆ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ, ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਦਹੀ ਨੂੰ ਪੈਸਚੁਰਾਇਜ਼ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।ਜੇ ਸ਼ੱਕ ਹੋਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਕਸਟਰਡ, ਮੂਸ, ਮੇਯੋਨੀਜ਼ ਜਾਂ ਹੌਲੇਨਡੇਜ਼ ਸੌਸ ਨਾ ਖਾਓ
- ਕਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸਲਾਦ, ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਫਲ ਨਾ ਖਾਓ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਛਿਲਿਆ ਨਾ ਜਾ ਸਕੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਗੂਰ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੌਬੈਰੀਆਂ। ਆਪਣੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਛਿੱਲੋ।ਜੇਕਰ ਛਿਲਕਾ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਰਗੜ ਲਗਿਆ ਹੋਏ ਤਾਂ ਪ੍ਰੋਡਿਊਸ ਨਾ ਖਾਓ
- ਘੱਟ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂ ਕੱਚਾ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਸ਼ੈਲਫਿਸ਼ ਨਾ ਖਾਓ

ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ

- ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਓ।ਅਜਿਹੇ ਕਪੜੇ ਪਾਓ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੌੜੇ ਕਿਨਾਰੇ ਵਾਲੀ ਟੋਪੀ, ਅਤੇ ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਓਲੈਟ ਜਾਂ ਯੂਵੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੀਆਂ ਧੁੱਪ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ

- ਸੂਰਜ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਐਸ ਪੀ ਐਫ 30 (ਸੱਨ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਫੈਕਟਰ) ਵਾਲੀ ਸੱਨਸਕ੍ਰੀਨ ਲਗਾਓ।ਸੱਨਸਕ੍ਰੀਨ ਲੇਬਲ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਲਗਾਓ। 30 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ SPF ਵਾਲੇ ਲਿਪ ਬਾਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਸੱਨਸਕ੍ਰੀਨ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ 15 ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਲਗਾਓ।ਸੱਨਸਕ੍ਰੀਨ ਅਤੇ ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਮਿਸ਼ਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੱਨਸਕ੍ਰੀਨ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸ਼ੂਰਜ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸੂਰਜ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ।ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਉਚਾਈਆਂ ਤੇ ਅਤੇ ਬਰਫ, ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਰੇਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਹੋਣ ਤੇ ਜਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ HealthLinkBC File #26 ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਖੋ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੋਗ

- ਲਿੰਗਕ ਸੰਭੋਗ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੰਡੋਮ ਵਰਤੋ।ਕੰਡੋਮ ਲਿੰਗਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜਾਂ (sexually transmitted infections (STIs)) ਦੇ ਹਰੇਕ ਕੇਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਉਹ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਕੇਵਲ ਡਾਇਆਫਰਾਮ (diaphragms) ਵਰਤਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਰਦ ਸਾਥੀ ਕੰਡੋਮ ਵੀ ਵਰਤਣ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਲਿੰਗਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਲਿੰਗਕ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ

ਸੱਟਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

- ਕੱਟੇ ਜਾਣ, ਜ਼ਖਮਾਂ, ਕੀੜਿਆਂ ਜਾਂ ਸੱਪਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵੱਢੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਪਰਜੀਵੀਆਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਬੰਦ ਜੁੱਤੇ ਪਹਿਨੋ
- ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਅਣਜਾਣ ਸੜਕਾਂ ਤੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਬਹੁਤ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ।ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਟ ਬੈਲਟਾਂ ਵਰਤੋ।ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਕੇ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ।ਆਮ ਸਮਝ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ

ਤੈਰਨਾ

- ਸਿਰਫ ਸਾਫ, ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੇ ਤਲਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਤਰੋ ਜਾਂ ਤੈਰੋ
- ਗਰਮ ਦੇਸ਼ਾਂ ਤੇ ਪਾਣੀਆਂ, ਨਦੀਆਂ, ਨਹਿਰਾਂ ਜਾਂ ਝੀਲਾਂ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਪਰਜੀਵੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਵਿੱਚ ਨਾ ਤੈਰੋ
- ਸਮੁੰਦਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਤੈਰੋ ਜੇ ਉਹ ਗੰਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਿਕਾਸਾਂ ਜਾਂ ਤਾਜ਼ੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਨਦੀਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੈ

ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੱਟੇ ਜਾਣਾ

- ਅੰਟਾਰਕਟਿਕਾ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ, ਮੱਧ ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਕੈਰੇਬੀਅਨ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਨਾਲ ਰੇਬੀਜ਼ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੇਬੀਜ਼ ਤੋਂ ਸੰਕਰਮਿਤ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਚੱਟਣ, ਵੱਢਣ ਜਾਂ ਖੁਰਚਣ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ
- ਕੁੱਤਿਆਂ, ਬਿੱਲੀਆਂ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਘਰੇਲੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕੁਝ ਖੁਆਓ ਨਾ।ਬੰਦਰਾਂ ਸਮੇਤ ਸਾਰੇ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੱਟ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ।ਰੇਬੀਜ਼ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸੰਭਾਵੀ ਲੋੜ ਬਾਰੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਰੇਬੀਜ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
- ਹਲਕਾਅ (ਰੇਬੀਜ਼) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #07a ਹਲਕਾਅ ਦੇਖੋ

ਕੀੜਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕੋ

- ਕੀੜਿਆਂ ਦਾ ਕੱਟਣਾ ਡੇਂਗੂ ਬੁਖਾਰ, ਮਲੇਰੀਆ, ਪੀਲੇ ਬੁਖਾਰ, ਅਤੇ ਜਪਾਨੀ ਐਨਸਿਫੇਲਾਈਟਸ ਵਰਗੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਗਰਮ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ
- ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲ ਲਿਜਾਓ ਅਤੇ ਵਰਤੋ
- ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਮੱਛਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੱਟੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਨੁਸਖਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #41f ਮਲੇਰੀਆ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇਖੋ