



## ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ

### Elementary School Age Children and Their Vision

ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਜਿਆਦਾਤਰ ਵਿਕਾਸ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਿਦਾਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚਾ ਜਿੰਨਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਔਕਿਊਲਰ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਉਨਾਂ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

#### ਕੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਟੈਸਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲੇ ਤੱਕ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਵਿਆਪਕ ਜਾਂਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਏ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚਾ ਸੋਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਸੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਸਥਾਈ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- **ਭੈਂਗਾਪਣ** (ਸਟ੍ਰੈਬਿਸਮਸ - strabismus) ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਅੱਖ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਗਲਤ ਦਿਸ਼ਾ ਵਲ ਦੇਖਣ ਲਈ ਮੌਝ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ
- **ਸੁਸਤ ਅੱਖ (Lazy eye)** (ਐੰਬਲੀਓਪੀਆ - amblyopia) ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਇੱਕ ਅੱਖ ਦੂਸਰੀ ਅੱਖ ਨਾਲੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅੱਖ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰਬਲ ਅੱਖ ਵਰਤਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਠੀਕ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਸਪਸਤ ਤਸਵੀਰ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਧੁੰਦਲੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ

#### ਨਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਧੁੰਦਲੀ ਨਜ਼ਰ
- ਸਿਰਦਰਦ
- ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਲੀ, ਖਾਰਸ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵੱਗਣਾ
- ਭੈਂਗਾਪਣ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਮੱਲਣਾ
- ਅੱਖਾਂ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਝੱਪਕਣਾ
- ਛੋਟੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਜਾਂ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਇੱਕ ਅੱਖ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ
- ਦਿਲਕਦੀ ਹੋਈ ਉਪਰਲੀ ਪਲਕ
- ਸਿਰ ਨੂੰ ਅਸਧਾਰਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮੌਝਨਾ ਜਾਂ ਰੱਖਣਾ
- ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਨੇੜੇ ਪਕੜਨਾ
- ਅੱਖਾਂ ਕਰਾਸ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਜਾਂ ਮੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਬਹੁਤ ਨਜ਼ਦੀਕ ਤੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਸਕੀਨਾਂ ਦੇਖਣਾ
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਜਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦੂਰ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਏ
- ਫੋਕਸ ਕਰਨ ਜਾਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਮਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਪਰੋਸ਼ਾਨੀ
- ਵਸਤੂਆਂ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਮੀ
- ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਕਮੀ ਜਾਂ ਬੇਚੰਗਾਪਨ

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਿੱਡੋਹਿਆਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਸਿਖਾਓ
- ਨਜ਼ਦੀਕ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮਪਿਊਟਰ ਵਰਤਣ ਵੇਲੇ, ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਾਂ ਖੇਲਣ ਸਮੇਂ, ਜਾਂ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇਖਣ ਵੇਲੇ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਅਰਾਮ ਲਈ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਲਵੇ। ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਝੱਪਕਣ ਦੇ ਸੁਭਾਵਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਲਣ

ਵਾਲੀਆਂ, ਲਾਲ, ਜਾਂ ਖੁਸ਼ਕ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

- ਹੋਮਵਰਕ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਖੇਤਰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ ਜਿਥੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਸਮਾਨ ਹੋਏ ਅਤੇ ਚਮਕ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਨਾ ਹੋਣ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਸਮੇਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਉਹ ਧਾਰਦਾਰ ਵਸਤੂਆਂ ਚੁੱਕ ਕੇ ਤੁਰਨ ਜਾਂ ਦੌੜਨ ਨਾ। ਵਸਤੂਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਂਸਿਲਾਂ, ਚਾਬੀਆਂ, ਡਾਟਰੀਆਂ, ਕੈਂਚੀਆਂ, ਲੱਲੀਪਾਪ ਦੀਆਂ ਡੰਡੀਆਂ, ਕੱਚੀ ਸਪੇਗੇਟੀ, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਸਟਰਾਅ ਜਾਂ ਤਾਰ ਦੇ ਟੁਕੜੇ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੱਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨ ਤੋਂ ਘੱਟੋਂ ਘੱਟੋਂ 3 ਮੀਟਰ (8 ਤੋਂ 10 ਫੁੱਟ) ਦੂਰ ਬੈਠਣਾ ਸਿਖਾਓ। ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ ਜੋ ਚਮਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮੱਧਮ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਰਤੋ

## ਪੁੱਪ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਪਹਿਣਣ ਬਾਰੇ ਕੀ?

ਸੁਰਜ ਦੀਆਂ ਅਲਟਰਾਵਾਇਲੈਟ (ਯੂਵੀ) ਕਿਰਨਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਪੁੱਪ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਪੁੱਪ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ:

- ਦੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਅੱਖਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕੀਆਂ ਜਾਣ
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਟ ਅਤੇ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ
- ਤੇ 99 ਤੋਂ 100 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਯੂਵੀਏ ਅਤੇ ਯੂਵੀਬੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਲੇਬਲ ਲਗੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ
- ਜੇ ਕੋਈ ਤਾਰ ਜਾਂ ਧਾਗਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਖਿੱਚੇ ਜਾਣ ਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਤਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤਾਰਾਂ ਅਤੇ ਧਾਗੇ ਖਿੱਚੇ ਜਾਣ ਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਉਤਰਦੇ ਤਾਂ ਗਲਾ ਘੁੱਟ ਜਾਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਜ਼ਰ ਵਾਲੇ ਲੇਸ ਜਾਂ ਐਨਕਾਂ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਯੂਵੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਛਾਂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਟੋਪੀਆਂ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਐਨਕਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਟੋਪੀਆਂ ਲਗਾਏ ਰੱਖਣਾ ਜਿਆਦਾ ਅਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ

ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਪ ਵਿਚ ਖੇਡਣ ਵੇਲੇ ਟੋਪੀਆਂ ਪਹਿਨਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਪੁੱਪ ਨਾਲ ਝੁਲਸਣ ਤੋਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

## ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਈ ਰੰਗ ਦਿਖਾਈ ਨਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਣੇ?

ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ, ਮੁੰਡੇ ਅਕਸਰ ਕੜੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ, ਨੂੰ ਕੁਝ ਖਾਸ ਰੰਗ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਰੰਗ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਸਪੈਕਟਰਮ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਵੱਖ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਰੰਗ ਦੀ ਕਮੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਰੰਗ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਦੱਸਣਾ ਆਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾਲ ਅਤੇ ਹਰੇ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਸੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ।

ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਜ਼ਰ ਲਈ ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਸਰਲ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਿਕੀਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ:

- [HealthLinkBC File #11 ਅਲਟਰਾਵਾਇਲੈਟ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ](#)
  - [HealthLinkBC File #53a ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ](#)
- ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਿਥ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।  
ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਔਪਟੋਮੀਟਰਿਸਟ (optometrist) ਲੱਭਣ ਲਈ, 604 737 9907 ਜਾਂ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ 1 888 393-2226 ਤੇ ਬੀਸੀ ਡਾਕਟਰਜ਼ ਆਫ ਔਪਟੋਮੀਟਰੀ (BC Doctors of Optometry) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ <https://bc.doctorsofoptometry.ca/> ਤੇ ਜਾਓ।

ਹੈਲਿਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, [www.healthlinkbc.ca/health-library/healthlinkbc-files](http://www.healthlinkbc.ca/health-library/healthlinkbc-files) ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਿਥ 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 ਉਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ,

[7-1-1](#) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।