

ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ Iron in foods

ਆਇਰਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਆਇਰਨ ਇੱਕ ਖਣਿਜ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਦਾ ਹੈ। ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਖੂਨ ਦੇ ਲਾਲ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਾਫੀ ਆਇਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਇਰਨ ਦੀ ਘਾਟ ਵਾਲਾ ਅਨੀਮੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਨੀਮੀਆ ਦੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਹਰ ਸਮੇਂ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣਾ ਹਨ।

ਆਇਰਨ ਨਿਆਇਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਾਸ, ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਇਮਿਊਨ ਫੰਕਸ਼ਨ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਆਇਰਨ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ
- ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ, ਦਾਲਾਂ, ਟੋਫੂ
- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਨੂਆ, ਓਟਸ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੀ ਬਣੀ ਡਬਲਰੋਟੀ
- ਪਾਲਕ ਅਤੇ ਚੁਕੰਦਰ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਗੂੜ੍ਹੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ

ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਸਫੇਦ ਆਟੇ ਅਤੇ ਮੀਟ ਦੇ ਬਦਲਾਂ ਵਰਗੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ ਸੀਰੀਅਲ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ ਅਤੇ ਪਾਸਤਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਇਰਨ ਮਿਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਸਮੱਗਰੀ ਸੂਚੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ ਮਿਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪ ਕੀ ਹਨ?

ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ 2 ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਆਇਰਨ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- **ਹੀਮ (Heme) ਆਇਰਨ:** ਇਹ ਕਿਸਮ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਜਜ਼ਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਪੋਲਟਰੀ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- **ਨੌਨ-ਹੀਮ ਵਾਲਾ (Non-heme) ਆਇਰਨ:** ਇਹ ਕਿਸਮ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਜਜ਼ਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਡਿਆਂ, ਪੌਦਿਆਂ-ਆਧਾਰਿਤ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਆਇਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਹੀਮ ਆਇਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਖਾ ਕੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੈਰ-ਹੀਮ ਆਇਰਨ ਸੋਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਲਾਲ, ਪੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚਾਂ
- ਬ੍ਰੇਕਲੀ, ਬ੍ਰਸਲ ਸਪਰਾਊਟ, ਸਨੇ ਮਟਰ
- ਪਪੀਤਾ, ਕੀਵੀ ਫਲ, ਸਟ੍ਰਾਬੇਰੀਆਂ
- ਸੰਤਰੇ, ਗਰੇਪਫਰੂਟ

ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਆਇਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਆਇਰਨ ਦੇ ਆਮ ਭੋਜਨ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਟੇਬਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਨੇਡੀਅਨ ਨਿਊਟ੍ਰੀਐਂਟ ਫਾਈਲ (Canadian Nutrient File) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਲੇਬਲ ਵਾਲੇ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ, ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਤੱਥਾਂ ਦੇ ਟੇਬਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਤੱਥਾਂ ਦੇ ਟੇਬਲ ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮੁੱਲ (% DV) ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ "ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ" ਜਾਂ "ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ" ਆਇਰਨ ਹੈ। 5% DV ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ "ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ" ਹੈ, 15% DV ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ "ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ" ਹੈ। ਲੇਬਲਾਂ 'ਤੇ ਆਇਰਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

- [HealthLinkBC File #68c ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ](#)
- [HealthLinkBC File #69i ਨਿਆਇਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ](#)
- ਖਾਸ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ: [ਕਨੇਡੀਅਨ ਨਿਊਟ੍ਰੀਐਂਟ ਫਾਈਲ](#)

ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਆਇਰਨ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸੋਤ

ਹੀਮ (heme) ਆਇਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ	ਸਰਵਿੰਗ ਦਾ ਮਾਪ	ਆਇਰਨ (ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ)
ਕਲੇਜੀ (ਬੀਫ਼, ਚਿਕਨ ਜਾਂ ਪੋਰਕ)*	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਔਂਸ)	4.6 ਤੋਂ 13.4
ਸਿੱਪਦਾਰ ਮੱਛੀ (Mussels) ਜਾਂ ਸਿੱਪ (oysters)**	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਔਂਸ)	5.0 ਤੋਂ 6.3
ਬੀਫ਼	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਔਂਸ)	2.4
ਘੋਗਾ ਮੱਛੀ (Clams) ਜਾਂ ਸਾਰਡੀਨਜ਼ (sardines)	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਔਂਸ)	2.1
ਮੇਮਣਾ (Lamb)	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਔਂਸ)	1.5
ਡੱਬੇਬੰਦ ਲਾਇਟ ਟੂਨਾ, ਹੈਰਿੰਗ, ਟਰਾਊਟ ਜਾਂ ਮੈਕਰਲ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਔਂਸ)	1.2
ਚਿਕਨ ਜਾਂ ਪੋਰਕ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਔਂਸ)	0.9
ਸੈਮਨ ਜਾਂ ਟਰਕੀ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਔਂਸ)	0.5
ਨੌਨ-ਹੀਮ (non-heme) ਆਇਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ	ਸਰਵਿੰਗ ਦਾ ਮਾਪ	ਆਇਰਨ (ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ)
ਟੋਫੂ (ਸੋਇਆਬੀਨ ਦਾ ਪਨੀਰ)	150 ਗ੍ਰਾਮ, 175 ਮਿ.ਲੀ. (3/4 ਕੱਪ)	1.2 ਤੋਂ 8.0
ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਆਇਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੀਰੀਅਲ	28 ਗ੍ਰਾਮ, 75 ਮਿ.ਲੀ. (5 ਵੱਡੇ ਚਮਚ)	7.0
ਸੋਇਆਬੀਨ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	175 ਮਿ.ਲੀ. (3/4 ਕੱਪ)	6.5
ਫਲੀਆਂ (ਬੀਨਜ਼) ਜਾਂ ਦਾਲਾਂ, ਉਬਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ	175 ਮਿ.ਲੀ. (3/4 ਕੱਪ)	3.3 ਤੋਂ 4.9
ਕੱਦੂ ਜਾਂ ਸਕੁਐਸ਼ ਦੇ ਬੀਜ/ਕਰਨਲ, ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ	60 ਮਿ.ਲੀ. (1/4 ਕੱਪ)	4.7
ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਆਇਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਠੰਡਾ ਸੀਰੀਅਲ	30 ਗ੍ਰਾਮ, 125-250 ਮਿ.ਲੀ. (1/2 ਤੋਂ 1 ਕੱਪ)	4.7
ਬਲੈਕਸਟ੍ਰੈਪ ਮੋਲਾਸਿਜ਼ (Blackstrap molasses)	15 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ)	3.6
ਏਡਾਮਾਮੇ	175 ਮਿ.ਲੀ. (3/4 ਕੱਪ)	3.4
ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਆਇਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਗਰਮ ਸੀਰੀਅਲ	175 ਮਿ.ਲੀ. (3/4 ਕੱਪ)	3.4
ਪਾਲਕ, ਪਕਾਈ ਹੋਈ	125 ਮਿ.ਲੀ. (1/2 ਕੱਪ)	3.4
ਮੀਟ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮੀਟਬਾਲ	150 ਗ੍ਰਾਮ, 250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	3.2
ਕਿਨੂਆ, ਸਪੈਲਟ, ਅਮਰੈੱਥ ਜਾਂ ਟੈਫ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	125 ਮਿ.ਲੀ. (1/2 ਕੱਪ)	1.5 ਤੋਂ 2.7
ਤਾਹਿਨੀ (ਤਿਲ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਦਾ ਮੱਖਣ)	30 ਮਿ.ਲੀ. (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ)	2.3
ਚੁਕੰਦਰ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਜਾਂ ਸਵਿਸ਼ ਸ਼ਾਰਡ (Swiss chard), ਪਕਾਈ ਹੋਈ	125 ਮਿ.ਲੀ. (1/2 ਕੱਪ)	1.5 ਤੋਂ 2.1
ਆਲੂ, ਛਿਲਕੇ ਨਾਲ ਬੇਕ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ	1 ਦਰਮਿਆਨਾ	1.9
ਬੇਗਲ	1/2 ਬੇਗਲ	1.9
ਸੀਵੀਡ, ਅਗਾਰ (ਸੁੱਕਾ)	8 ਗ੍ਰਾਮ, 125 ਮਿ.ਲੀ. (1/2 ਕੱਪ)	1.7
ਪਰੂਨ ਦੀ ਪਿਊਰੀ	60 ਮਿ.ਲੀ. (1/4 ਕੱਪ)	1.7
ਅੰਡੇ	2	1.4
ਜਲਦੀ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਫਲੇਕਸ ਵਾਲੇ ਓਟਸ (oats), ਬਣਾਏ ਹੋਏ	175 ਮਿ.ਲੀ. (3/4 ਕੱਪ)	1.4
ਪੀਕਾਨ, ਅਖਰੋਟ, ਹੇਜ਼ਲਨਟ ਜਾਂ ਬਦਾਮ	60 ਮਿ.ਲੀ. (1/4 ਕੱਪ)	0.8 ਤੋਂ 1.3
ਹਰੇ ਮਟਰ, ਪਕਾਏ ਹੋਏ	125 ਮਿ.ਲੀ. (1/2 ਕੱਪ)	1.3
ਸਫੇਦ ਡਬਲਰੋਟੀ	35 ਗ੍ਰਾਮ (1 ਸਲਾਇਸ)	1.3
ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਆਇਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਐਗ ਨੂਡਲ	125 ਮਿ.ਲੀ. (1/2 ਕੱਪ)	1.2
ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਬੀਜ/ਕਰਨਲ, ਸੁੱਕੇ ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ	60 ਮਿ.ਲੀ. (1/4 ਕੱਪ)	1.2
ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਸੌਸ, ਡੱਬੇਬੰਦ	125 ਮਿ.ਲੀ. (1/2 ਕੱਪ)	1.2
ਸਾਵਰਕਰਾਊਟ (Sauerkraut), ਡੱਬੇਬੰਦ	125 ਮਿ.ਲੀ. (1/2 ਕੱਪ)	1.1
ਸੋਇਆ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	1.1
ਪਾਲਕ, ਕੱਚੀ	250 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਕੱਪ)	0.9
ਕਿਸਮਿਸ਼ ਜਾਂ ਸੁੱਕੀਆਂ ਖੁਰਮਾਨੀਆਂ	60 ਮਿ.ਲੀ. (1/4 ਕੱਪ)	0.8 ਤੋਂ 0.9
ਸਾਬਤ ਕਣਕ ਦੀ ਬਣੀ ਡਬਲਰੋਟੀ	35 ਗ੍ਰਾਮ (1 ਸਲਾਇਸ)	0.9
ਸਾਬਤ ਕਣਕ ਦਾ ਪਾਸਤਾ, ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ	125 ਮਿ.ਲੀ. (1/2 ਕੱਪ)	0.8

ਮਿ.ਲੀ.(mL) = ਮਿਲੀਲੀਟਰ **ਸਰੋਤ:** ਕਨੇਡੀਅਨ ਨਿਊਟ੍ਰੀਐਂਟ ਫਾਇਲ

*ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੌਰਾਨ ਕਲੇਜੀ ਅਤੇ ਕਲੇਜੀ ਨਾਲ ਬਣੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ 75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਔਂਸ) ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਕਲੇਜੀ (ਲਿਵਰ) ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪੈਸੇਫਿਕ ਸਿੱਪਾਂ (Pacific oysters) ਵਿੱਚ ਕੈਡਮੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ 12 ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ 1.5 ਸਿੱਪਾਂ (oysters) ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files 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।