ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ

Vitamin D and Your Health

ਮੈਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਨਸਾਂ ਅਤੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੂਰਕਾਂ ਤੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਤੁਹਾਡੀ ਨੰਗੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਿੰਨਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- **ਉਮਰ**: ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ ਘੱਟ ਬਣਦਾ ਹੈ
- **ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ**: ਗੂੜ੍ਹੀ ਚਮੜੀ ਦੁਆਰਾ ਘੱਟ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- **ਮੌਸਮ**: ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ
- **ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ**: ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ

ਆਪਣੀਆਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੂਰਜ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਾ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਹਰੇਕ ਦਿਨ ਕਿੰਨੇ ਵਿਟਾਮਿੰਨ ਡੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੂਰਕਾਂ ਦਾ ਕੁੱਲ ਇੰਟੇਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਉਮਰ	ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ	ਇਸ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਰਹੋ
0 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨੇ	400 ਆਈਯੂ (10µg)	1000 ਆਈ ਯੂ (25µg)
6-12 ਮਹੀਨੇ	400 ਆਈ ਯੂ (10µg)	1500 ਆਈ ਯੂ (38µg)
1 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ	600 ਆਈ ਯੂ (15µg)	2500 ਆਈ ਯੂ (63µg)
4 ਤੋਂ 8 ਸਾਲ	600 ਆਈ ਯੂ (15µg)	3000 ਆਈ ਯੂ (75µg)
9 ਤੋਂ 70 ਸਾਲ*	600 ਆਈ ਯੂ (15µg)	4000 ਆਈ ਯੂ (100µg)
70 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ	800 ਆਈ ਯੂ (20µg)	4000 ਆਈ ਯੂ (100µg)

ਆਈ ਯੂ = ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਯੂਨਿਟਸ, µg = ਮਾਈਕਰੋਗ੍ਰਾਮ
*ਉਹਨਾਂ ਸਮੇਤ ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹਨ

ਕੀ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਾਤ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲੈਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਔਸਟੀਓਪਰੋਸਿਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 800-2000ਯੂ (20-50µg) ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿੰਨ ਡੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿੰਨ ਡੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ।ਚਰਬੀ ਵਾਲੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਭਿੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਮਾਰਜੇਰਿੰਨ ਵਰਗੇ ਕੁੱਝ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿੰਨ ਡੀ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।ਦਹੀ ਅਤੇ ਚੀਜ਼, ਬੱਕਰੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਪੌਦੇ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ ਵਰਗੇ ਦੂਸਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਿਟਾਮਿੰਨ ਡੀ ਮਿਲਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਪੋਸ਼ਣ ਤੱਥ ਟੇਬਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਟੇਬਲ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪੂਰਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸਰੋਤ ਸੀਮਤ ਹਨ।ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਮਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਜੋ ਉਹ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ, ਇੱਕ ਸਿੰਗਲ ਪੂਰਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੋ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 400 ਆਈ ਯੂ ਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੁਝ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਇੱਕ ਪੂਰਕ ਚੁਣੋ ਜਿਸਦਾ ਨੈਚੁਰਲ ਪ੍ਰੋਡਕਟ ਨੰਬਰ (NPN) ਹੋਵੇ। NPN ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਪੂਰਕ ਕੁਦਰਤੀ ਸਿਹਤ ਉਤਪਾਦਾਂ ਲਈ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਸਿੰਗਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ:
  - **ਤਰਲ**: 4 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਹਰ ਉਮਰ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
  - **ਚਬਾਉਣ ਯੋਗ**: ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਬਾ ਅਤੇ ਨਿਗਲ ਸਕਦੇ ਹਨ
  - **ਗੋਲੀ**: ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇੱਕ ਗੋਲੀ ਨਿਗਲ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲੇਬਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

ਬਹੁਤੇ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਲੇਬਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਮਾਹਿਰ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੂਰਕ ਦੀ ਕਿਸਮ ਜਾਂ ਮਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿੰਨ ਡੀ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸ੍ਰੋਤ

ਭੋਜਨ	ਸਰਵਿੰਗ ਦਾ ਮਾਪ	ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ	
		ਆਈ ਯੂ	µg
ਸੈਮਨ, ਸੌਕਆਈ, ਡੱਬਾਬੰਦ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਉਂਸ)	557	13.9
ਸੈਮਨ, ਗੁਲਾਬੀ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਉਂਸ)	414	10.4
ਮੈਕਰੇਲ, ਪੈਸਿਫਿਕ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਉਂਸ)	343	8.6
ਟੁਨਾ, ਬਲੂਫਿਨ*	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਉਂਸ)	219	5.5
ਸੈਮਨ, ਚਮ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਉਂਸ)	210	5.2
ਸੈਮਨ, ਐਟਲਾਂਟਿਕ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਉਂਸ)	206	5.1
ਹੈਰਿੰਗ, ਐਟਲਾਂਟਿਕ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਉਂਸ)	161	4.0
ਟਰਾਉਟ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਉਂਸ)	148	3.8
ਸਾਰਡੀਨਜ਼, ਪੈਸਿਫਿਕ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਉਂਸ)	145	3.6
ਹੈਲੀਬਟ, ਪੈਸਿਫਿਕ ਜਾਂ ਅਟਲਾਂਟਿਕ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਉਂਸ)	144	3.6
ਵ੍ਹਾਈਟਫਿਸ਼, ਲੇਕ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਉਂਸ)	135	3.4
ਟੁਨਾ, ਯੈਲੋਫਿਨ*	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਉਂਸ)	106	2.6
ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ	250 ਮਿ ਲੀ (1 ਕੱਪ)	103	2.6
ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ	250 ਮਿ ਲੀ (1 ਕੱਪ)	100	2.5
ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਏ ਪੌਧੇ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਇਆ, ਓਟ ਅਤੇ ਬਦਾਮ **	250 ਮਿ ਲੀ (1 ਕੱਪ)	84	2.1
ਮੈਕਰੇਲ, ਅਟਲਾਂਟਿਕ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਉਂਸ)	78	2.0
ਸਾਰਡੀਨਜ਼, ਅਟਲਾਂਟਿਕ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਉਂਸ)	70	1.7
ਮਾਰਜਰੀਨ	10 ਮਿ ਲੀ (2 ਛੋਟਾ ਚੱਮਚ)	66	1.6
ਟੁਨਾ, ਡੱਬਾਬੰਦ, ਹਲਕੀ	75 ਗ੍ਰਾਮ (2 ½ ਆਉਂਸ)	36	0.9
ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ	1	32	0.8

ਆਈ ਯੂ = ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਯੂਨਿਟਸ, µg = ਮਾਈਕਰੋਗ੍ਰਾਮ
ਸਰੋਤ: ਕਨੇਡੀਅਨ ਨਿਊਟਰੀਐਂਟ ਫਾਈਲ 2015
***** ਇਹਨਾਂ ਮੱਛੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਰੇ ਦੀ ਉੱਚੀ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਸਰਵਿੰਗ ਸੀਮਾਵਾਂ ਲਈ ਵੇਖੋ: HealthLinkBC File #68m ਮੱਛੀ ਵਿੱਚ ਪਾਰਾ
**2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਏ ਪੌਧਿਆਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

- HealthLinkBC File #68e ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ
- ਨਿਆਣੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼:
  - ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ (Baby's Best Chance)
  - ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕਦਮ (Toddler First Steps)
- ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਮਗਰੀ: ਕਨੇਡੀਅਨ ਨਿਊਟਰੀਐਂਟ ਫਾਈਲ
- ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ