



ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੀਡੀਐਫ ਤਕਰੀਬਨ ਦੋ-ਦੋ ਸਫ਼ਿਆਂ ਦੇ ਅਤੇ 1 ਮੈਗਾਬਾਈਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫ਼ਾਈਲ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਊਨਲੋਡ ਸਪੀਡ ਤੇ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

Please note that all HealthLinkBC File PDFs are approximately two pages and under 1 megabyte each. The file size should not affect your download speed.

ਚਿੱਚੜਾਂ ਦਾ ਕੱਟਣਾ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀ

01 Tick Bites and Disease

ਈ.ਕੋਲਾਈ ਵਿਗਾੜ

02 *E. coli* Infection

ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਅਤੇ ਕੱਚਾ ਦੁੱਧ

03 Pasteurized and Raw Milk

ਟੌਕਸਿਕ ਸ਼ੌਕ ਸਿੰਡਰੋਮ

04 Toxic Shock Syndrome

ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟਸ

05a Nitrate in Well Water

ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ

05b Well Water Testing

ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੁਆਂ

06 Head Lice

ਹਲਕਾਅ

07a Rabies

ਰੇਬੀਜ਼ ਇੰਮਯੂਨ ਗਲੋਬਿਯੂਲਿਨ ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨ

07b Rabies Immune Globulin and Vaccine

ਸੁਜਾਕ

08a Gonorrhea

ਯੂਰੇਥਰਾਈਟਿਸ

08b Urethritis

ਪੇਡੂ ਵਿਚ ਸੋਜਸ਼ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਪੀਆਈਡੀ)

08c Pelvic Inflammatory Disease (PID)

ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਹਰਪੀਜ਼

08d Genital Herpes

ਆਤਸ਼ਕ

08e Syphilis

ਸਰਵੀਸਾਈਟਿਸ

08f Cervicitis

ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਵੈਜੀਨੋਸਿਸ (ਬੀ ਵੀ)

08g Bacterial Vaginosis (BV)

ਜਣਨ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਜੁਆਂ

08h Pubic Lice

ਮਲਸਕੱਮ ਕੰਨਟੇਜੀਓਸਮ

08i Molluscum Contagiosum

ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਯੀਸਟ ਵਿਗਾੜ

08j Vaginal Yeast Infection

ਕਲੇਮਿਡੀਆ

08l Chlamydia

ਐਚਆਈਵੀ ਅਤੇ ਐਚਆਈਵੀ ਟੈਸਟ

08m HIV and HIV Tests

ਸੰਭੋਗ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜਾਂ (ਐਸਟੀਆਈ(+)) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

08o Preventing Sexually Transmitted Infections (STIs)

ਟ੍ਰਿਕੋਮੋਨਾਇਸਿਸ

08p Trichomoniasis

ਖਾਰਸ਼

09 Scabies

ਜੀਆਰਡੀਆ ਵਿਗਾੜ

10 *Giardia* Infection

ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਲਟ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ

11 Ultraviolet Radiation

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਇੰਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਉਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

12a Why Seniors Should Get the Inactivated Influenza (Flu) Vaccine

ਇੰਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਬਾਰੇ ਤੱਥ

12b Facts about Influenza (the Flu)

ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਇੰਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ: ਮਿਥਾਂ ਅਤੇ ਤੱਥ

12c Influenza (Flu) Immunization: Myths and Facts

ਇੰਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਇੰਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਵੈਕਸੀਨ

12d Inactivated Influenza (Flu) Vaccine

ਪੋਲਿਓ ਵੈਕਸੀਨ (ਆਈਪੀਵੀ)

13 Polio Vaccine (IPV)

ਮੀਜ਼ਲਜ਼, ਮੰਮਪਸ, ਰੁਬੈਲਾ (ਐਮ ਐਮ ਆਰ) ਵੈਕਸੀਨ

14a Measles, Mumps, Rubella (MMR) Vaccine

ਖਸਰਾ

14b Measles

ਕੰਨ ਪੇੜੇ

14c Mumps

ਰੁਬੈਲਾ

14d Rubella

ਮੀਜ਼ਲਜ਼, ਮੰਮਪਸ, ਰੁਬੈਲਾ ਅਤੇ ਵੈਰੀਸੈਲਾ (ਐਮ ਐਮ ਆਰ ਵੀ) ਵੈਕਸੀਨ

14e Measles, Mumps, Rubella and Varicella (MMRV) Vaccine

ਟੈਟਨਸ, ਡਿਪਥੀਰੀਆ, ਪਰਟੂਸਿਸ, ਪੋਲੀਓ (ਟੀਡੈਪ-ਆਈਪੀਵੀ) ਵੈਕਸੀਨ

15a Tetanus, Diphtheria, Pertussis, Polio (Tdap-IPV) Vaccine

ਡਿਫਥੀਰੀਆ, ਟੈਟਨਸ, ਪਰਟੂਸਿਸ, ਪੋਲੀਓ, ਹੀਮੋਫਿਲਸ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾਈ ਟਾਈਪ ਬੀ. (ਡੀਟੈਪ-ਆਈਪੀਵੀ-ਹਿਬ) ਵੈਕਸੀਨ

15b Diphtheria, Tetanus, Pertussis, Polio, *Haemophilus influenzae* Type b (DTaP-IPV-Hib) Vaccine

ਪਰਟੂਸਿਸ (ਵੁਪਿੰਗ ਕੱਫ)

15c Pertussis (Whooping Cough)

ਹੀਮੋਫਿਲਸ ਇੰਫਲੂਐਂਜ਼ਾਈ ਟਾਈਪ ਬੀ (ਹਿਬ) ਵੈਕਸੀਨ

16 *Haemophilus influenzae* Type b (Hib) Vaccine

ਸੈਲਮੁਨੇਲੋਸਿਸ

17 Salmonellosis

ਟੈਟਨਸ ਅਤੇ ਡਿਪਥੀਰੀਆ (ਟੀਡੀ) ਵੈਕਸੀਨ

18a Tetanus and Diphtheria (Td) Vaccine

ਟੈਟਨਸ, ਡਿਪਥੀਰੀਆ ਅਤੇ ਪਰਟੂਸਿਸ (ਟੀਡੈਪ) ਵੈਕਸੀਨ

18c Tetanus, Diphtheria, Pertussis (Tdap) Vaccine

ਟੈਟਨਸ ਇਮਿਊਨ ਗਲੋਬਿਊਲਿਨ

18d Tetanus Immune Globulin

ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਰਿੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

19 Dental Care for Your Infant and Toddler

ਹੜ੍ਹ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਫ਼ਾਈ

20 Clean-up after a Flood

ਮੱਲ-ਜਲ ਨਿਪਟਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਅਤੇ ਸੰਚਾਲਨ

21 Maintenance and Operation of Onsite Sewage Disposal Systems

ਘਰੇਲੂ ਡੱਬਾਬੰਦੀ - ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਿਆ ਜਾਏ

22 Home Canning – How to Avoid Botulism

ਮੇਨਿੰਜੋਕੋਕਲ ਸੀ ਕੌਨਜੁਗੇਟ (ਮੇਨ-ਸੀ) ਵੈਕਸੀਨ

23a Meningococcal C Conjugate (Men-C) Vaccine

ਮੇਨਿੰਜੋਕੋਕਲ ਕੁਆਡ੍ਰੀਵੈਲੈਂਟ ਵੈਕਸੀਨ

23b Meningococcal Quadrivalent Vaccines

ਮੇਨਿੰਜੋਕੋਕਲ ਬੀ (ਮੇਨ-ਬੀ) ਵੈਕਸੀਨ

23c Meningococcal B (Men-B) Vaccines

ਉਜਾੜ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਤਰੇ

24 Health Risks in the Wilderness

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨ

25a Hepatitis B Vaccine

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਇੰਮਿਯੂਨ ਗਲੋਬਿਯੂਲਿਨ

25b Hepatitis B Immune Globulin

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਇੰਨਫੈਂਟ ਵੈਕਸੀਨ

25c Hepatitis B Infant Vaccine

ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ

25d Protecting Your Baby against Hepatitis B at Birth

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ

26 Sun Safety for Children

ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਗਰਮ ਟੱਬ ਅਤੇ ਤਲਾਬ: ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਨੁਸਖੇ

27a Residential Hot Tubs and Pools: Health and Safety Tips

ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਗਰਮ ਟੱਬ ਅਤੇ ਤਲਾਬ: ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਗੁਣਵੱਤਾ

27b Residential Hot Tubs and Pools: Safe Water Quality

ਪਾਣੀ ਦੀ ਫਲੋਰੀਡੇਸ਼ਨ ਸੰਬੰਧੀ ਤੱਥ

28 Water Fluoridation Facts

ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ

30a The Harmful Effects of Second-hand Smoke

ਵਿਕਲਪਕ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮ

30b Health Risk of Alternative Tobacco Products

ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣਾ

30c Protecting your Family from Second-hand Smoke

ਸੀਸਾ ਅਧਾਰਤ ਪੇਂਟ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਖਤਰੇ

31 Lead Paint and Hazards

ਐਸਬੈਸਟਸ: ਮੈਨੂੰ ਕਦੋਂ ਫਿਕਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

32 Asbestos: When Should I Worry?

ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ ਵੈਕਸੀਨ

33 Hepatitis A Vaccine

ਐਚ ਟੀ ਐਲ ਵੀ -1 ਵਾਇਰਸ

34 HTLV-1 Virus

ਗਰਮੀ-ਸੰਬੰਧੀ ਬੀਮਾਰੀ

35 Heat-related Illness

ਹੰਟਾਵਾਇਰਸ ਪਲਮੋਨਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ

36 Hantavirus Pulmonary Syndrome

[ਚੁਹਿਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ](#)

37 Getting Rid of Rodents (Rats and Mice)

[ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਐਚਆਈਵੀ ਦੀ ਜਾਂਚ](#)

38a HIV Testing in Pregnancy

[ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ](#)

38b Pregnancy and Dental Health

[ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ: ਫੋਲੇਟ ਅਤੇ ਨਿਯੂਰਲ ਟਯੂਬ ਦੇ ਨੁਕਸਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ](#)

38c Pregnancy and Nutrition: Folate and Preventing Neural Tube Defects

[ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ](#)

38d Pregnancy and Alcohol Use

[ਫੀਟਲ ਅਲਕੋਹਲ ਸਪੈਕਟਰਮ ਡਿਸਆਰਡਰ](#)

38e Fetal Alcohol Spectrum Disorder

[ਤੈਰਾਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸੁਝਾਅ](#)

39 Safety Tips for Swimmers

[ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਵਾਇਰਸ ਵਿਗਾੜ](#)

40a Hepatitis C Virus Infection

[ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ ਵਾਇਰਸ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣਾ](#)

40b Living Well with Hepatitis C Virus Infection

[ਚਿਰਕਾਲੀ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ](#)

40c Healthy Eating for Chronic Hepatitis

[ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਵਾਇਰਸ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਠੀਕ ਰਹਿਣਾ](#)

40d Living Well with Hepatitis B Virus Infection

[ਯਾਤਰੀਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ](#)

41a Health Advice for Travellers

[ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਟਰੈਵਲ ਇੰਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨਜ਼](#)

41c Travel Immunizations for Adults

[ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਫਰ ਕਰਨਾ](#)

41d Travelling with Children

[ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਦਸਤ](#)

41e Traveller's Diarrhea

[ਮਲੇਰੀਆ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ](#)

41f Malaria Prevention

[ਗਰਭਵਤੀ ਮੁਸਾਫ਼ਰ](#)

41g The Pregnant Traveller

[ਜਪਾਨੀ ਏਨਸਿਫਾਲਾਇਟਿਸ ਵੈਕਸੀਨ](#)

41h Japanese Encephalitis Vaccine

ਯੈਲੋ ਫੀਵਰ (ਪੀਲਾ ਬੁਖਾਰ) ਵੈਕਸੀਨ

41i Yellow Fever Vaccine

ਟਾਇਫੋਇਡ ਵੈਕਸੀਨ

41j Typhoid Vaccine

ਯਾਤਰੀ ਡਾਇਰੀਆ ਅਤੇ ਕੋਲੇਰਾ ਵੈਕਸੀਨ

41k Traveller's Diarrhea and Cholera Vaccine

ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਰੇਡੌਨ

42 Radon in Homes and Other Dwellings

ਟੋਕਸੋਪਲਾਜ਼ਮੋਸਿਸ

43 Toxoplasmosis

ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ ਸਬੰਧੀ ਤੱਥ

44a Facts about Chickenpox

ਚਿਕਨਪੌਕਸ (ਵੈਰੀਸੈਲਾ) ਵੈਕਸੀਨ

44b Chickenpox (Varicella) Vaccine

ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਾਲ ਮੌਤ

46 Sleep Related Infant Death

ਨੀਲੀ-ਹਰੀ ਐਲਜੀ (ਸਾਈਐਨੋਬੈਕਟੀਰੀਆ) ਦੇ ਬਲੂਮਜ਼

47 Blue-green Algae (Cyanobacteria) Blooms

ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ ਵਿਗਾੜ

48 *Cryptosporidium* Infection

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜ

49a Water-borne Infections in British Columbia

ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ

49b Disinfecting Drinking Water

ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸੰਖੀਆ

49c Arsenic in Drinking Water

ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕਲੋਰੀਨ ਮਿਲਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਤੱਤ

49d Drinking Water Chlorination Facts

ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸੀਸਾ

49e Lead in Drinking Water

ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ: ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਤੇ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

49f Wildfire: Its Effects on Drinking Water Quality

ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮੈਂਗਨੀਜ਼

49g Manganese in Drinking Water

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨਾਂ

50a Your Baby's Immune System and Vaccines

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਲਾਭੇ
50b The Benefits of Immunizing Your Child

ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ
50c Childhood Vaccines are Safe

ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ: ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ
50d Childhood Vaccines: What is in the Vaccines and Why

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਦਾ ਇੱਕ ਅੱਛਾ ਅਨੁਭਵ
50e A Better Immunization Experience for your Child

ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਗਰੇਡ 6 ਵਿੱਚ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨਜ਼
50f Grade 6 Immunizations in B.C.

ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਗਰੇਡ 9 ਵਿੱਚ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨਜ਼
50g Grade 9 Immunizations in B.C.

ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਸੁੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਅਤੇ ਪੈਚ
50h Numbing Cream and Patches for Immunizations

ਤਪਦਿਕ (ਟੀ ਬੀ)
51a Tuberculosis (TB)

ਤਪਦਿਕ (ਟੀਬੀ) ਜਾਂਚ ਲਈ ਬਲਗਮ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨਾ
51b Sputum Testing for Tuberculosis (TB)

ਤਪਦਿਕ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਖਰੇਵਾਂ (ਟੀਬੀ)
51c Home Isolation for Tuberculosis (TB)

ਸਵਿਮਰਜ਼ ਇੱਚ
52 Swimmer's Itch

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ
53a Young Children and Their Vision

ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ
53b Elementary School Age Children and Their Vision

ਫਿਫਥ ਬਿਮਾਰੀ ਪਾਰਵੋਵਾਇਰਸ ਵਿਗਾੜ
54 Fifth Disease Parvovirus Infection

ਕ੍ਰਿਓਟਜ਼ਫੈਲਡ-ਯਾਕੋਬ ਬਿਮਾਰੀ (ਛਝਧ)
55a Creutzfeldt-Jakob Disease (CJD)

ਵੇਰੀਐਂਟ ਕ੍ਰਿਓਟਜ਼ਫੈਲਡ-ਯਾਕੋਬ ਬਿਮਾਰੀ (ਵਛਝਧ)
55b Variant Creutzfeldt-Jakob Disease (vCJD)

ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ
56 Preventing Water-Borne Infections For People with Weakened Immune Systems

ਕੈਂਪੈਲੋਬੈਕਟਰ ਵਿਗਾੜ
58 *Campylobacter* Infection

ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਅਸਾਨ ਤਰੀਕੇ

59a Food Safety: Easy Ways to Make Food Safer
ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ
59b Food Safety for Fresh Fruits and Vegetables

ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਤੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ
59c Food Safety: Instructions on Food Labels

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ
59d Food Safety in Child Care Facilities

ਨੈਕਰੋਟਾਈਜ਼ਿੰਗ ਫੈਸ਼ੀਆਈਟਿਸ (ਮਾਸ ਨੂੰ ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ)
60 Necrotizing Fasciitis (Flesh-Eating Disease)

ਮਨੁੱਖੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ
61a Role of Pets in Human Disease

ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਚਿੜੀਆਘਰ ਅਤੇ ਖੁੱਲੇ ਫਾਰਮ ਦੇਖਣ ਜਾਣਾ
61b Petting Zoo and Open Farm Visits

ਨਿਯੂਮੋਕੋਕਲ ਕੋਨਜੁਗੇਟ (ਪੀਸੀਵੀ 13) ਵੈਕਸੀਨ
62a Pneumococcal Conjugate (PCV 13)

ਨਿਯੂਮੋਕੋਕਲ ਪੌਲੀਸੈਕਰਾਇਡ ਵੈਕਸੀਨ
62b Pneumococcal Polysaccharide Vaccine

ਇੰਮਯੂਨ ਗਲੋਬਿਯੂਲਿਨ
63 Immune Globulin

ਹੱਥਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ
64 Hand, Foot and Mouth Disease

ਅੰਦਰ ਦੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ
65a Indoor Air Quality

ਅੰਦਰ ਦੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਮੋਲਡ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜੈਵਿਕ ਸੰਦੂਸ਼ਿਤ ਤੱਤ
65b Indoor Air Quality: Mould and Other Biological Contaminants

ਅੰਦਰਲੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ: ਅੱਗ ਬਲਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ
65c Indoor Air Quality: Combustion By-products

ਅੰਦਰ ਦੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਸ਼ਪਸ਼ੀਲ ਆਰਗੈਨਿਕ ਮਿਸ਼ਰਣ (ਝੌਂਝ)
65d Indoor Air Quality: Volatile Organic Compounds (VOCs)

ਕਣਾਂ ਵਾਲਾ ਮਾਦਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੀ ਹਵਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ
65e Particulate Matter and Outdoor Air Pollution

ਬਾਹਰ ਦੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਸਲਫਰ ਡਾਈਆਕਸਾਇਡ (ਸੋ₂)
65f Outdoor Air Quality Sulphur Dioxide (SO₂)

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਇਮੀਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ
66 Immunization for Health Care Workers in B.C.

ਨਿਊਬੋਰਨ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ
67 Newborn Screening Test

ਦਿਲ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ

68a Heart Healthy Eating

[ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਸੰਬੰਧੀ ਕਦਮ](#)

68b Lifestyle Steps to Lower Your High Blood Pressure

[ਆਇਰਨ \(ਲੋਹਾ\) ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ](#)

68c Iron and Your Health

[ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ](#)

68d Iron in Foods

[ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸ੍ਰੋਤ](#)

68e Food Sources of Calcium and Vitamin D

[ਆਹਾਰਕ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ](#)

68f Dietary Fats and Your Health

[ਫੋਲੇਟ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ](#)

68g Folate and Your Health

[ਰੇਸ਼ਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ](#)

68h Fibre and Your Health

[ਬਾਲਗ਼ਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ](#)

68i Healthy Snacks for Adults

[ਬਾਲਗ਼ਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਵਸਥਾ](#)

68j Healthy Eating and Healthy Aging for Adults

[ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ: ਬਾਲਗ਼](#)

68l Managing Constipation with Diet: Adults

[ਮੱਛੀ ਵਿੱਚ ਪਾਰਾ](#)

68m Mercury in Fish

[ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ: ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ](#)

69a Feeding Your Baby Formula: Before You Start

[ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ: ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ](#)

69b Feeding Your Baby Formula: Safely Making and Storing Formula

[ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਭੋਜਨ](#)

69c Baby's First Foods

[ਆਪਣੇ 1 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ](#)

69d Helping Your 1 to 3 Year Old Child Eat Well

[ਤੁਹਾਡੇ 1 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਚਾਰ](#)

69e Meal and Snack Ideas for Your 1 to 3 Year Old Child

[ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ](#)

70 Breastfeeding

[ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮੀ](#)

71a Hearing Loss in Children

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਟੈਸਟ

71b Hearing Tests for Children

ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮੀ

71c Hearing Loss in Adults

ਪਾਸਚੁਰੀਕਰਨ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੁਸ ਅਤੇ ਸਾਈਡਰਜ਼: ਸਿਹਤ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਭਵ ਖਤਰਾ

72 Unpasteurized Fruit/Vegetable Juices and Ciders: A Potential Health Risk

ਮੇਥੀਸਿਲਿਨ - ਰਜ਼ਿਸਟੈਂਟ ਸਟੈਫਲੋਕੋਕਸ ਔਰੀਅਸ (ਐਮਆਰਐਸਏ)

73 Methicillin-Resistant *Staphylococcus Aureus* (MRSA)

ਵੈਨਕੋਮਾਈਸਿਨ - ਰਜ਼ਿਸਟੈਂਟ ਐਨਟੇਰੋਕੋਕਸੀ (ਵੀਆਰਈ)

74 Vancomycin-Resistant *Enterococci* (VRE)

ਲਿਸਟੀਰੀਓਸਿਸ

75 Listeriosis

ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪਰਹੇਜ਼ਯੋਗ ਭੋਜਨ

76 Foods to Avoid for People at Higher Risk of Food-borne Illness

ਯੇਰਸਿਨਿਓਸਿਸ

77 Yersiniosis

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

78 Seniors' Falls Can Be Prevented

ਕਿਊ ਫਿਵਰ

79 Q Fever

ਸ਼ਿਗੇਲੋਸਿਸ

80 Shigellosis

ਇਮਪੇਟਾਈਗੋ

81 Impetigo

ਪਿੰਕਆਈ (ਕੰਨਜੰਕਟੀਵਾਈਟਿਸ)

82 Pinkeye (Conjunctivitis)

ਲਾਲ ਖਸਰਾ (ਰੋਜ਼ੀਓਲਾ)

83 Roseola

ਰੇਏ ਸਿੰਡਰੋਮ

84 Reye Syndrome

ਹੱਥ ਧੋਣਾ: ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ

85 Hand Washing: Help Stop the Spread of Germs

ਸ਼ੇਕਨ ਬੇਬੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਐਸ ਬੀ ਐਸ)

86 Shaken Baby Syndrome

ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ

87 Norovirus

ਵੈਸਟ ਨਾਇਲ ਵਾਇਰਸ

88 West Nile Virus

ਜਿਪਸੀ ਪਤੰਗੇ (ਮੌਥ) ਲਈ ਛਿੜਕਾਅ

90a Gypsy Moth Spraying

ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਜੰਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾਈ ਛਿੜਕਾਅ

90b Aerial Spraying in B.C.'s Forests

ਦੂਸਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨ ਅਧਾਰਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

91a Using Hormonal Methods of Birth Control With Other Medications

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ (ਈਸੀ)

91b Emergency Contraception (EC)

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਖੇਡ ਜਨਮ ਤੋਂ 3 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ

92a Your Child and Play From Birth to 3 Years

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਜਨਮ ਤੋਂ 3 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ

92b Your Child's Development From Birth to 3 Years

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ

92c Your Child's Feelings

ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ

92d Toilet Learning

ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ

92e Time for Bed

ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ

93a Preventing Abuse and Neglect of Older Adults

ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ: ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

93b Abuse and Neglect of Older Adults: Information for Family Caregivers

ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ: ਲਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਫਰਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

93c Abuse and Neglect of Older Adults: Understanding Gender Differences

ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਰਥਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ

93d Financial Abuse of Older Adults

ਖਟਮਲ

95 Bed Bugs

ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਡੀਟ

96 Insect Repellents and DEET

ਖੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦ੍ਰਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ: ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ

97 Contact with Blood or Body Fluids: Protecting Against Infection

ਕ੍ਰਿਪਟੋਕੋਕਲ ਬੀਮਾਰੀ (ਸੀ.ਗੈਟੀ)

98 Cryptococcal Disease (*C. gattii*)

ਤਾਪਮਾਨ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ: ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦਾ

99 How to Take a Temperature: Children and Adults

ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਯੁਵਕ

100a Severe Allergic Reactions to Food: Children and Teens

ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਅਲਰਜੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ

100b Allergy Safe Adult Care Facilities

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਅਲਰਜੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ

100c Allergy Safe Child Care Facilities

ਹਿਯੂਮਨ ਪੈਪੀਲੋਮਾਵਾਇਰਸ (ਐਚ ਪੀ ਵੀ) ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਮੱਸੇ (ਜੈਨੀਟਲ ਵਾਰਟਸ)

101a Human Papillomavirus (HPV) Infection and Genital Warts

ਹਿਯੂਮਨ ਪੈਪੀਲੋਮਾਵਾਇਰਸ (ਐਚ ਪੀ ਵੀ) ਵੈਕਸੀਨਾਂ

101b Human Papillomavirus (HPV) Vaccine

ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣਾ: ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

102a Understanding Harm Reduction Substance Use

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣਾ

102b Harm Reduction for Families and Caregivers

ਕਮਯੂਨਿਟੀ ਵਲੋਂ ਘਰ ਖਾਲੀ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

103a Community Evacuation Information for Seniors

ਹੰਗਾਮੀ (ਐਮਰਜੈਂਸੀ) ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਵੈਸੇਵਕ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ

103b Seniors as Emergency Response Volunteers

ਹੰਗਾਮੀ ਸਥਿਤੀ (ਐਮਰਜੈਂਸੀ) ਦੌਰਾਨ ਲੌਂਗ-ਟਰਮ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

103c Caring for Seniors in Long-Term Care in an Emergency

ਰੋਟਾਵਾਇਰਸ ਵੈਕਸੀਨ (ਰੋਟਾਟੇਕ)

104 Rotavirus Vaccine (RotaTeq®)

ਡਿਫਥੀਰੀਆ, ਟੈਟਨਸ, ਪਰਟੂਸਿਸ, ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ, ਪੋਲਿਓ, ਅਤੇ ਹੀਮੋਫਿਲਿਸ ਇੰਫਲੂਐਨਜ਼ਾਏ ਟਾਇਪ ਬੀ (ਡੀਟੈਪ-ਐਚਬੀ-ਆਈਪੀਵੀ-ਹਿਬ) ਵੈਕਸੀਨ

105 Diphtheria, Tetanus, Pertussis, Hepatitis B, Polio, and Haemophilus influenzae type b (DTaP-HB-IPV-Hib) Vaccine

ਗਰੁੱਪ ਏ. ਸਟ੍ਰੈਪਟੋਕੋਕਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਜ਼

106 Group A Streptococcal Infections

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੌਣਾ

107 Safe Sleeping for Babies

ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ

109 Energy Drinks

ਦੇਖਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿੱਬਣ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

110a Managing Feeding, Chewing and Swallowing Difficulties in Care Facilities

ਨਿਆਇਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਸਾਹ ਘੁਟਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ: ਬਚਿਆਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ
110b Preventing Choking in Babies and Young Children: For Child Care Providers

ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਵੈਕਸੀਨ
111 Shingles Vaccines

ਫੈਬਰਿਲ ਸੀਜ਼ਰਜ਼ (ਫੀਵਰ ਸੀਜ਼ਰਜ਼)
112 Febrile Seizures (Fever Seizures)

ਕਲੋਸਟ੍ਰੀਡੀਅਮ ਡਿਫੀਸਾਈਲ (ਸੀ.ਡਿਫੀਸੀਲ)
114 Clostridium Difficile (*C.difficile*)

ਭਰੂਣ (ਫੀਟਲ) ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ
116 Fetal Ultrasound

ਨੈਲੋਕਸੋਨ:ਅਧਿਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਅਫੀਮ ਮਿਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਏ ਜਾਣ ਦਾ ਇਲਾਜ
118 Naloxone : Treating Opioid Overdose

ਦ ਇੰਨਫੈਂਟਸ ਐਕਟ, ਸਿਆਣੇ ਨਾਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਅਤੇ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ
119 The Infants Act, Mature Minor Consent and Immunization

ਕਾਰਬਾਪੇਨੇਮੇਜ਼ - ਉਤਪੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੀਵ (ਸੀਪੀਓ)
120 Carbapenemase-producing Organisms (CPO)

ਸਾਈਕਲੋਸਪੋਰਾ ਵਿਗਾੜ (ਸਾਈਕਲੋਸਪੋਰਾਇਸਿਸ)
121 *Cyclospora* infection (cyclosporiasis)