



ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ **HealthLinkBC File** 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.

ਚਿੱਚੜ ਦਾ ਕੱਟਣਾ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ

01 Tick Bites and Disease

ਈ.ਕੋਲਾਈ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ

02 *E. coli* Infection

ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਅਤੇ ਕੱਚਾ ਦੁੱਧ

03 Pasteurized and Raw Milk

ਟੋਕਸਿਕ ਸ਼ੌਕ ਸਿੰਡਰੋਮ

04 Toxic Shock Syndrome

ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟਸ (ਸ਼ੋਰਾ)

05a Nitrates in Well Water

ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਖੂਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਵਾਂ?

05b Should I Get My Well Water Tested?

ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ

06 Head Lice

ਹਲਕਾਅ

07 Rabies

ਸੁਜਾਕ

08a Gonorrhea

ਯੂਰੇਥਰਾਈਟਿਸ

08b Urethritis

ਪੇਡੂ ਵਿਚ ਸੋਜਸ਼ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਪੀ.ਆਈ.ਡੀ.)

08c Pelvic Inflammatory Disease (PID)

ਜਣਨ ਇੰਦਰੀ ਦੀ ਪੱਦਰ

08d Genital Herpes

ਆਤਸ਼ਕ

08e Syphilis

ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸੋਜਸ਼

08f Cervicitis

ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਵੈਜੀਨੋਸਿਸ (ਬੀ.ਵੀ.)

08g Bacterial Vaginosis (BV)

ਜਣਨ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਜੁੰਮਾਂ

08h Pubic Lice

ਮੋਲੱਸਕਮ ਕੋਂਟੇਜੀਓਸਮ (ਪਾਕ ਵਾਲੇ ਫੋਤੇ)

08i Molluscum Contagiosum

ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਯੀਸਟ ਵਿਗਾੜ

08j Vaginal Yeast Infection

ਕਲਮੇਡੀਆ

08l Chlamydia

ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਅਤੇ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਦੇ ਟੈਸਟ

08m HIV and HIV Tests

ਸ਼ੀਗੇਲਾ - ਇੱਕ ਐਂਟੈਰਿਕ ਐੱਸ.ਟੀ.ਡੀ.

08n Shigella – An Enteric STD

ਸੈਕਸ ਕਾਰਨ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਦੀ ਰੋਕ ਥਾਮ

08o Preventing Sexually Transmitted Infections (STIs)

ਟ੍ਰਿਕੋਮੋਨਿਆਇਸਿਸ

08p Trichomoniasis

ਖਾਰਸ਼

09 Scabies

ਜੀਆਰਡੀਆ ਵਿਗਾੜ

10 *Giardia* Infection

ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਲਟ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ

11 Ultraviolet Radiation

ਬਜ਼ੁਰਗ ਇਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਉਂ ਲੈਣ

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

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਬਾਰੇ ਤੱਥ

12b Facts about Influenza (the Flu)

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ: ਮਿੱਥਾਂ ਅਤੇ ਤੱਥ

12c Influenza (Flu) Immunization: Myths and Facts

ਇਨਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਵੈਕਸੀਨ

12d Inactivated Influenza (Flu) Vaccine

ਜ਼ਿੰਦਾ ਅਟੈਨਿਊਏਟਿਡ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਵੈਕਸੀਨ

12e Live Attenuated Influenza (Flu) Vaccine

ਪੋਲੀਓ ਵੈਕਸੀਨ (IPV)

13 Polio Vaccine (IPV)

ਮੀਜ਼ਲਜ਼, ਮੰਮਪਸ, ਰੁਬੈਲਾ ਵੈਕਸੀਨ (ਐਮ ਐਮ ਆਰ)

14a Measles, Mumps, Rubella (MMR) Vaccine

ਖਸਰਾ

14b Measles

ਕੰਨ-ਪੇੜੇ

14c Mumps

ਰੁਬੈਲਾ

14d Rubella

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

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

ਟੈਟਨਸ, ਡਿਫਥੇਰੀਆ, ਪਰਟੂਸਿਸ, ਪੋਲੀਓ (Tdap-IPV) ਵੈਕਸੀਨ

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

ਡਿਫਥੇਰੀਆ, ਟੈਟਨਸ, ਪ੍ਰਟੂਸਿਸ, ਪੋਲੀਓ, ਹਾਇਮੋਫਿਲਸ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਈ ਟਾਈਪ ਬੀ (DTaP-IPV-Hib) ਵੈਕਸੀਨ

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

ਪਰਟੂਸਿਸ (ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ)

15c Pertussis (Whooping Cough)

ਡਿਫਥੇਰੀਆ, ਟੈਟਨਸ, ਪਰਟੂਸਿਸ, ਪੋਲੀਓ (DTaP-IPV) ਵੈਕਸੀਨ

15d Diphtheria, Tetanus, Pertussis, Polio (DTaP-IPV) Vaccine

ਹਾਇਮੋਫਿਲਸ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਈ ਟਾਈਪ ਬੀ (Hib) ਵੈਕਸੀਨ

16 *Haemophilus influenzae* Type b (Hib) Vaccine

ਸੈਲਮੁਨੇਲੋਸਿਸ

17 Salmonellosis

ਟੈਟਨਸ ਅਤੇ ਡਿਫਥੇਰੀਆ (Td) ਵੈਕਸੀਨ

18a Tetanus and Diphtheria (Td) Vaccine

ਟੈਟਨਸ, ਡਿਫਥੇਰੀਆ ਅਤੇ ਪੋਲੀਓ (Td-IPV) ਵੈਕਸੀਨ

18b Tetanus, Diphtheria and Polio (Td-IPV) Vaccine

ਟੈਟਨਸ, ਡਿਫਥੇਰੀਆ ਅਤੇ ਪਰਟੂਸਿਸ (ਟੀਡੈਪ) ਵੈਕਸੀਨ

18c Tetanus, Diphtheria, Pertussis (Tdap) Vaccine

ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਰਿੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

19 Dental Care for Your Infant and Toddler

ਹੜ੍ਹ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਫ਼ਾਈ

20 Clean-up after a Flood

ਗੰਦ-ਮੰਦ ਨਿਪਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਅਤੇ ਸੰਚਾਲਨ

21 Maintenance and Operation of Sewage Disposal Systems

[ਘਰੇਲੂ ਡੱਬਾ ਬੰਦੀ - ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਉ ਕਰੀਏ](#)

22 Home Canning – How to Avoid Botulism

[ਮੈਨਿੰਗੋਕੋਕਲ ਸੀ ਕੌਨਜੁਗੇਟ \(Men-C\) ਵੈਕਸੀਨ](#)

23a Meningococcal C Conjugate (Men-C) Vaccine

[ਮੈਨਿੰਗੋਕੋਕਲ ਕੁਆਡਰੀਵੈਲੈਂਟ ਵੈਕਸੀਨਜ਼](#)

23b Meningococcal Quadrivalent Vaccines

[ਮੈਨਿੰਗੋਕੋਕਲ ਬੀ \(ਮੇਨ-ਬੀ\) ਵੈਕਸੀਨ](#)

23c Meningococcal B (Men-B) Vaccines

[ਉਜਾੜ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਤਰੇ](#)

24 Health Risks in the Wilderness

[ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨ](#)

25a Hepatitis B Vaccine

[ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਇਮਿਊਨ ਗਲੋਬੁਲਿਨ](#)

25b Hepatitis B Immune Globulin

[ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਇਨਫੈਂਟ ਵੈਕਸੀਨ](#)

25c Hepatitis B Infant Vaccine

[ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉ](#)

25d Protecting Your Baby against Hepatitis B at Birth

[ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ](#)

26 Sun Safety for Children

[ਘਰਾਂ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਟੱਬ ਅਤੇ ਤਲਾ: ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸੁਝਾਉ](#)

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

[ਘਰਾਂ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਟੱਬ ਅਤੇ ਤਲਾ: ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ](#)

27b Residential Hot Tubs and Pools: Safe Water Quality

[ਪਾਣੀ ਦੀ ਫਲੋਰਾਈਡੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਤੱਥ](#)

28 Water Fluoridation Facts

[ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ](#)

30a The Harmful Effects of Second-hand Smoke

[ਤਮਾਕੂ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ](#)

30b Tobacco Products are not a Safe Alternative to Cigarettes

[ਤਮਾਕੂ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣਾ](#)

30c Protecting your Family from Second-hand Smoke

[ਸੀਸਾ ਅਧਾਰਤ ਪੇਂਟ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਖਤਰੇ](#)

31 Lead Paint and Hazards

[ਐਸਬੈਸਟੋਸ: ਮੈਂ ਕਦੋਂ ਫਿਕਰ ਕਰਾਂ?](#)

32 Asbestos: When Should I Worry?

ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਏ ਵੈਕਸੀਨ

33 Hepatitis A Vaccine

ਐੱਚ.ਟੀ.ਐੱਲ.ਵੀ.-1 ਵਾਇਰਸ

34 HTLV-1 Virus

ਗਰਮੀ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ

35 Heat-related Illness

ਹੰਟਾਵਾਇਰਸ ਪਲਮੋਨਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ

36 Hantavirus Pulmonary Syndrome

ਚੂਹਿਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ

37 Getting Rid of Rodents (Rats and Mice)

ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. 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 ਨੁਕਸ

38c Pregnancy and Nutrition: Folate and Neural Tube Defects

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

38d Pregnancy and Alcohol Use

ਫੈਟਲ ਅਲਕੋਹਲ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਡਿਸਆਰਡਰ

38e Fetal Alcohol Spectrum Disorder

ਤੈਰਾਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸੁਝਾਅ

39 Safety Tips for Swimmers

ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਵਾਇਰਸ ਵਿਗਾੜ

40a Hepatitis C Virus Infection

ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਵਾਇਰਸ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣਾ

40b Living Well with Hepatitis C Virus Infection

ਪੁਰਾਣੇ ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਲਈ ਸਿਹਤਮਈ 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 ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ

41a Health Advice for Travellers

ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਟਰੈਵਲ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ

41c Travel Immunizations for Adults

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਫਰ ਕਰਨਾ

41d Travelling with Children

ਯਾਤਰੂਆਂ ਦੇ ਦਸਤ

41e Traveller's Diarrhea

ਮਲੇਰੀਏ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

41f Malaria Prevention

ਗਰਭਵਤੀ ਯਾਤਰੂ

41g The Pregnant Traveller

ਜਪਾਨੀ ਏਨਸਿਫਾਲਾਇਟਿਸ ਵੈਕਸੀਨ

41h Japanese Encephalitis Vaccine

ਪੀਲੀਏ ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਵੈਕਸੀਨ

41i Yellow Fever Vaccine

ਟਾਈਫਾਈਡ ਵੈਕਸੀਨ

41j Typhoid Vaccine

ਯਾਤਰੀਆਂ ਲਈ ਦਸਤ ਅਤੇ ਹੈਜ਼ੇ ਦਾ ਵੈਕਸੀਨ

41k Traveller's Diarrhea and Cholera Vaccine

ਰੈਡੋਨ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ

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

ਸਡਨ ਇੰਨਫੈਂਟ ਡੈਥ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਸਿਡਜ਼)

46 Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)

ਨੀਲੀ-ਹਰੀ ਐਲਜੀ (ਸੈਆਨੋਬੈਕਟੀਰੀਆ) ਦਾ ਜਾਲਾ

47 Blue-green Algae (Cyanobacteria) Blooms

ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ ਵਿਗਾੜ

48 *Cryptosporidium* Infection

ਬਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜ

49a Water-borne Infections in British Columbia

ਪੀਣ ਦੇ 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

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨਜ਼
50a Your Baby's Immune System and Vaccines

ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫ਼ਾਇਦੇ
50b The Benefits of Immunizing Your Child

ਬਚਪਨ ਦੇ ਵੈਕਸੀਨਜ਼ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ
50c Childhood Vaccines are Safe

ਬਚਪਨ ਦੇ ਵੈਕਸੀਨਜ਼: ਵੈਕਸੀਨਜ਼ ਵਿਚ 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. ਵਿਚ 6ਵੇਂ ਗ੍ਰੇਡ ਲਈ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨਜ਼
50f Grade 6 Immunizations in B.C.

ਤਬਦਿਕ (ਟੀ.ਬੀ.)
51 Tuberculosis (TB)

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

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 ਬੀਮਾਰੀ ਪਾਰਵੋਵਾਇਰਸ ਵਿਗਾੜ
54 Fifth Disease Parvovirus Infection

ਕ੍ਰਿਓਟਜ਼ਫੈਲਡ-ਯਾਕੋਬ ਬੀਮਾਰੀ (CJD)
55a Creutzfeldt-Jakob Disease (CJD)

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

ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਦੀ ਰੋਕ ਥਾਮ
56 Preventing Water-Borne Infections For People with Weakened Immune Systems

ਕੰਪੋਲੋਬੈਕਟਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ
58 *Campylobacter* Infection

ਖਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਖਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਸਾਨ ਕਦਮ

59a Food Safety: Easy Steps to Make Food Safe

ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

59b Food Safety for Fresh Fruits and Vegetables

ਖਾਣੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਖਾਣੇ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਉੱਤੇ ਲਿਖੇ ਨਿਰਦੇਸ਼

59c Food Safety: Instructions on Food Labels

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕੇਅਰ ਫੈਸਿਲਿਟੀ ਵਿਚ ਖਾਣੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

59d Food Safety in Child Care Facilities

ਨੈਕਰੋਟਾਈਜ਼ਿੰਗ ਫੈਸ਼ੀਆਈਟਿਸ ((ਮਾਸ ਨੂੰ ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ))

60 Necrotizing Fasciitis (Flesh-Eating Disease)

ਮਨੁੱਖੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

61a Role of Pets in Human Disease

ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਚਿੜੀਆ ਘਰ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਫਾਰਮ ਦੇਖਣ ਜਾਣਾ

61b Petting Zoo and Open Farm Visits

ਨਿਯੂਮੋਕੋਕਲ ਕੋਨਜੁਗੇਟ (ਪੀ ਸੀ ਵੀ 13) ਵੈਕਸੀਨ

62a Pneumococcal Conjugate (PCV 13)

ਨਿਯੂਮੋਕੋਕਲ ਪੌਲੀਸੈਕਰਾਈਡ ਵੈਕਸੀਨ

62b Pneumococcal Polysaccharide Vaccine

ਇੰਮਯੂਨ ਗਲੋਬਿਯੂਲਿਨ

63 Immune Globulin

ਹੱਥਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

64 Hand, Foot and Mouth Disease

ਅੰਦਰ ਦੀ ਹਵਾ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ

65a Indoor Air Quality

ਅੰਦਰਲੀ ਹਵਾ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ: ਮੋਲਡ (Mould) ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਜੀਵਾਣ

65b Indoor Air Quality: Mould and Other Biological Contaminants

ਅੰਦਰਲੀ ਹਵਾ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ (IAQ): ਅੱਗ ਬਲਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ

65c Indoor Air Quality: Combustion By-products

ਅੰਦਰਲੀ ਹਵਾ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ: ਵਾਸ਼ਪਸ਼ੀਲ ਆਰਗੈਨਿਕ ਮਿਸ਼ਰਨ

65d Indoor Air Quality: Volatile Organic Compounds

ਹਵਾ ਵਿਚ ਕਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਦਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ

65e Particulate Matter and Outdoor Air Pollution

ਬਾਹਰ ਦੀ ਹਵਾ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ ਸਲਫਰ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ (SO₂)

65f Outdoor Air Quality Sulphur Dioxide (SO₂)

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ 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 ਚੰਗਾ 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

[ਲੋਹਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ](#)

68c Iron and Your Health

[ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ](#)

68d Iron in Foods

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

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

[ਰੋਸ਼ਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ](#)

68h Fibre and Your Health

[ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮਈ ਸਨੈਕ](#)

68i Healthy Snacks for Adults

[ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋ ਰਹੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮਈ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ](#)

68j Healthy Eating and Healthy Aging for Adults

[ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪੂਰਕ](#)

68k Vitamin and Mineral Supplements for Adults

[ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕਬਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ](#)

68l Managing Constipation in Adults

[ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ: ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਰੇ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਖਾਣ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼](#)

68m Healthy Eating: Guidelines for Eating Fish with Higher Mercury Levels

[ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ](#)

69a Formula Feeding Your Baby: Getting Started

[ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲਨਾ](#)

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

[ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਖਾਣੇ](#)

69c Baby's First Foods

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

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

ਇੱਕ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ

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 ਜੂਸ ਅਤੇ ਸਾਈਡਰਜ਼: ਸਿਹਤ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਭਵ ਖਤਰਾ

72 Unpasteurized Fruit Juices and Ciders: A Potential Health Risk

ਮੈਥੀਸਿਲਿਨ-ਰਜ਼ਿਸਟੈਂਟ ਸਟੈਫਾਇਲੋਕੋਕਸ ਔਰਿਅਸ (MRSA)

73 Methicillin-Resistant *Staphylococcus Aureus* (MRSA)

ਵੈਨੋਮਾਇਸਿਨ-ਰਜ਼ਿਸਟੈਂਟ ਐਂਟਰੋਕੋਕਾਇ (VRE)

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 ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

78 Seniors' Falls Can Be Prevented

ਕਿਊ ਫਿਵਰ

79 Q Fever

ਸ਼ਿਗੇਲੋਸਿਸ

80 Shigellosis

ਫੋੜੇ ਫਿਨਸੀਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

81 Impetigo

ਪਿੰਕਆਈ (ਕੰਜਕਟਿਵਾਇਟਿਸ)

82 Pinkeye (Conjunctivitis)

ਲਾਲ ਖਸਰਾ (ਰੋਜ਼ੀਓਲਾ)

83 Roseola

ਰੇਏ ਸਿੰਡਰੋਮ

84 Reye Syndrome

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੱਥ ਧੋਣੇ

85 Hand Washing for Parents and Children

ਸ਼ੋਕਨ ਬੇਬੀ ਸਿੰਡਰੋਮ

86 Shaken Baby Syndrome

ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ (ਪੇਟ ਦਾ ਫਲੂ)

87 Norovirus (Stomach Flu)

ਵੈਸਟ ਨਾਈਲ ਵਾਇਰਸ

88 West Nile Virus

ਜਿਪਸੀ ਮੋਥ ਲਈ ਸਪਰੇ

90a Gypsy Moth Spraying

ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਜੰਗਲਾਂ ਤੇ ਹਵਾਈ ਸਪਰੇ

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

ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਗਰਭ ਰੋਕੂ ਤਰੀਕੇ (ਈ.ਸੀ.)

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

ਟਾਇਲੈੱਟ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ

92d Toilet Training

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 ਬਿਮਾਰੀ

98 Cryptococcal Disease (*C. gattii*)

ਟੈਂਪਰੇਚਰ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦਾ

99 How to Take a Temperature Children and Adults

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਿਚ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀਆਂ

100a Severe Food Allergies in Children and Teenagers

ਐਲਰਜੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰ

100b Allergy Safe Adult Care Facilities

ਐਲਰਜੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰ

100c Allergy Safe Child Care Facilities

ਹਿਊਮਨ ਪੈਪਿਲੋਮਾਵਾਇਰਸ (ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ.) ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ

101a Human Papillomavirus (HPV) Infection and Genital Warts

ਹਿਊਮਨ ਪੈਪਿਲੋਮਾਵਾਇਰਸ (ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ.) ਵੈਕਸੀਨ

101b Human Papillomavirus (HPV) Vaccine

ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣਾ: ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

102a Understanding Harm Reduction Substance Use

ਪਰਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਓ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

102b Harm Reduction for Families and Caregivers

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਲੋਂ ਘਰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਵਕਤ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

103a Community Evacuation Information for Seniors

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਵਕਤ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਲੰਟੀਅਰ

103b Seniors as Emergency Response Volunteers

ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਕੇਅਰ ਵਿਚ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ

103c Caring for Seniors in Residential Care in an Emergency

ਰੋਟਾਵਾਇਰਸ ਵੈਕਸੀਨ

104 Rotavirus Vaccine

ਡਿਫਥੇਰੀਆ, ਟੈਟਨਸ, ਪਰਟੂਸਿਸ, ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਬੀ., ਪੋਲੀਓ ਅਤੇ ਹੀਮੋਫਿਲਸ ਇੰਫਲੂਐਂਜ਼ੀ ਟਾਈਪ ਬੀ. (DTaP-HB-IPV-Hib) 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

ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿਚ ਚਿੱਥਣ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣਾ
110a Managing Chewing and Swallowing Difficulties in Care Facilities

ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਸਾਹ ਘੁਟਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ
110b Preventing Choking in Babies and Young Children

ਸ਼ਿੰਗਲਜ਼ ਵੈਕਸੀਨ
111 Shingles Vaccine

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

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

ਭਰੂਣ (ਫੀਟਲ) ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ
116 Fetal Ultrasound

ਇਬੋਲਾ ਵਾਇਰਸ ਬੀਮਾਰੀ
117 Ebola Virus Disease

ਅਧਿਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਅਫੀਮ ਮਿਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਏ ਜਾਣ ਦਾ ਇਲਾਜ:ਬੀ ਸੀ ਦਾ ਨੈਲੋਕਸਿੰਨ ਘਰ ਲਿਜਾਉਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
118 Treating Opioid Overdose: B.C.'s Take Home Naloxone Program