ਬਹੁ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸਿਹਤ

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥ ਗਾਈਡ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਨਸੀਹਤ ਕਈ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਰ ਰੋਜ਼ 24 ਘੰਟੇ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ, ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥ-ਗਾਈਡ ਹੈਂਡਬੁੱਕ - ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੜ੍ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਆਮ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣ ਕੇ ਉਨਾਂ ਨਾਲ ਨਿਬੜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੋਂ ਸਿਹਤ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬਜੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਵਿਸ਼ੇ ਪੂਰੀ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਵਿੱਚ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਮੁਫਤ ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥ-ਗਾਈਡ ਹੈਂਡਬੁਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਫਰੈਂਚ, ਚਾਈਨੀਜ਼ ਜਾਂ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।
ਆਪਣੀ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਇਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਲਵੋ:

- ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਹੈਂਡਬੁਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲੋਕਲ ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਸਰਕਾਰੀ ਏਜੰਟ ਦੇ ਦਫਤਰ ਉਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

- ਚਾਈਨੀਜ਼ ਜਾਂ ਪੰਜਾਬੀ ਹੈਂਡਬੁਕ ਕਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਜਾਂ ਬਹੁ-ਸਭਿਚਾਰਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਗੁਰਦੁਵਾਰਿਆਂ ਜਾਂ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਲੈਂਗੁਏਜ਼ ਸਰਵਿਸ ਫਾਰ ਐਡਲਟਸ (ਵੱਡਿਆਂ ਲਈ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ) ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਲਿਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰੋ ਇਕੱ ਚਾਈਨੀਜ਼ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਪੋਸਟਰ ਜਾਂ ਇਕੱ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਪੋਸਟਰ ਆਪਣੀ ਸੰਸਥਾ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਹੈਂਡਬੁੱਕਾ ਨੂੰ ਵੰਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ।

- ਤੁਹਾਡੀ ਲੋਕਲ ਫਰੈਨਕੋ ਫੋਨ ਸੰਸਥਾ ਰਾਹੀਂ ਫਰੈਂਚ ਹੈਂਡਬੁਕ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਫਤ ਦੀ ਹੈਲਥ ਗਾਈਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

- ਹੈਲਥ ਅਤੇ ਸੀਨੀਅਰ’ਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ - ਫੋਨ 1-800-465-4911 ਜਾਂ ਈ-ਮੇਲ HLTH.health@gov.bc.ca।
- ਬੀ.ਸੀ. ਨਰਸ-ਲਾਈਨ - ਫੋਨ ਕਰੋ 1-866-215-4700 ਉਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਜਾਂ 604-215-4700 ਉਤੇ ਗ੍ਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ।

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਹੈਲਥ ਗਾਈਡ ਪੁਸਤਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਸੀਲੇ ਲੈ ਕੇ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਇਥੇ ਕਲਿਕ ਕਰੋ

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥ-ਗਾਈਡ ਹੈਂਡਬੁਕਸ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਪੈਸੇ ਦੇ ਮੁਫਤ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਕੇਵਲ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆਂ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਲਈ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਵੰਡਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਬੀ.ਸੀ. ਨਰਸ ਲਾਈਨ - ਬੀ. ਸੀ ਨਰਸ ਲਾਈਨ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ 24/7 ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 5.00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਵੇਰ ਦੇ 9.00 ਵਜੇ ਤਕ 130 ਬੋਲੀਆਂ ਦੇ ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

BRITISH COLUMBIA The Best Place on Earth BCHealthGuide

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤੇ ਡਿਸਕਲੇਮਰ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਫੋਨ ਦਾ ਜੁਆਬ ਦੇਵੇਗੀ - ਆਪਣੀ ਪਸੰਦੀਦਾ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾ ਲਈ ਕਹੋ।

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਟੋਲ ਮੁਕਤ	1-866-215-4700
ਗ੍ਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ	604-215-4700
ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ	1-866-889-4700

ਕਾਲ ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਖੁਰਾਕ ਸਬੰਧੀ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਤੁਸੀਂ ਰਜਿਸਟਰਡ **ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ** ਨਾਲ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9.00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5.00 ਵਜੇ ਤਕ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਅਲਰਜੀ **ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ** ਬੁੱਧਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9.00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4.30 ਵਜੇ ਤਕ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇਗੀ। ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਗੁਪਤ ਪੌਸ਼ਟਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ, ਅਤੇ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੌਟਸਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। TTY ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਅਤੇ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਮੰਗ ਉਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ।

ਗ੍ਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ, ਫੋਨ ਕਰੋ:	604-732-9191
ਬੀ.ਸੀ.ਵਿੱਚ ਹੋਰਨਾ ਥਾਵਾਂ ਉਤੇ ਟੋਲ ਮੁਕਤ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਫੋਨ ਕਰੋ:	1-800-667-3438
TTY ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ:	1-866-889-4700

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥ-ਗਾਈਡ ਔਨਲਾਈਨ - ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਉਤੇ ਕਲਿਕ ਕਰੋ www.bchealthguide.org ਉਤੇ 3,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਿਹਤ ਵਿਸ਼ਿਆਂ, ਕਾਰਜਾਂ ਅਤੇ ਸ੍ਰੋਤਾ ਵਿੱਚ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥ-ਫਾਈਲਸ - ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਹੁਣ ਦੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੁੱਰਖਿਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਨੁਕਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟਾਂ ਵੇਖੋ ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥ-ਗਾਈਡ ਔਨਲਾਈਨ ਉਤੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੋਕਲ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਉਤੇ। ਇਥੇ ਕਲਿਕ ਕਰੋ ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਫਾਈਲਾਂ ਲਈ ਜੋ ਚਾਈਨੀਜ਼, ਪੰਜਾਬੀ, ਫਰੈਂਚ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਹੋਰ ਉਤਪਾਦਨ - ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਫਾਰਸੀ ਬੋਲਦੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ-ਡਿਓ ਦੀ ਲੜੀ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦਾ, ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥ-ਗਾਈਡ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੇ ਇੱਕ ਪਾਇਲਟ ਪ੍ਰੋਜੇਕਟ ਕੀਤਾ, ਜੋ ਕਿ ਲੋਕਲ ਬਹੁ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਚੈਨਲਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਸਾਸਰਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।
ਇਥੇ ਕਲਿਕ ਕਰੋ ਫਾਰਸੀ ਵਿੱਚ ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥ-ਗਾਈਡ ਵੀ-ਡਿਓ ਵੇਖਣ ਲਈ।

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥ-ਗਾਈਡ ਨਾਲ ਅੱਜ ਹੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਓ।
ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਨਵੀਨਤਾਕਾਰੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਹੈ।