

ਅੱਗੇ ਲਿਖੀਆਂ ਬੀ ਸੀ ਹੈਲਥ ਫਾਇਲਜ਼ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹਨ:
The following BCHealthFiles are available in Punjabi:

- [ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੁਆਂ \(#06\)](#)
Head Lice (PDF 98KB)
- [ਹਲਕਾਅ \(#07\)](#)
Rabies (PDF 165KB)
- [ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ/ਏਡਜ਼ \(#08m\)](#)
HIV/AIDS (PDF 170KB)
- [ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਦੇ ਟੀਕੇ ਕਿਉਂ ਲਵਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ \(#12a\)](#)
Why Seniors Should get the Influenza (Flu) Vaccine (PDF 171KB)
- [ਫਲੂ ਬਾਰੇ ਤੱਥ \(#12b\)](#)
Facts about Influenza (the Flu) (PDF 188KB)
- [ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਇਮਿਊਨਾਇਜ਼ੇਸ਼ਨ: ਮਿਥਾਂ ਅਤੇ ਤੱਥ \(#12c\)](#)
Influenza (Flu) Immunization: Myths and Facts (PDF 173KB)
- [ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਵੈਕਸੀਨ \(#12d\)](#)
Influenza (Flu) Vaccine (PDF 180KB)
- [ਪੌਲੀਓ ਵੈਕਸੀਨ \(IPV\) \(#13\)](#)
Polio Vaccine (IPV) (PDF 95KB)
- [ਖਸਰਾ, ਕੰਨ-ਪੇੜੇ, ਰੁਬੈਲਾ \(MMR\) ਵੈਕਸੀਨ \(#14a\)](#)
Measles, Mumps, Rubella (MMR) Vaccine (PDF 332KB)
- [ਡਿਫਥੇਰੀਆ, ਟੈਟਨਸ, ਪ੍ਰਟੂਸਿਸ, ਪੌਲੀਓ \(DTaP-IPV\) ਵੈਕਸੀਨ \(#15a\)](#)
Diphtheria, Tetanus, Pertussis, Polio (DTaP-IPV) Vaccine (PDF 397KB)
- [ਡਿਫਥੇਰੀਆ, ਟੈਟਨਸ, ਪ੍ਰਟੂਸਿਸ, ਪੌਲੀਓ, ਹਾਇਮੋਫਿਲਸ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾਈ ਟਾਈਪ ਬੀ \(DTaP-IPV-Hib\) ਵੈਕਸੀਨ \(#15b\)](#)
Diphtheria, Tetanus, Pertussis, Polio, *Haemophilus influenzae* Type b (DTaP-IPV-Hib) Vaccine (PDF 338KB)
- [ਹਾਇਮੋਫਿਲਸ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾਈ ਟਾਈਪ ਬੀ \(Hib\) ਵੈਕਸੀਨ \(#16\)](#)
Haemophilus influenzae Type b (Hib) Vaccine (PDF 381KB)
- [ਟੈਟਨਸ ਅਤੇ ਡਿਫਥੇਰੀਆ \(Td\) ਵੈਕਸੀਨ \(#18a\)](#)
Tetanus and Diphtheria (Td) Vaccine (PDF 103KB)
- [ਟੈਟਨਸ, ਡਿਫਥੇਰੀਆ ਅਤੇ ਪੌਲੀਓ \(Td-IPV\) ਵੈਕਸੀਨ \(#18b\)](#)
Tetanus, Diphtheria and Polio (Td-IPV) Vaccine (PDF 385KB)
- [ਟੈਟਨਸ, ਡਿਫਥੇਰੀਆ, ਪ੍ਰਟੂਸਿਸ \(Tdap\) ਵੈਕਸੀਨ \(#18c\)](#)
Tetanus, Diphtheria and Pertussis (Tdap) Vaccine (PDF 388KB)

- [ਛੋਟੇ ਨਿਆਣਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ](#) (#19a)
Infant Dental Care (PDF 179KB)
- [ਤੁਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ](#) (#19b)
Dental Care for Toddlers (PDF 112KB)
- [ਮੈਨਿੰਜੋਕੋਕਲ ਸੀ ਕੌਨਜੁਗੇਟ \(Men-C\) ਵੈਕਸੀਨ](#) (#23a)
Meningococcal C Conjugate (Men-C) Vaccine (PDF 203KB)
- [ਮੈਨਿੰਜੋਕੋਕਲ ਕੁਆਡਰੀਵੈਲੈਂਟ ਵੈਕਸੀਨ](#) (#23b)
Meningococcal Quadrivalent Vaccines (PDF 97KB)
- [ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨ](#) (#25a)
Hepatitis B Vaccine (PDF 336KB)
- [ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਇਮਿਊਨ ਗਲੋਬੁਲਿਨ](#) (#25b)
Hepatitis B Immune Globulin (PDF 156KB)
- [ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਇਨਫੈਂਟ ਵੈਕਸੀਨ](#) (#25c)
Hepatitis B Infant Vaccine (PDF 315KB)
- [ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣਾ](#) (#30e)
Quitting Smoking (PDF 91KB)
- [ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਏ ਵੈਕਸੀਨ](#) (#33)
Hepatitis A Vaccine (PDF 165KB)
- [ਗਰਭ ਵਿਚੁੰਤ ਦੀ ਜਾਂਚ](#) (#38a)
HIV Testing in Pregnancy (PDF 155KB)
- [ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ](#) (#38d)
Pregnancy and Alcohol Use (PDF 88KB)
- [ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਸੀ. ਵਾਇਰਸ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ](#) (#40a)
Hepatitis C Virus Infection (PDF 93KB)
- [ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਟਰੈਵਲ ਇਮਿਊਨਾਇਜ਼ੇਸ਼ਨ](#) (#41c)
Travel Immunizations for Adults (PDF 176KB)
- [ਮਲੇਰੀਆ](#) (#41f)
Malaria (PDF 105KB)
- [ਜਾਪਾਨੀ ਐਨਸੈਫਲਾਈਟਿਸ ਵੈਕਸੀਨ](#) (#41h)
Japanese Encephalitis Vaccine (PDF 108KB)
- [ਪੀਲੀਏ ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਵੈਕਸੀਨ](#) (#41i)
Yellow Fever Vaccine (PDF 113KB)
- [ਟਾਈਫਾਈਡ ਵੈਕਸੀਨ](#) (#41j)
Typhoid Vaccine (PDF 106KB)

- [ਯਾਤਰੀਆਂ ਲਈ ਦਸਤ ਅਤੇ ਹੈਜ਼ੇ ਦਾ ਵੈਕਸੀਨ](#) (#41k)
Traveller's Diarrhea and Cholera Vaccine (PDF 99KB)
- [ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ \(ਵੈਰੀਸੈਲਾ\) ਵੈਕਸੀਨ](#) (#44b)
Chickenpox (Varicella) Vaccine (PDF 330KB)
- [ਸਡਨ ਇਨਫੈਂਟ ਡੈੱਥ ਸਿੰਡਰਮ \(ਐੱਸ ਆਈ ਡੀ ਐੱਸ\)](#) (#46)
Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) (PDF 117KB)
- [ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ \(ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ\) ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨਾਂ](#) (#50a)
Your Baby's Immune System and Vaccines (PDF 207KB)
- [ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੇਣ ਦੇ ਫਾਇਦੇ](#) (#50b)
The Benefits of Vaccinating Your Child (PDF 180KB)
- [ਬਾਲ ਵਰੇਸ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।](#) (#50c)
Childhood Vaccines are Safe (PDF 187KB)
- [ਬਾਲ ਵਰੇਸ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ: ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਵਿਚ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ](#) (#50d)
Childhood Vaccines: What is in the Vaccines and Why (PDF 110KB)
- [ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਟੀਕਿਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ: ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਚ ਕਾਮਯਾਬ ਫੇਰੀ ਲਈ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ](#) (#50e)
Getting Ready for Your Child's Shots: Tips for a Successful Clinic Visit (PDF 127KB)
- [ਤਪਦਿਕ \(ਟੀ.ਬੀ.\) ਰੋਗ](#) (#51a)
Tuberculosis (TB) Disease (PDF 164KB)
- [ਤਪਦਿਕ \(ਟੀ.ਬੀ.\) ਚਮੜੀ ਦਾ ਟੈਸਟ](#) (#51b)
Tuberculosis (TB) Skin Test (PDF 167KB)
- [ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ](#) (#53a)
Young Children and Their Eyes (PDF 94KB)
- [ਮੁੱਢਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ](#) (#53b)
Elementary School Age Children and Their Eyes (PDF 87KB)
- [ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਕੰਜੁਗੇਟ \(PCV 7\) ਵੈਕਸੀਨ](#) (#62a)
Pneumococcal Conjugate (PCV 7) Vaccine (PDF 326KB)
- [ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਪੌਲੀਸੈਕਰਾਈਡ ਵੈਕਸੀਨ](#) (#62b)
Pneumococcal Polysaccharide Vaccine (PDF 158KB)
- [ਇਮਿਊਨ ਗਲੋਬੁਲਿਨ](#) (#63)
Immune Globulin (PDF 102KB)
- [ਦਿਲ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ](#) (#68a)
Heart Healthy Eating (PDF 106KB)
- [ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਖਾਣੇ](#) (#69c)
Baby's First Foods (PDF 173KB)

- [ਆਪਣੇ ਰਿੜ੍ਹਨ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚੰਗਾ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ : ਆਪਣੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜੁੰਮੇਵਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨਾ \(#69d\)](#)
Helping Your Toddler to Eat Well: Sharing the Responsibility with Your One to Three-Year-Old (PDF 108 KB)
- [ਤੁਹਾਡੇ ਇੱਕ-ਤੋਂ-ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ \(#69e\)](#)
Meal and Snack Ideas for Your One to Three-Year-Old Toddler (PDF 182KB)
- [ਮੈਥੀਸਿਲਿਨ-ਰਜ਼ਿਸਟੈਂਟ ਸਟੈਫਾਇਲੋਕੋਕਸ ਔਰਿਅਸ \(MRSA\) \(#73\)](#)
Methicillin-Resistant *Staphylococcus Aureus* (MRSA) (PDF 87KB)
- [ਵੈਨਕੋਮਾਇਸਿਨ-ਰਜ਼ਿਸਟੈਂਟ ਐਂਟਰੋਕੋਕਾਇ \(VRE\) \(#74\)](#)
Vancomycin-Resistant *Enterococci* (VRE) (PDF 82KB)
- [ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ \(ਪੇਟ ਦਾ ਫਲੂ\) \(#87\)](#)
Norovirus (Stomach Flu) (PDF 91KB)
- [ਵੈਸਟ ਨਾਈਲ ਵਾਇਰਸ \(#88\)](#)
West Nile Virus (PDF 124KB)
- [ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਸਵੀਅਰ ਐਕਿਊਟ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਆਮ ਪ੍ਰਚਲਤ ਸਵਾਲ \(#89\)](#)
Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) (PDF 112KB)
- [ਫੌਰੀ ਲੋੜ ਵਾਲੀਆਂ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ \(ECPs\) \(#91b\)](#)
Emergency Contraception Pills (ECPs) (PDF 116KB)
- [ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਕੀ ਹੈ? \(#94a\)](#)
What is Pandemic Influenza? (PDF 116KB)
- [ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣਾ \(#94b\)](#)
Staying Healthy During an Influenza Pandemic (PDF 118KB)
- [ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ \(#94c\)](#)
Self Care During an Influenza Pandemic (PDF 120KB)
- [ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਅਲਰਜੀਆਂ \(#100\)](#)
Severe Food Allergies in Children (PDF 110KB)
- [ਐੱਚ ਪੀ ਵੀ \(ਹਿਊਮਨ ਪੈਪੀਲੋਮਾਵਾਇਰਸ\) ਵੈਕਸੀਨ \(#101\)](#)
HPV (Human Papillomavirus) Vaccine (PDF 101KB)