

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ Pregnancy and Alcohol Use

ਜੇ ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਵਾਂ ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਕੀ ਖਤਰੇ ਹਨ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵੱਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਈ ਖਤਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਨ ਜਿਹੜੇ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੀਟਲ ਐਲਕੋਹਲ ਸਪੈਕਟਰਮ ਡਿਸਆਰਡਰ (FASD) ਨਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਤਰਿਆਂ ਵਿਚ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ, ਵੇਖਣ ਤੇ ਸੁਣਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਵਿਕਾਸ ਹੌਲੀ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ ਜਮਾਂਦਰੂ ਨੁਕਸ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿੰਗੀਆਂ ਟੇਢੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦਿਮਾਗੀ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਲਈ ਸਿੱਖਣ ਸਬੰਧੀ ਅਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ, ਤਰਕਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਵਿਵੇਕ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਸ਼ਰਾਬ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ?

ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਹੋਵੋ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਨਾ ਪੀਣ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਐਨ ਕਿੰਨੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਸੰਭਾਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਕਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਕਿੰਨੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਤੀ ਗਈ ਹੈ;
- ਕੀ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ ਵੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ;
- ਮਾਂ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ;
- ਆਨੁਵੰਸ਼ਕ (ਜੈਨੇਟਿਕ), ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ।

ਕੀ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਐਸਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ?

ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਐਸਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਦੋਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (nervous system) ਗਰਭ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਡਰਿੰਕ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਐਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਡਰਿੰਕ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਐਲਕੋਹਲ ਬੀਅਰ, ਵਾਈਨ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਸ਼ੇ ਵਾਲੀ ਸ਼ਰਾਬ (ਹਾਰਡ ਲੀਕਰ), ਕੂਲਰ ਅਤੇ ਸਾਈਡਰ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਡਰਿੰਕ ਲੈਣਾ, ਅਤੇ ਨਿਤ ਦਾ ਪੀਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ। ਇਕ ਡਰਿੰਕ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਬੀਅਰ ਦਾ ਇਕ ਕੈਨ (350 ਮਿਲੀਲੀਟਰ/12 ਔਂਸ), ਵਾਈਨ ਦਾ ਇਕ ਗਲਾਸ (150 ਮਿਲੀਲੀਟਰ/5 ਔਂਸ), ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਸ਼ੇ ਵਾਲੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਇਕ ਪੈੱਗ (40 ਮਿਲੀਲੀਟਰ/1.5 ਔਂਸ)।

ਜੇ ਮੈਂ ਓਦੋਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਤੀ ਹੋਵੇ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹਾਂ?

ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਕਿ ਉਹ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ, ਕੋਈ ਬਹੁਤੀ ਵਿਲੱਖਣ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮੱਦੇ ਨਜ਼ਰ ਰਖਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ 50 ਫੀਸਦੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚੇ ਬਿਨਾ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਚੁੱਕੇ ਹੋ, ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਜਿੰਨੀ ਛੋਟੀ ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਓਨਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵੱਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਕਾਫੀ ਸਾਰਾ ਅਰਾਮ ਕਰੋ;
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਮਿਲੋ;
- ਸਿਹਤਬਖ਼ਸ਼ ਖਾਣਾ ਖਾਓ;
- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ ਲੈਣੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਜਾਂ ਘਟਾ ਦਿਓ; ਅਤੇ

- ਤਣਾਉ ਘਟਾਓ। ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਤਣਾਉ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਐਨਾ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਨਹੀਂ ਜਿੰਨਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ। ਇਸ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡਣਾ ਜਾਂ ਘਟਾ ਦੇਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪੈਦਲ ਸੈਰ ਕਰਨ, ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮਦਦਗਾਰ ਦੋਸਤ ਮਿੱਤਰ ਜਾਂ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਰਾਹੀਂ ਤਣਾਉ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੈਂ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਵਾਲ ਲਿਖ ਲੈਣਾ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲਿਆਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਦੋਸਤ, ਸਾਥੀ, ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਕ। ਨੇਮ ਨਾਲ ਡਾਕਟਰੀ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੇ ਵੀ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਸੰਭਾਲ ਲੈਣਾ - ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

ਹੋਰ ਲੋਕ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਸਾਥੀ, ਪਰਵਾਰ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਔਰਤਾਂ ਦੀ, ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਹਾਇਤਾ ਕਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

ਦੱਸੋ

- ਉਸਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਦਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਖਿਆਲ ਹੈ।
- ਉਸਨੂੰ ਉਸਦੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਦਿਓ।
- ਸੁਹਿਰਦ, ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸ ਨਾ ਕੱਢਣ ਵਾਲੇ ਹੋਵੋ - ਉਸਦੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨੂੰ ਜ਼ਾਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਾ ਲਵੋ।

ਮਦਦ ਕਰੋ

- ਵਿਹਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਮਿੱਥੇ ਸਮਿਆਂ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਲਈ ਗੱਡੀ ਵਿਚ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ।
- ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਹੋਵੇ - ਮਸਲਨ ਫਿਲਮਾਂ ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਪੈਦਲ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਓ।

ਹੌਸਲਾ ਅਫਜ਼ਾਈ ਕਰੋ

- ਉਸਦੇ ਉਪਰਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਕਾਮਯਾਬੀਆਂ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਓ।

- ਇਕੱਠੇ ਬਦਲਣ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਲਈ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।
- ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੋ।

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣਾ ਔਖਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (pregnancy outreach programs), ਜਣੇਪੇ ਸਬੰਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ, ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਲਈ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ। ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਐਲਕੋਹਲ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਰੈਫਰਲ ਸਰਵਿਸ (Alcohol and Drug Information and Referral Service) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਕਿੱਥੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗ੍ਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿਚ 604-660-9382 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਗ੍ਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਇਸ ਟੋਲ-ਫਰੀ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ 1-800-663-1441.

ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਆਊਟਰੀਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਭਰ ਵਿਚ 45 ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਹੋ ਸਕਣ। ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਆਊਟਰੀਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲੱਭਣ ਲਈ, www.bcapop.ca 'ਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਆਊਟਰੀਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਜ਼ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਗਾਈਡ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਲਈ ਵੇਖੋ

www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm, ਜਾਂ

ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਜਾਓ।

ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਹਰ ਰੋਜ਼ 24-ਘੰਟੇ ਖੁੱਲੀ ਬੀ.ਸੀ. ਨਰਸਲਾਈਨ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨੰਬਰਾਂ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ:

- ਗ੍ਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿਚ, 604-215-4700 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ
- ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਟੋਲ-ਫਰੀ ਨੰਬਰ 1-866-215-4700 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ
- ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ, 1-866-889-4700 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਨ
- ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 5 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸਵੇਰ ਦੇ 9 ਵਜੇ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ
- ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਤਰਜਮੇ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੁਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

www.bchealthguide.org 'ਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥ ਗਾਈਡ ਆਨਲਾਈਨ ਵੇਖੋ - ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।