

## 7 ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦਾ ਟੈਸਟ

ਕੋਣ: ਔਰਤਾਂ | ਉਮਰ 50+  
ਮਰਦ | ਉਮਰ 40+

ਹਰ 1-5 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

### ਕਿਉਂ:

ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਫੈਟ ਹੈ। 20 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਭੀੜਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ, ਸਟਰੋਕ ਅਤੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ) ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ:

8-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ, [HealthLinkBC.ca](http://HealthLinkBC.ca) 'ਤੇ "cholesterol" ਸਰਚ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੈਲਥਕੋਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਕੋਲ ਜਾਓ।

## 8 ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਟੈਸਟ

ਕੋਣ: ਔਰਤਾਂ | ਉਮਰ 40+  
ਮਰਦ

ਹਰ 3 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਈਸਟ ਏਸ਼ੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।

### ਕਿਉਂ:

ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਇਕ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਇਸ ਉੱਪਰ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚੋਂ 5-15 ਸਾਲ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ:

8-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ, [diabetes.ca](http://diabetes.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਹੈਲਥਕੋਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ [take2minutes.ca](http://take2minutes.ca) ਉੱਪਰ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।

## 9 ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਟੈਸਟ

ਕੋਣ: ਔਰਤਾਂ | ਉਮਰ 50-74  
ਉਮਰ

ਹਰ 2 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

### ਕਿਉਂ:

ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ (ਅੰਤੜੀਆਂ) ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕੈਂਸਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ 6 ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 1 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਹਰ ਸਾਲ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਨਵੇਂ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 94 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ 50 ਸਾਲ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

### ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ:

8-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ, [screeningbc.ca/colon](http://screeningbc.ca/colon) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਹੈਲਥਕੋਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਕੋਲ ਜਾਓ।

## 10 ਨੇਮ ਨਾਲ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਰਵਾਉ

ਕੋਣ: ਔਰਤਾਂ | ਉਮਰ 50-74

ਛਾਤੀ ਦਾ ਇਹ ਐਕਸਰੇ ਹਰ 2 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ 50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

### ਕਿਉਂ:

ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ, ਬੀ ਸੀ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਕੈਂਸਰ ਹੈ। ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ (ਛਾਤੀ ਦਾ ਐਕਸਰੇ) ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਛੇਤੀ ਪਤਾ ਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ।

### ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ:

1-800-663-9203 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਬੁੱਕ ਕਰਵਾਓ, 8-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ, [screeningbc.ca/breast](http://screeningbc.ca/breast) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਹੈਲਥਕੋਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਕੋਲ ਜਾਓ।

ਇਸ ਬਰੋਸ਼ਰ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥਕੋਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

Catalogue # 264525 (January 2018)  
Language: Punjabi

To order: <https://patienteduc.fraserhealth.ca>

## 11 ਐੱਚ ਆਈ ਵੀ ਟੈਸਟ

ਕੋਣ: ਔਰਤਾਂ | ਉਮਰ 18-70  
ਉਮਰ

ਐੱਚ ਆਈ ਵੀ ਟੈਸਟ ਹਰ 5 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

### ਕਿਉਂ:

ਐੱਚ ਆਈ ਵੀ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹਿਊਮਨ ਇਮਿਊਨੋਡੈਫੀਸੈਂਸੀ ਵਾਇਰਸ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਐੱਚ ਆਈ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਐੱਚ ਆਈ ਵੀ ਨਾਲ ਲੰਮੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ:

8-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ, [fraserhealth.ca/hiv](http://fraserhealth.ca/hiv) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਹੈਲਥਕੋਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਕੋਲ ਜਾਓ।

## ਗਰਭਵਤੀ ਜਾਂ ਨਵੀਂ ਮਾਂ ਹੋ?

ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ 4 ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- 12 ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਮਾਂ ਨੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਸਾਰੇ **ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ** ਕਰਵਾਏ ਹਨ।
- 13 **ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੀ ਜਾਂਚ** - ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਗਰਭ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 5 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਨਵੀਂ ਮਾਂ ਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- 14 **ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ** ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 2 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਐਲਰਜੀਆਂ ਅਤੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- 15 ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ **ਸੁਣਨ ਦਾ ਟੈਸਟ**। ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ 400 ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੋਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ:

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 8-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਕਿਸੇ ਹੈਲਥਕੋਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ [www.perinatalservicesbc.ca](http://www.perinatalservicesbc.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਹੈਲਥਕੋਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਕੋਲ ਜਾਓ।

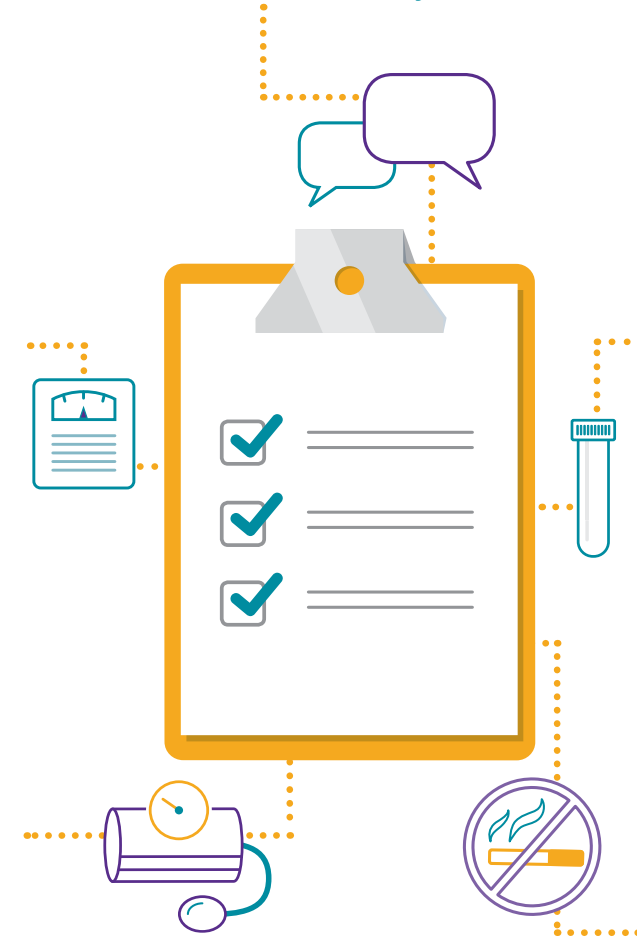
# 15 ਮੁਫਤ ਕੰਮ ਜਿਹੜੇ

## ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਦੀ ਪਲੈਨ

15 free activities that can save your life

A lifetime schedule for your health



## ਇਸ ਬਰੋਸ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ:

1. ਉਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
2. ਇਸ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣੋ:
  - ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ 8-1-1 ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਕਰੋ
  - [HealthLinkBC.ca](http://HealthLinkBC.ca) 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਾ ਸਰਚ ਕਰੋ, ਜਾਂ
  - ਹਰ ਐਕਟੀਵਿਟੀ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।
3. ਆਪਣੇ ਹੈਲਥਕੋਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ (ਡਾਕਟਰ) ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਇਹ ਫਾਰਮ ਨਾਲ ਲਿਜਾਓ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ

ਇੱਥੇ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਪਲੈਨ (ਐੱਮ ਐੱਸ ਪੀ) ਹੇਠ ਕਵਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [gov.bc.ca/msp](http://gov.bc.ca/msp) 'ਤੇ ਜਾਓ।

## 8-1-1 ਬਾਰੇ

8-1-1 ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਫੋਨ ਲਾਈਨ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਨੇਵੀਗੇਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ, ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ, ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਸਰਤ ਮਾਹਰ, ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਜੋੜ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਬਾਨ ਬੋਲਦੇ ਹਾਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 8-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ 130 ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਜ਼ਬਾਨ ਦੱਸੇ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਕ ਦੋਭਾਸ਼ੀਆ ਕਾਲ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉੱਚਾ ਸੁਣਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 7-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

## 1 ਲੋਦੇ

ਕੋਣ: **ਔਰਤਾਂ** | ਉਮਰ 0 - 75+  
**ਮਰਦ**

ਨਵਜੰਮਿਆਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ।  
ਬਹੁਤੇ ਲੋਦੇ (ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨਜ਼) ਮੁਫਤ ਹਨ।

### ਕਿਉਂ:

ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖਸਰੇ (ਮੀਜ਼ਲਜ਼), ਕਾਲੀ ਖੰਘ, ਫਲੂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ।

### ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ:

ਲੋਦਾ ਲਵਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ, ਜਾਂ ਨੇੜੇ ਦੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ 8-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਨੇਮ ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਲੋਦਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਲਈ [immunizebc.ca](http://immunizebc.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ।

## 2 ਭਾਰ 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣਾ

ਕੋਣ: **ਔਰਤਾਂ** | ਉਮਰ 2 - 75+  
**ਮਰਦ**

ਬੱਚਿਆਂ, ਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ।

### ਕਿਉਂ:

ਭਾਰ 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣਾ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ। ਮੁਟਾਪਾ ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਹਾਈ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ, ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟਰੋਕ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

### ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ:

8-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਬੀ ਐੱਮ ਆਈ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਾਉਣ ਲਈ [HealthLinkBC.ca](http://HealthLinkBC.ca) 'ਤੇ “obesity” ਸਰਚ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੈਲਥਕੋਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਕੋਲ ਜਾਓ।

“ਹੈਲਥਕੋਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ” ਤੋਂ ਭਾਵ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਵਿਚ ਹੋਰ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ।

## 3 ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਛੱਡੋ

ਕੋਣ: **ਔਰਤਾਂ** | ਉਮਰ 19+  
**ਮਰਦ**

ਕੋਈ ਵੀ ਜਿਹੜਾ ਸ਼ਰਾਬ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

### ਕਿਉਂ:

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੁੰਜੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਖਤਰੇ ਵਾਲੀ ਡ੍ਰਿੰਕਿੰਗ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ:

8-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ, [HealthLinkBC.ca](http://HealthLinkBC.ca) 'ਤੇ “drinking guidelines” ਸਰਚ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੈਲਥਕੋਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਕੋਲ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਬੀ.ਸੀ. ਅਲਕੋਹਲ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਰੈਫਰਲ ਸਰਵਿਸ ਨੂੰ 1-800-663-1441 'ਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹਨ।

## 4 ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡੋ

ਕੋਣ: **ਔਰਤਾਂ** | ਉਮਰ 15+  
**ਮਰਦ**

### ਕਿਉਂ:

ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ 2 ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਦੀ ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਕਰਕੇ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਬੀ ਸੀ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਦੂਜੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕੈਂਸਰ ਹੈ।

### ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ:

8-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਕਿਸੇ ਹੈਲਥਕੋਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ [quitnow.ca](http://quitnow.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਲਈ ਮੁਫਤ ਦਵਾਈ, ਛੱਡਣ ਲਈ ਕੋਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।



## 5 ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖੋ

ਕੋਣ: **ਔਰਤਾਂ** | ਉਮਰ 45+  
**ਮਰਦ**

ਹਰ 5 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

### ਕਿਉਂ:

ਜਦੋਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜਾਂ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

### ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ:

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਚੈੱਕ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀਡਿੰਗ 140/90 ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੈਲਥਕੋਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜਾਂ 8-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ [HealthLinkBC.ca](http://HealthLinkBC.ca) 'ਤੇ “blood pressure” ਸਰਚ ਕਰੋ।

## 6 ਨੇਮ ਨਾਲ ਪੈਪ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ

ਕੋਣ: **ਔਰਤਾਂ** | ਉਮਰ 25 - 69

ਸਰਵੀਕਲ ਕੈਂਸਰ (ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਕੈਂਸਰ) ਦਾ ਇਹ ਟੈਸਟ ਹਰ 3 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

### ਕਿਉਂ:

ਸਰਵੀਕਲ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਪੈਪ ਟੈਸਟ, ਕੈਂਸਰ ਬਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ (ਸਰਵੀਕਸ) ਵਿਚ ਉਹ ਸੈੱਲ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਨੌਰਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਗੇਤੋਂ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਫੜ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬਚਣ ਦੇ ਮੌਕੇ 85 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ।

### ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ:

8-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ, [screeningbc.ca/cervix](http://screeningbc.ca/cervix) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਹੈਲਥਕੋਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਕੋਲ ਜਾਓ।