

7 कोलेस्ट्रॉल जांच

कौन: महिलाएं उम्र 50+
पुरुष उम्र 40+

हर 1-5 वर्ष बाद सिफारिश की जाती है।

क्यों:

कोलेस्ट्रॉल वह वसा या चर्बी है जो आपके रक्त में रहता है। 20 वर्ष की उम्र के बाद कोलेस्ट्रॉल बढ़ने लगता है। यह आपकी धमनियों को संकरा कर देता है जिसके कारण हार्ट अटैक, स्ट्रोक और डायबीटीज़ हो सकते हैं।

क्या करना चाहिए:

8-1-1 पर कॉल करें, HealthLinkBC.ca पर "cholesterol" (कोलेस्ट्रॉल) सर्च करें, अथवा किसी स्वास्थ्य सेवादाता के पास जाएं।

8 टाइप 2 डायबीटीज़ की जांच

कौन: महिलाएं उम्र 40+
पुरुष

हर 3 वर्ष बाद सिफारिश की जाती है। दक्षिण एशियाई और पूर्वी एशियाई लोगों को सबसे अधिक जोखिम रहता है।

क्यों:

टाइप 2 डायबीटीज़ एक गंभीर दीर्घकालिक बीमारी है और यदि इसे नियंत्रण में नहीं रखा जाता है तो यह आपका जीवन 5-10 वर्ष कम कर सकती है।

क्या करना चाहिए:

8-1-1 पर कॉल करें, diabetes.ca पर विज़िट करें, अथवा किसी स्वास्थ्य सेवादाता के पास जाएं। यह पता लगाने के लिए कि आपको टाइप 2 डायबीटीज़ का जोखिम है या नहीं, आप take2minutes.ca पर एक प्रश्नावली भी भर सकते हैं।

9 कोलोरेक्टल कैंसर जांच

कौन: महिलाएं उम्र 50-74
पुरुष

हर 2 वर्ष बाद सिफारिश की जाती है।

क्यों:

कोलोरेक्टल (आंतों का) कैंसर सबसे ज्यादा होने वाले कैंसरों में से एक है जो बीसी में 6 में से एक व्यक्ति को होता है। प्रत्येक वर्ष बीसी में पाए जाने वाले 94% से भी अधिक मामले ऐसे पुरुषों और महिलाओं में होते हैं जिनकी उम्र 50 वर्ष या अधिक होती है।

क्या करना चाहिए:

8-1-1 पर कॉल करें, screeningbc.ca/colon पर विज़िट करें, अथवा किसी स्वास्थ्य सेवादाता के पास जाएं।

10 नियमित रूप से मेमोग्राम कराएं

कौन: महिलाएं उम्र 50-74

इस स्तन एक्स-रे की सिफारिश हर 2 वर्ष बाद की जाती है। यदि आपके परिवार में स्तन कैंसर का इतिहास है, तो 50 की उम्र से पहले ही आरंभ करने के लिए कहें।

क्यों:

बीसी की महिलाओं में स्तन कैंसर सबसे ज्यादा होने वाला कैंसर है। मेमोग्राम (स्तन का एक्स-रे) से स्तन कैंसर का जल्दी पता लगाया जा सकता है, सामान्यतः उसके फैलने से पहले ही।

क्या करना चाहिए:

1-800-663-9203 पर मेमोग्राम बुक कराएं, 8-1-1 पर कॉल करें, screeningbc.ca/breast पर विज़िट करें, अथवा किसी स्वास्थ्य सेवादाता के पास जाएं।

इस पर्व में दी गई जानकारी आपके स्वास्थ्य सेवादाता द्वारा आपको दी जाने वाली सलाह का स्थान नहीं लेती।

Catalogue # 264527 (January 2018)

Language: Hindi

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

11 एचआईवी जांच

कौन: महिलाएं उम्र 18-70
पुरुष

एचआईवी जांच की सिफारिश हर 5 वर्ष बाद।

क्यों:

एचआईवी का अर्थ है ह्यूमन इम्यूनोडेफिसिएन्सी वायरस। यह संभव है कि किसी व्यक्ति को एचआईवी हो और उसे मालूम भी न हो। अब आप उपचार की मदद से एचआईवी के साथ लंबा जीवन जी सकते हैं। यदि यह बिना पता चले ही रहता है तो आप जीवन को खतरे में डालने वाले संक्रमणों के साथ बीमार पड़ सकते हैं।

क्या करना चाहिए:

8-1-1 पर कॉल करें, fraserhealth.ca/hiv पर विज़िट करें, अथवा किसी स्वास्थ्य सेवादाता के पास जाएं।

क्या आप गर्भवती हैं या नए माता/पिता हैं?

यहां 4 काम बताए गए हैं जिन्हें आप कर सकते हैं ताकि मां और बच्चा स्वस्थ रहें।

- सुनिश्चित करें कि मां सिफारिश की गई सभी रक्त जांचें कराएं।
- डिप्रेशन स्क्रीनिंग - 5 में से 1 तक नई माताओं को गर्भावस्था के दौरान और/अथवा उसके बाद डिप्रेशन होता है।
- पहले 6 महीनों से लेकर 2 वर्ष तक स्तनपान कराने की सिफारिश की जाती है और ऐसा करने से आपके बच्चे को एलर्जियां तथा संक्रमण होने का जोखिम कम हो जाता है।
- नवजात बच्चों में बहरेपन की जांच: बी. सी. में 400 नवजात बच्चों में से 1 में स्थायी बहरेपन होता है।

क्या करना चाहिए:

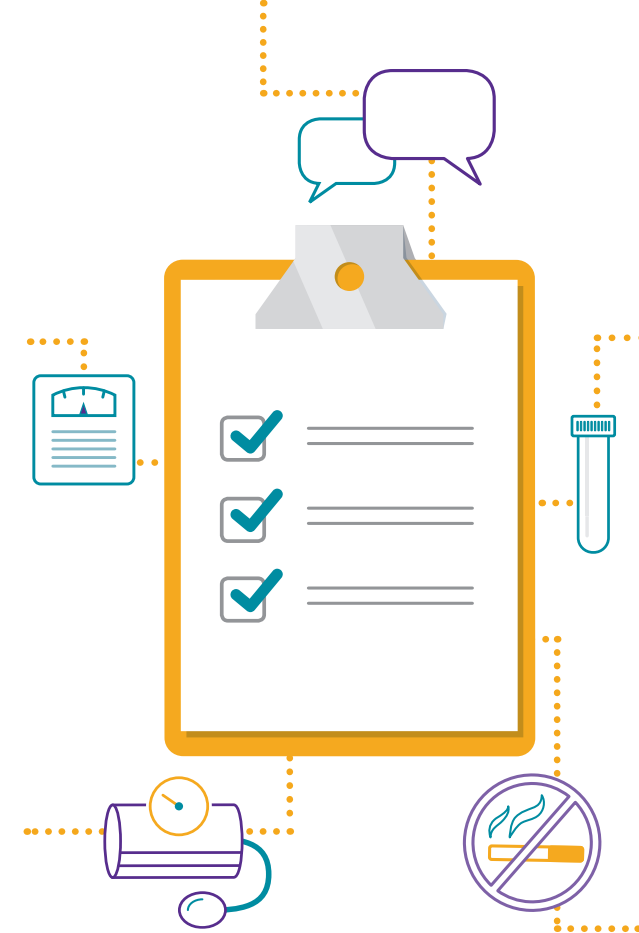
अधिक जानकारी के लिए 8-1-1 पर कॉल करें, किसी स्वास्थ्य सेवादाता से बात करें अथवा www.perinatalervicesbc.ca पर विज़िट करें।

15 मुफ्त गतिविधियाँ जो आपका जीवन बचा सकती हैं

आपके स्वास्थ्य के लिए जीवन-पर्यंत की समय-सारणी

15 free activities that can save your life

A lifetime schedule for your health



इस पर्चे का प्रयोग कैसे करें?

- आपके लिए लागू होने वाली सेवाओं की जांच करें।
- इसके बारे में अधिक जानें:
 - बीसी में 8-1-1 पर निशुल्क कॉल करें
 - HealthLinkBC.ca पर विषय को सर्च करें, अथवा
 - प्रत्येक गतिविधि के तहत दी गई वेबसाइट पर विज़िट करें।
- आपके लिए लागू होने वाली सेवाओं पर प्रश्न पूछने के लिए अपने स्वास्थ्य सेवादाता के पास यह फॉर्म लेकर आएं।

ये सेवाएं मुफ्त हैं

यहाँ दी गई सभी सेवाएं मेडिकल सर्विसेस प्लान (MSP) के तहत कवर हैं बशर्ते आप अपने प्रीमियमों का भुगतान कर रहे हों। अधिक जानकारी के लिए gov.bc.ca/msp पर विज़िट करें।

8-1-1 के बारे में

8-1-1 एक निशुल्क स्वास्थ्य जानकारी और सलाह फोन लाइन है। आप किसी स्वास्थ्य सेवा नेविगेटर से बात कर सकते हैं, जो स्वास्थ्य जानकारी और सेवाएं ढूँढने में आपकी सहायता कर सकता है; अथवा आपको बीसी में सीधे किसी रजिस्टर्ड नर्स, रजिस्टर्ड आहार-विशेषज्ञ, योग्यता प्राप्त कसरत पेशेवर, अथवा फार्मासिस्ट से संपर्क करवा कर सकता है।

हम आपकी भाषा में बात करते हैं

यदि आप 8-1-1 पर कॉल करते हैं, तो वे आपके साथ 130 से अधिक भाषाओं में बात कर सकते हैं। आप केवल उस भाषा का नाम लें जो आपको चाहिए और कोई दुआषिया कॉल में शामिल हो जाएगा।

यदि आप बधिर हैं या आपको कम सुनाई देता है, तो अधिक जानकारी के लिए 7-1-1 पर कॉल करें।

1 टीकाकरण

कौन: महिलाएं | उम्र 0 - 75+
पुरुष

नवजात बच्चों, बच्चों और बालिगों के लिए। अधिकांश टीके निशुल्क हैं।

क्यों:

आपको और आपके बच्चों को खसरे, काली खांसी, फ्लू और अन्य गंभीर संक्रमणों से बचाने के लिए।

क्या करना चाहिए:

अपने स्वास्थ्य सेवादाता, फार्मासिस्ट, अथवा निकटतम पब्लिक हेल्थ यूनिट में जाकर टीकाकरण कराएं। अधिक जानने के लिए 8-1-1 पर कॉल करें, अथवा immunizebc.ca पर विज़िट करके बीसी रूटीन टीकाकरण समय-सारणी प्राप्त करें।

2 वजन पर निगरानी रखें

कौन: महिलाएं | उम्र 2 - 75+
पुरुष

बच्चों, युवाओं, और बालिगों के लिए।

क्यों:

वजन पर निगरानी रखना स्वास्थ्य की कुंजी है। मोटापे से हर किसी के लिए अन्य दशाओं के साथ-साथ टाइप 2 डायबीटीज़, उच्च रक्तचाप, उच्च कोलेस्ट्रॉल, हृदयरोग तथा स्ट्रोक का जोखिम बढ़ जाता है।

क्या करना चाहिए:

बच्चों या वयस्कों के बीएमआई की गणना के लिए 8-1-1 पर कॉल करें, HealthLinkBC.ca पर "obesity" (मोटापा) सर्च करें, अथवा किसी स्वास्थ्य सेवादाता के पास जाएं।

“स्वास्थ्य सेवादाता” का आमतौर पर मतलब है एक डॉक्टर या नर्स, लेकिन इसका मतलब पंजीकृत आहार विशेषज्ञ जैसे अन्य विशेषज्ञ भी हो सकता है।

3 शराब की लत छोड़ें

कौन: महिलाएं | उम्र 19+
पुरुष

कोई भी व्यक्ति जो इस तरीके से शराब पीता हो जिससे उसके स्वास्थ्य या जीवन पर बुरा प्रभाव पड़ रहा हो।

क्यों:

यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि शराब पीना जोखिम से मुक्त नहीं है। यदि आप शराब पीने का फैसला करते हैं, तो सबसे महत्वपूर्ण यह है कि पीने की मात्रा को जितना संभव हो सुरक्षित स्तर पर रखें, जिसे अल्प जोखिम के साथ पीना कहते हैं।

क्या करना चाहिए:

8-1-1 पर कॉल करें, “drinking guidelines” (पीने संबंधी दिशानिर्देश) को सर्च करने के लिए HealthLinkBC.ca पर देखें, अथवा किसी स्वास्थ्य सेवादाता के पास जाएं।

यदि आपको मालूम है कि आपको कोई समस्या है, तो बी.सी. एल्कोहल एंड ड्रग इन्फॉर्मेशन एंड रेफरल सर्विस को 1-800-663-1441 पर कॉल करें और पता करें कि आपके लिए कौन सी सेवाएं सही हैं।

4 धूमपान छोड़ें

कौन: महिलाएं | उम्र 15+
पुरुष

क्यों:

2 में से 1 धूमपान करने वाले व्यक्ति की मौत धूमपान से जुड़ी बीमारियों के कारण होती है। फेफड़े का कैंसर दूसरा सबसे ज्यादा होने वाला कैंसर है जो बीसी में महिलाओं को होता है।

क्या करना चाहिए:

8-1-1 पर कॉल करें, किसी स्वास्थ्य सेवादाता से बात करें, अथवा quitnow.ca पर विज़िट करें। Quitnow (क्विट नाउ) द्वारा लोगों को लत छोड़ने के लिए अनेक प्रकार की सेवाएं एवं संसाधन मुहैया कराए जाते हैं, जिनमें निशुल्क निकोटीन प्रतिस्थापन दवा, लत छोड़ने के लिए काँच तथा और भी बहुत सी चीजें शामिल हैं।



5 रक्तचाप यानी ब्लड प्रेशर पर निगरानी रखें

कौन: महिलाएं | उम्र 45+
पुरुष

हर 5 वर्ष बाद सिफारिश की जाती है।

क्यों:

जब रक्तचाप बहुत अधिक होता है, तो वह आपकी रक्त वाहिकाओं, हृदय और गुर्दों को क्षतिग्रस्त करना शुरू कर देता है।

क्या करना चाहिए:

फार्मसी में या डॉक्टर के पास जाकर उच्च रक्तचाप की जांच कराएं। यदि आपकी रीडिंग 140/90 से अधिक आती है तो किसी स्वास्थ्य सेवादाता से बात करें। अथवा 8-1-1 पर कॉल करें, अथवा HealthLinkBC.ca पर “blood pressure” (रक्तचाप) सर्च करें।

6 नियमित रूप से पैप टेस्ट कराएं

कौन: महिलाएं | उम्र 25 - 69

सर्विकल कैंसर के लिए इस जांच की सिफारिश हर 3 वर्ष बाद की जाती है।

क्यों:

सामान्यतः सर्विकल कैंसर के कोई लक्षण नहीं होते हैं। पैप टेस्ट से सर्विक्स या ग्रीवा की असामान्य कोशिकाओं का पता कैंसर बनने से पहले ही लगाया जा सकता है। यदि इसका पता एकदम शुरूआत में ही चल जाए, तो जीवित रहने की दर 85% से अधिक हो जाती है।

क्या करना चाहिए:

8-1-1 पर कॉल करें, screeningbc.ca/cervix पर विज़िट करें, अथवा किसी स्वास्थ्य सेवादाता के पास जाएं।