

ਕਲੋਸਟ੍ਰਾਈਡੀਓਡੀਜ਼ ਡਿਫਿਸੀਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ (ਸੀ.ਡੀ.ਆਈ.)

ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ Clostridioides Difficile Infection (CDI)

How to prevent the spread of infection in hospital and at home

ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਨੇ ਇਹ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਕਿ 'clostridioides difficile' (ਕਲੋਸਟ੍ਰਾਈਡੀਓਡੀਜ਼ ਡਿਫਿਸੀਲ) ਨਾਂ ਦੇ ਬੈਕਟੇਰੀਆ (ਰੋਗਾਣੂ) ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤ ਲੱਗੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲਈ *C. diff* (ਸੀ-ਡਿਫ) ਦਾ ਨਾਂ ਵੀ ਸੁਣੋ।

ਜਦੋਂ ਇਸ ਰੋਗਾਣੂ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ Clostridioides Difficile Infection (CDI) (ਕਲੋਸਟ੍ਰਾਈਡੀਓਡੀਜ਼ ਡਿਫਿਸੀਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ - ਸੀ.ਡੀ.ਆਈ.) ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲੱਛਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਬੁਖਾਰ, ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ, ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਕੜਵੱਲ ਪੈਣੇ ਅਤੇ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਲ (ਟੱਟੀ) ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਆਉਣਾ। ਸੀ.ਡੀ.ਆਈ. ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ (ਰੋਗਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ) ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਪਰਚਾ ਦੱਸਦਾ ਕਿ ਇਸ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚਲੇ ਹੋਰਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤਕ ਇਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾ ਫੈਲ ਸਕੇ।

ਸੀ.ਡਿਫ. ਰੋਗਾਣੂ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਸੀ.ਡਿਫ. ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਵਸਤਾਂ ਦੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਉੱਪਰ ਜਿਊਂਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਰੋਗਾਣੂ ਕਾਰਨ ਬਿਮਾਰ ਹੋਇਆ ਵਿਅਕਤੀ ਟੌਇਲੈਟ ਨੂੰ ਫਲੱਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਿੱਲੀ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਟੂਟੀ ਜਾਂ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸਵਿੱਚਾਂ ਜਿਹੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੰਦੇ ਜਾਂ ਅਣਧੋਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਛੁਹੰਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਸੀ.ਡਿਫ. ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕੁਝ ਖਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਓ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੀ ਅਜਿਹੀ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਛੁਹਿਆ ਹੋਵੇ ਜਿੱਥੇ ਸੀ.ਡਿਫ. ਮੌਜੂਦ ਸੀ। ਸੀ.ਡਿਫ. ਕਾਰਨ ਹਰ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਖਾਸ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੀ.ਡਿਫ. ਕਾਰਨ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਰਹਿਣ ਦੌਰਾਨ

ਸੀ.ਡੀ.ਆਈ. ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀ.ਡਿਫ. ਕਾਰਣ ਦਸਤ ਲੱਗੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਰਹਿਣ ਦੌਰਾਨ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਇਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾ ਹੋਵੇ।

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੌਇਲੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਕੁਝ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ।



- ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚਲੇ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰਹੋ।
- ਸਾਂਝੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਰਸੋਈ, ਗਿਫਟ ਸ਼ਾਪ ਜਾਂ ਕੈਫੇਟੇਰੀਆ। ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚਲੀਆਂ ਹੋਰਨਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਰਨਾ-ਫਿਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਕਿਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਤੁਰ-ਫਿਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਕੋਨਟੈਕਟ ਪ੍ਰੀਕਾਸ਼ਨਜ਼ ਪਲੱਸ (ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੀ.ਡੀ.ਆਈ. ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਸ ਰੋਗਾਣੂ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਏ ਹੋਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ 'ਕੋਨਟੈਕਟ ਪ੍ਰੀਕਾਸ਼ਨਜ਼ ਪਲੱਸ' (ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚਲੇ ਹੋਰਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਤਕ ਸੀ.ਡੀ.ਫ. ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਕੋਨਟੈਕਟ ਪ੍ਰੀਕਾਸ਼ਨਜ਼ ਪਲੱਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ:

- ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਉੱਪਰ ਇੱਕ ਸਾਈਨ ਲਗਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਉੱਪਰ ਇੱਕ ਗਾਊਨ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਉੱਪਰ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।
- ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਜਾਂ ਕਮੋਡ (ਟੋਇਲੈਟ ਆਨ ਵ੍ਹੀਲਜ਼) ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਹੋਰਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਜਾਂ ਕਮੋਡ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ। ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਅਤੇ ਟੋਇਲੈਟ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਾਊਨ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਲੀਚ। ਸਫਾਈ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਮੁਸਕ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ 'ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਗਾਊਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦਸਤਾਨੇ ਉਤਾਰਨਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨਗੇ।

ਘਰ ਵਿੱਚ

ਸੀ.ਡੀ.ਆਈ. ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ

ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤਕ ਸੀ.ਡੀ.ਫ. ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸੀ.ਡੀ.ਫ. ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

- ਜੇ ਸੀ.ਡੀ.ਆਈ. ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਲਿਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਵੱਲੋਂ ਦੱਸੇ ਗਏ ਤਰੀਕੇ ਮੁਤਾਬਕ ਹੀ ਲਓ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਖਤਮ ਨਾ ਕਰ ਲਓ, ਉਦੋਂ ਤਕ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਅੱਧੀ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ - ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਿਉਂ ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਜਾਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।
- ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਤੌਲੀਏ, ਟੂਥਬਰਸ਼ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਦੀਆਂ ਟਿੱਕੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਸਵੱਛਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਬਾਥਰੂਮਾਂ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰਨਾਂ ਸਤਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸਵਿੱਚਾਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਟੂਟੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਸਾਫ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਪ੍ਰਤੱਖ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲਿਬੜੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਸਾਫ ਕਰੋ।
- ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਵਾਰੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਧੋਵੋ।

ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿਖੇ ਜਾਓ ਜੇਕਰ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਸਤ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਾਪ 38°C (100°F) ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ (ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ) ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣਾ ਵਧੀਆ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ
- ਤੁਹਾਡਾ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ
- HealthLinkBC (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.) - ਫੋਨ 8-1-1 (ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ 7-1-1) ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।