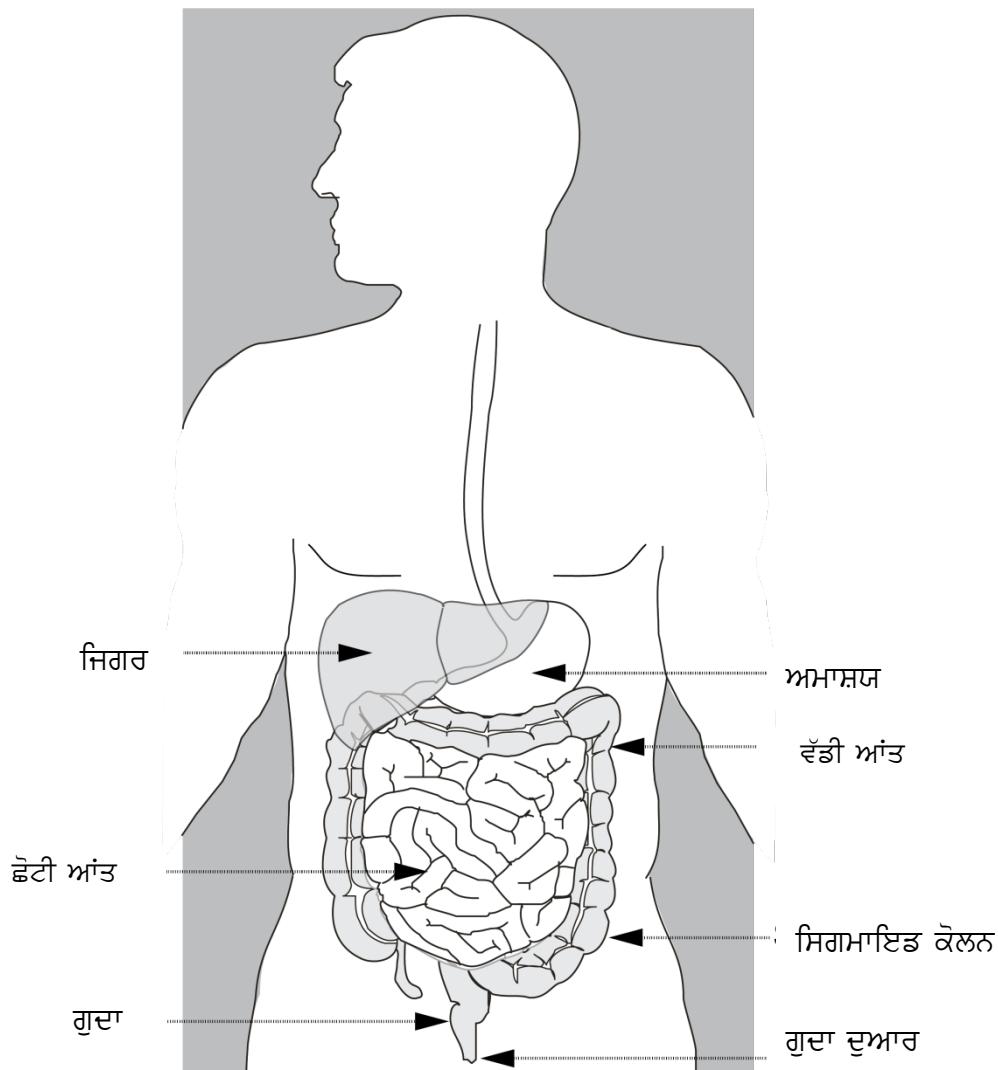


# ਕਲੋਸਟਮੀ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ Colostomy Nutrition Guidelines



ਓਸਟੋਮੀ ਵਾਲੇ ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਆਮ ਖਾਣੇ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਖਾਣਾ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਓਸਟੋਮੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਖਾਣੇ ਸਬੰਧੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਫਿਕਰ ਇਹ ਹਨ:

- ਬਾਕਾਇਦਾ ਮਲ ਨਿਕਾਸ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ
- ਐਸੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਗੰਦੀ ਬੋ ਜਾਂ ਗੈਸ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ।

ਇਸ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਨਾ ਖੁਸ਼ਗਵਾਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

## ਆਮ ਸੁਝਾਅ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸੁਝਾਅ ਤੁਹਾਡੀ ਓਸਟੋਮੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ:

✓ **ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖਾਣੇ ਚੁਣੋ।**

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਲੈਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

✓ **ਖਾਣੇ ਨੇਮ ਨਾਲ ਖਾਓ।**

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ 3 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਓਸਟੋਮੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗੈਸ ਘੱਟ ਬਣਦੀ ਹੈ।

✓ **ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਖੂਬ ਚਿੱਥੋ।**

ਜਿਹੜੇ ਖਾਣੇ ਦੇਰ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਹੁੰਦੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿੱਥਣ ਵੱਲ ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਖਾਣਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿੱਥਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਮੋਰੀ (ਸਟੋਮਾ) ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

✓ **ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਖਾਣਾ ਹੀ ਅਜ਼ਮਾਓ।**

ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਨਾਲ ਗੈਸ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਬਦਬੂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਕਬਜ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਦਸਤ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤੇ ਨਾ ਖਾਓ। ਨਵੇਂ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਫਿਰ ਅਜ਼ਮਾਓ।

✓ **ਦਿਨ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਲਿਟਰ (8 ਕੱਪ) ਤਰਲ ਜ਼ਰੂਰ ਪੀਓ।**

ਸਟੋਮਾ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪੀਓ।

ਓਸਟੋਮੀ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਆਂਤ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿੱਸਾ ਕੱਟਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਤਰਲ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵੱਡੀ ਆਂਤ ਵਿਚ ਦੁਬਾਰਾ ਜਜ਼ਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

## ਦਸਤਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ

- ✓ **ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2.5 ਲਿਟਰ (10 ਕੱਪ) ਤਰਲ ਪੀਓ।**  
ਇਹ ਵਾਧੂ ਤਰਲ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰੇਗਾ। ਦਸਤਾਂ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ (ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
  - ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦੇਖੋ: ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਆਸ ਲੱਗਣੀ, ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਣਾ, ਚਮੜੀ ਸੁੱਕਣੀ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਥਕਾਵਟ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਘੱਟ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਭਾਰ ਘਟਣਾ।
  - ਜੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪੀਣ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ✓ **ਉਹ ਖਾਣੇ ਖਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦਸਤਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਮਲ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇ।**

|               |                            |                               |
|---------------|----------------------------|-------------------------------|
| ਕੇਲੇ          | ਚੀਜ਼                       | ਮੁਲਾਇਮ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ        |
| ਐੱਪਲਸਾਸ       | ਦਹੀਂ                       | ਟੈਪਿਓਕਾ (tapioca)             |
| ਉੱਬਲੇ ਹੋਏ ਚੌਲ | ਓਟਮੀਲ                      | ਸੋਡਾ ਕ੍ਰੈਕਰਜ਼ (soda crackers) |
| ਪਾਸਤਾ         | ਓਟਮੀਲ ਦਾ ਛਾਣ<br>(oat bran) | ਮਾਰਸ਼ਮੈਲੋ (marshmallows)      |
- ✓ **ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਚੁਣੋ।**  
ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਮੁਰਗੇ ਦਾ ਸੂਪ, ਬੁਈਯਾਨ (bouillon), ਮਸ਼ੀਨੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਚੀਜ਼, ਨਮਕੀਨ ਕ੍ਰੈਕਰਜ਼, ਪ੍ਰੈਟਜ਼ੈਲ (pretzels), ਅਤੇ ਅਚਾਰ।
- ✓ **ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੋਟੈਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਚੁਣੋ।**  
ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਐਵਾਕਾਡੋ, ਕਿਵੀ, ਕੇਲਾ, ਸੰਤਰਾ, ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ, ਟਮਾਟਰ, ਟਮਾਟਰਾਂ ਦੀ ਸਾਸ ਜਾਂ ਜੂਸ, ਆਲੂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ।
- ✓ **ਐਸੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਦਸਤ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹੋਣ।**  
ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਸੁੱਕੀਆਂ ਫਲੀਆਂ, ਸੂਗਰ ਅਲਕੋਹਲ (ਚੀਨੀ ਰਹਿਤ ਗਮ ਅਤੇ ਮਿੱਠੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ), ਅਲਕੋਹਲ, ਕਾਫੀ, ਚਾਹ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ।
- ✓ **ਜੁਲਾਬ ਲੈਣ ਲਈ ਕੁਦਰਤੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।** ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਪਰੂਨ, ਅੰਜੀਰ ਅਤੇ ਲਿਕੋਰਾਈਸ (licorice)
- ✓ **ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ ਜੇ:**
  - ਦਸਤ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿਣ, ਜਾਂ
  - ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਘੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ।

### ਕਬਜ਼ੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ

- ✓ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2.5 ਲਿਟਰ (10 ਕੱਪ) ਤਰਲ ਪੀਓ।
- ✓ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਸ਼ਾ ਖਾਓ।  
ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਵਾਲੀ ਬ੍ਰੈੱਡ ਅਤੇ ਸੀਰੀਅਲ, ਛਾਣ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ।
- ✓ ਕੁਦਰਤੀ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤ ਕੇ ਵੇਖੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਪਰੂਨ, ਅੰਜੀਰ ਅਤੇ ਲਿਕੋਰਾਈਸ।
- ✓ ਵਰਜਸ਼ ਕਰੋ।

### ਗੈਸ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ

- ✓ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਨਾ ਨਿਗਲੋ।  
ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਤਕਲੀਫ਼ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ:
  - ਗੈਸ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣੇ
  - ਸਟ੍ਰਾ ਨਾਲ ਪੀਣਾ
  - ਅਲਕੋਹਲ ਪੀਣੀ
  - ਚਵਿੰਗਮ ਚਿੱਥਦੇ ਰਹਿਣਾ
- ✓ ਨੇਮ ਨਾਲ ਖਾਓ।  
ਖਾਣਾ ਨਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਵੀ ਗੈਸ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ✓ ਐਸੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।  
ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੁੱਝ ਕੁ ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਾਧੂ ਗੈਸ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੈਸ ਦਾ ਫ਼ਿਕਰ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਖਾਣੇ ਨਾ ਖਾਓ। ਜਾਂ ਇੱਕ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਲਵੋ।

|                |                    |              |
|----------------|--------------------|--------------|
| ਬਰੋਕਲੀ         | ਫਲੀਆਂ              | ਗੋਂਗਲੂ/ਸ਼ਲਗਮ |
| ਬ੍ਰਸਲਜ਼ ਸਪਰਾਊਟ | ਬੀਅਰ               | ਪਿਆਜ਼        |
| ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ      | ਗੈਸ ਵਾਲੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ | ਅਚਾਰ         |
| ਪੱਤਾ ਗੋਭੀ      | ਕਾਲੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ      | ਮੂਲੀਆਂ       |

ਦੇਖੋ, ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹੀ ਪਦਾਰਥ ਅਣਸੁਖਾਵੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ।

- ✓ ਉਹ ਖਾਣੇ ਖਾਓ ਜੋ ਗੈਸ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਣ।  
ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਲੱਸੀ, ਪਾਰਸਲੇ ਅਤੇ ਦਹੀਂ।

## ਬੂ/ਬੋ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ

- ✓ ਜੇ ਕਰ ਬੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ।
  - ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
  - ਬੋ-ਵਿਰੋਧਕ ਯੰਤਰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
  - ਨੇਮ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਪਾਊਚ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਸਟੋਮਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।
  
- ✓ ਐਸੇ ਖਾਣਿਆਂ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।  
 ਦੇਖੋ, ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਕਰ ਕੇ ਬੋ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ । ਆਪਣੇ ਮਨ-ਪਸੰਦ ਖਾਣੇ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਜਰਬਾ ਕਰ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਖਾਣਿਆਂ ਕਾਰਨ ਬੋ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:
 

|           |                |          |
|-----------|----------------|----------|
| ਅਲਕੋਹਲ    | ਬਰਸਲਜ਼ ਸਪਰਾਊਟ  | ਅੰਡੇ     |
| ਬਰੋਕਲੀ    | ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਬੀਨਜ਼ | ਸਖਤ ਚੀਜ਼ |
| ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ | ਪਿਆਜ਼          | ਲਸਣ      |
| ਪੱਤਾ ਗੋਭੀ |                |          |
  
- ✓ ਉਹ ਖਾਣੇ ਖਾਓ ਜੋ ਬੋ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਣ:  
 ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਲੱਸੀ, ਪਾਰਸਲੇ ਅਤੇ ਦਹੀਂ।
  
- ✓ ਜਦੋਂ ਡਾਕਟਰ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਕ ਲਿਖ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਓਸਟਮੀ ਹੋਈ ਹੈ।  
 ਕੁੱਝ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਬੋ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਗੈਸ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਬੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

## ਹੋਰ ਸੁਆਲ

- ✓ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪਰਚੀ ਲਿਖ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਲੋਕਲ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਂਟ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕੇ।
- ✓ 8-1-1 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਕੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਦੱਸੋ। ਤਦ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ ਜਦ ਤੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਫ਼ੋਨ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦਾ।

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ।

Catalogue #265575 (February 2017) Punjabi  
To order: [patienteduc.fraserhealth.ca](http://patienteduc.fraserhealth.ca)

