

ਵਾਇਰਲ ਗੈਸਟ੍ਰੋਇਨਟੈਸਟਨਲ ਬਿਮਾਰੀ (ਚਿੱਡ ਦਾ ਫਲੂ)

ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ

Viral Gastrointestinal Illness (Stomach Flu)

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

ਵਾਇਰਲ ਗੈਸਟ੍ਰੋਇਨਟੈਸਟਨਲ ਬਿਮਾਰੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਵਾਇਰਲ ਗੈਸਟ੍ਰੋਇਨਟੈਸਟਨਲ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਚਿੱਡ ਦਾ ਫਲੂ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਇਕੱਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਇਸ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਸਾਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਣ ਦੇ ਵਾਕਿਆਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਨੇਕਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੋਗਾਣੂ ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਲੱਗਣ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਮੈਂ ਇਸ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੋਵਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ?

ਪਤਲੇ ਦਸਤ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣਾ ਚਿੱਡ ਦੇ ਫਲੂ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਰ ਦਰਦ, ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਚਿੱਡ (ਪੇਟ) ਵਿੱਚ ਕੜਵੱਲ ਪੈਣੇ ਵੀ ਆਮ ਹਨ। ਇਸ ਰੋਗਾਣੂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਣਾਂ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ 1 ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਜਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਲੱਗਣ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ (ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ) ਹੋਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨਾ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦਾ ਟੀਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ, ਚਾਹ ਜਾਂ ਜੁਸ।

ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ, ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਖਾਣ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੋਰਕ ਅਤੇ ਨਾਈਫ (ਕਾਂਟਾ ਅਤੇ ਫੂਰੀ) ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਸ ਰੋਗਾਣੂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਇਸ ਰੋਗਾਣੂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਧੋਏ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਰੋਗਾਣੂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਟੌਇਲੈਟ ਨੂੰ ਫਲੱਸ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਿੱਲੀ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਟੂਟੀ ਜਾਂ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸਵਿੱਚਾਂ ਜਿਹੀਆਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਈਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਈਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਰੋਗਾਣੂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਇਸ ਰੋਗਾਣੂ ਕਾਰਣ ਬਿਮਾਰ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਰਹਿਣ ਦੌਰਾਨ

ਚਿੱਡ ਦੇ ਫਲੂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਚਿੱਡ ਦਾ ਫਲੂ ਹੋਰਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਤਕ ਨਾ ਫੈਲੇ।

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ, ਖ਼ਾਸ 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।

ਕੋਨਟੈਕਟ ਪ੍ਰੀਕਾਸ਼ਨਜ਼ ਪਲੱਸ (ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਢਿੱਡ ਦਾ ਫ਼ਲੂ ਹੋਇਆ 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 ਢਿੱਡ ਦੇ ਫ਼ਲੂ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਣੂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚਲੇ ਹੋਰਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਤਕ 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 (ਟੌਇਲੈਟ 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 ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ। ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਅਤੇ ਟੌਇਲੈਟ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਾਊਨ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਲੀਚ। ਸਫ਼ਾਈ 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 ਸਾਫ਼ ਕਰਨਗੇ।

ਘਰ ਵਿੱਚ

ਢਿੱਡ ਦੇ ਫ਼ਲੂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ

ਢਿੱਡ ਦੇ ਫ਼ਲੂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ, ਖ਼ਾਸ 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।
- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਹੜਾ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣ, ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣ ਜਾਂ ਦਸਤ ਲੱਗੇ ਹੋਣ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਵੇ।
- ਬਾਥਰੂਮਾਂ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰਨਾਂ ਸਤਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸਵਿੱਚਾਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਟੂਟੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਪ੍ਰਤੱਖ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲਿਬੜੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਵਾਰੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਧੋਵੋ।
- ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਚਾਦਰਾਂ/ਗਿਲਾਫ਼ ਆਦਿ ਧੋਣ ਲਈ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ 'ਨਾਰਮਲ ਸਾਈਕਲ' ਚਲਾਓ।

ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿਖੇ ਜਾਓ ਜੇਕਰ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਸਤ ਜਾਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੁੰਮੇਰੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰ ਚਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕੇਵਾਂ (ਸੁਸਤੀ) ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣਾ ਵਧੀਆ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ
- ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ
- 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।