



ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ !

■ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ (ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨਰਸ ਨਾਲ ਸਵੇਰ ਦੇ 8:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 4 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸੁਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੇਫਟੀ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਸੀਲੇ
- ਲੋਦੇ, ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ

■ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਿਚ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਪ੍ਰਿਸੀਪਲ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਟੀਚਰ ਨਾਲ ਹਰ ਸਾਲ ਹੈਲਥ ਪਲੈਨ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

■ ਤੰਦਰਸਤ ਰਹੋ: ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ!

ਜਗਾਸ਼ੀਮਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ 20 ਸੰਕਿਟਾਂ ਲਈ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਸਿਖਾਓ (ਦੋ ਵਾਰੀ ‘ਹੈਪੀ ਬਰਬਡੇਅ’ ਗਾਉਂਦੇ ਹੋਏ)। ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਬਾਥਰੂਮ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। Dobugsneeddrugs.org ’ਤੇ ਜਾਓ।

■ ਲੋਦੇ (ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ)

ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲੋਦੇ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਉਮਰ 4 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਪਰ ਲਈ ਦੋ ਮੁਫਤ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

- ਟੀ ਡੀ ਏ ਪੀ-ਆਈ ਪੀ ਵੀ: ਡਿਪਬੀਰੀਆ, ਟੈਟਾਨਸ, ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ (ਪ੍ਰਟੱਸਸਿਸ) ਅਤੇ ਪੋਲੀਓ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਐਮ ਐਸ ਆਰ ਵੀ: ਛੋਟੀ ਚੇਚਕ, ਕੰਨ ਪੇੜੇ, ਰੂਬੈਲਾ ਅਤੇ ਚਿਕਨ ਪੈਕਸ (ਵੈਰੀਸੈਲਾ) ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ (5+ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ) ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਫੌਨ ਕਰਕੇ ਲੋਦਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਪੋਂਟਿਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰ। ਲੋਦਿਆਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਫੌਨ ਕਰੋ ਜਾਂ reportimmunizations@fraserhealth.ca ’ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ। Fraserhealth.ca/immunizations ’ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣੋ।

■ ਬੀ ਸੀ ਹੈਲਥੀ ਕਿਡਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਬੀ ਸੀ ਹੈਲਥੀ ਕਿਡਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ, ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰਾਂ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਖਰਚਿਆਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲੈਨ (ਐਮ ਐਸ ਪੀ) ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਅਸਿਸਟੇਂਸ ਲੈਣ ਵਾਲੇ 19 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਇਸ ਲਈ ਯੋਗ ਹਨ। ਮਨਿਸਟਰੀ ਐਂਡ ਸੋਸ਼ਲ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਐਂਡ ਪੈਂਵਰਟੀ ਰਿਡਕਸ਼ਨ ਨੂੰ 1-866-866-0800 ’ਤੇ ਫੌਨ ਕਰੋ।



■ ਦੰਦ, ਨਿਗੁਆਂ ਅਤੇ ਸੁਣਨਾ

ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ, ਨਿਗੁਆਂ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੌਰਾਨ ਚੈਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੈਕਅੱਪ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਚੈਕਅੱਪ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ। ਸਵਾਲ ਹਨ? ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ:

- ਐਮ ਐਸ ਪੀ 18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸਲਾਨਾ ਟੈਂਸਟਾਂ ਲਈ ਕਵਰੇਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਬੀ ਸੀ ਹੈਲਥੀ ਕਿਡਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੋਂ ਦੰਦਾਂ, ਐਨਕਾਂ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਦੀ ਮੁਫਤ ਮੁਢਲੀ ਕਵਰੇਜ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਯੂ ਬੀ ਸੀ ਦਾ ਡੈਂਟਿਸਟਰੀ ਵਿਭਾਗ ਮਾਇਕ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਵਾਲੇ 12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਮੁਫਤ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

■ ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂਂਆਂ

ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੂਂਆਂ - ਖੋਪਰੀ ਉੱਪਰ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਖੰਭਹੀਣ ਕੀਡੇ - ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਆਮ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਾੜੀ ਸਫ਼ਾਈ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਸਿੱਧਾ ਸਿਰ ਨਾਲ ਸਿਰ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੁਰਸ ਜਾਂ ਟੋਪੀਆਂ ਸਾਂਡੀਆਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਨੇਮ ਨਾਲ ਚੈਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਉਂਦੀ ਜੂਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਹੋਰ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਚੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਚੇਤੇ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਘਰ ਨੂੰ ਨੋਟਿਸ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ Healthlinkbc.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।

■ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ

ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹਨ? ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੰਸੀ ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨਰਸ, ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਮਾਹਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ 8-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ Healthlinkbc.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।

■ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ

ਐਬਟਸਫੋਰਡ (604) 864-3400	ਐਗਾਸੀਜ਼ (604) 793-7160	ਬਰਨਬੀ (604) 918-7605	ਚਿਲੀਵੈਕ (604) 702-4900	ਕਲੋਵਰਡੇਲ, ਸਰੀ (604) 575-5100	ਗਿਲਫੋਰਡ, ਸਰੀ (604) 587-4750
ਹੋਪ (604) 860-7630	ਲੈਂਗਲੀ (604) 539-2900	ਮੇਪਲ ਰਿਜ਼ (604) 476-7000	ਮਿਸ਼ਨ (604) 814-5500	ਨਿਊ ਵੈਂਸਟਮਿਨਸਟਰ (604) 777-6740	ਟ੍ਰਾਈ-ਸਿਟੀਜ਼ (604) 949-7200
ਨਿਊਟਨ, ਸਰੀ (604) 592-2000	ਨੈਰਚ ਡੈਲਟਾ (604) 507-5400	ਨੈਰਚ ਸਰੀ (604) 587-7900	ਸਾਊਥ ਡੈਲਟਾ (604) 952-3550	ਵਾਈਟ ਰੋਕ (604) 542-4000	 fraserhealth

■ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ

ਬਰੇਕਫਾਸਟ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਬਿਹਤਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਰੇਕਫਾਸਟ, ਲੰਚ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ (ਹਲਕੇ ਖਾਣੇ) ਦਿਉ। ਠੰਢੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਠੰਢੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਈਸ ਪੈਕਾਂ ਦੀ ਅਤੇ ਗਰਮ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਗਰਮ ਬਰਮੋਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜੂਸ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੰਚ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੰਤਲ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨਾਂ ਖਾਣ ਦਿਉ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੱਜਨ 'ਤੇ ਖਾਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਿਉ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਨਪਸੰਦ ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਲਈ Fraserhealth.ca/childandyouth 'ਤੇ ਜਾਓ।



■ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵੈੱਬ 'ਤੇ ਵਸੀਲਾ

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸ੍ਰੂਟਾਤ ਕਰੋ! 5 ਤੋਂ 18 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸਪਸ਼ਟ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਲਈ ਸ੍ਰਾਵਾਂ ਲਈ Fraserhealth.ca/schoolhealth 'ਤੇ ਜਾਓ।



■ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (ਲੋਦਿਆਂ) ਲਈ ਅਪੰਨਿੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਓ

ਫਰੇਜ਼ਰ ਈਸਟ ਦੇ ਵਸਨੀਕ (ਮਿਸ਼ਨ, ਐਬਟਸਫੋਰਡ, ਚਿਲੀਵੈਕ, ਐਗਾਸੀਜ਼, ਹੋਪ), 604-702-4906 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਨ। ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਦੇ ਹੋਰ ਇਲਾਜ 604-476-7087 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਨ। ਸਿਹਤ ਦੇ ਹੋਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰਾਂ 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।