

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐਮਰਜੰਸੀ ਰੂਮ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ

ਜੇ ਇਹ ਐਮਰਜੰਸੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਿੱਧਾ ਨੇੜੇ ਦੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਰੂਮ ਨੂੰ
ਜਾਓ ਜਾਂ 9-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇ ਇਹ ਐਮਰਜੰਸੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਘਰ
ਵਿਚ, ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫਤਰ, ਕਿਸੇ ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ, ਜਾਂ ਅਰਜੈਂਟ ਐਂਡ
ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੋਅਰ ਸੈਂਟਰ ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਐਮਰਜੰਸੀ ਹੈ?
ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਰਚੂਅਲ ਕੇਅਰ ਨੂੰ 1-800-314-0999 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਐਮਰਜੰਸੀ	ਐਮਰਜੰਸੀ ਨਹੀਂ ਹੈ
<ul style="list-style-type: none"> ○ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ <ul style="list-style-type: none"> • ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਆਸ ਨਾਲੋਂ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਣਾ (ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਅੱਖ) • ਚਮੜੀ ਦਾ ਪੀਲਾ ਹੋਣਾ, ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦਾ ਚਿੱਟੇ ਜਾਂ ਨੀਲੇ ਹੋਣਾ • ਦਮਾ ਜਾਂ ਸੂਕਣਾ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਅਸਰ ਨਾ ਹੋਣਾ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ <ul style="list-style-type: none"> • ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੋਣਾ (ਨੇਜ਼ਲ ਕਨਜੈਸਚਨ) ਅਤੇ ਥੱਘ, ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ • 'ਆਮ ਜੁਕਾਮ' ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ • ਦਮੇ ਜਾਂ ਸੂਕਣ ਦੀਆਂ ਹਲਕੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਆਮ ਪਫਰਜ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
<ul style="list-style-type: none"> ○ ਬੁਖਾਰ <ul style="list-style-type: none"> • ਜੇ ਬੇਬੀ 3 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਥੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ • ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਗੁੱਝਲਦਾਰ ਪੱਕੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ • ਬਹੁਤ ਸੁੱਤੇ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਜਾਗਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣਾ • ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 5 ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਨ ਬੁਖਾਰ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ਬੁਖਾਰ <ul style="list-style-type: none"> • ਬੇਬੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ • 5 ਦਿਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਥੱਟ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਬੇਬੀ ਠੀਕ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਦਾ ਹੈ
<ul style="list-style-type: none"> ○ ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਟੱਟੀਆਂ <ul style="list-style-type: none"> • ਜੇ ਬੇਬੀ 3 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਥੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ • ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਗੁੱਝਲਦਾਰ ਪੱਕੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ • ਬਹੁਤ ਸੁੱਤੇ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਜਾਗਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣਾ • ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 5 ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਨ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਟੱਟੀਆਂ <ul style="list-style-type: none"> • ਦਿਨ ਵਿਚ 3 ਤੋਂ 4 ਵਾਰੀ ਨਾਲੋਂ ਥੱਟ ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਟੱਟੀਆਂ • 'ਸਟੋਮਿਕ ਫਲ੍ਲ' ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਤਲੀਆਂ ਟੱਟੀਆਂ (ਇਹ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਰਹ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ)
<ul style="list-style-type: none"> ○ ਸੱਟਾਂ <ul style="list-style-type: none"> • ਸਿਰ ਵਿਚ ਸੱਟ ਅਤੇ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ, ਡੌਰ-ਭੌਰ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ • ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ, ਸਿਰ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ 'ਤੇ, ਜਾਂ ਸਿਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਗੁੰਮੀ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ • ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਗੁੰਮੀ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਥੱਟ ਹੈ • 4 ਫੁੱਟ ਜਾਂ 1.2 ਮੀਟਰ ਨਾਲੋਂ ਉੱਚੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਡਿਗਣਾ, ਜਾਂ 5 ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੱਤੀਆਂ 'ਤੇ ਥਲੇ ਜਾਣਾ • ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਜ਼ਖਮਾਂ ਵਾਲੇ ਕੱਟ ਜਾਂ ਕੱਟ ਉਪਰ ਪਰੈਸ਼ਰ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ • ਸਾੜ ਜਿਹੜੇ ਛਾਲੇ ਬਣ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਲੂਨੀ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡੇ ਹਨ • ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਲੱਤ 'ਤੇ ਸੱਟ ਜਾਂ ਲੱਤ ਵਿੱਗੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਅੰਗ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਸੱਟ ਕਾਰਨ ਸੋਜ ਪੈ ਗਈ ਹੈ ਜਿਹੜੀ 48 ਘੰਟੇ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਬਰਫ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਹਟੀ ਨਹੀਂ ਹੈ • ਅੱਖ ਵਿਚ ਸੱਟ • ਸੱਟ ਜਿਸ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਪੇਟ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ਸੱਟਾਂ <ul style="list-style-type: none"> • ਸਿਰ ਵੱਜਣਾ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਨਹੀਂ, ਡੌਰ-ਭੌਰ ਨਹੀਂ, ਉਲਟੀ ਨਹੀਂ • ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਮ ਵਤੀਰੇ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ, ਭਾਵੇਂ ਮੱਥੇ 'ਤੇ ਗੁੰਮੀ ਵੀ ਹੋਵੇ (ਭਾਵੇਂ ਵੱਡੀ ਵੀ ਹੋਵੇ) • ਝਰੀਟਾਂ ਅਤੇ ਰਗੜਾਂ ਪਰ ਬੱਚਾ ਅਜੇ ਵੀ ਸੱਟ ਲੱਗੇ ਅੰਗ ਦੀ ਪੂਰੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ • ਪੁੱਪ ਨਾਲ ਸਾੜ
<ul style="list-style-type: none"> ○ ਧੱਡੜ <ul style="list-style-type: none"> • ਧੱਡੜਾਂ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ ਜਿਹੜੇ ਛਾਲੇ ਜਾਂ ਨੀਲ ਵਰਗੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਢੱਬੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਚਿੱਟੇ ਜਾਂ ਫਿੱਕੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ਧੱਡੜ <ul style="list-style-type: none"> • ਰੈਸ਼ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਜਿਹੜੀ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ • ਥੱਘ ਅਤੇ ਜੁਕਾਮ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਾਲ ਰੈਸ਼ ਜੇ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ • ਹਲਕੀ ਡਪਾਕੀ ਜਿਹੜੀ ਐਂਟੀਹਿਸਟਾਮੀਨ (ਰੀਐਕਟੀਨ) ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਗਲੇ ਜਾਂ ਜੀਭ ਦੀ ਸੋਜ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਐਮਰਜ਼ੰਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿਚ

ਅਸੀਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹਾਂ ਕਿ ਹਰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਉਹ ਇਲਾਜ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਦੀ ਉਸ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਬੀਮਾਰ ਹਨ ਨਾ ਕਿ ਉਹ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਕਦੇਂ ਜਾਂ ਕਿਵੇਂ ਆਏ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਸਰਵਿਸ ਲਈ “ਲਾਈਨ-ਅੱਪ” ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੀਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਲਾਜ ਲਈ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਧੀਰਜ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਆਦਰ ਵਾਲਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਜੁਕਾਮ, ਫਲੂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਾਇਰਸ

ਵਾਇਰਸ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਜੁਕਾਮ, ਫਲੂ, ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਪੱਤੜੜ, ਸਰਦੀਆਂ, ਅਤੇ ਬਹਾਰ ਰੁੱਤ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੌਸਮਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਡੇਅਕੇਅਰ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿਚਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਇਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣਗੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਕੁਝ ਹਫਤਿਆਂ ਵਿਚ ਬੀਮਾਰ ਦੇਖਣਾ ਦੁੱਖ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਖੰਘ ਅਤੇ ਵਗਦਾ ਨੱਕ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹਟਦੇ। ਅਸਲੀਅਤ ਵਿਚ, ਕਿਸੇ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੰਘ 2 ਤੋਂ 3 ਹਫਤਿਆਂ ਲਈ ਰਿਹ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਾਇਰਸਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੁਖਾਰ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ (ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਿਸਟਮ) ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ, ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਖਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 39° ਤੋਂ 40° ਸੀ (102.2° ਤੋਂ 104° ਐਂਡ) ਬੁਖਾਰ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਬੁਖਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਖਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਿੜਚਿੜਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬੁਖਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਬੁਖਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਇਹ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੀਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਦਿਉ।
- ਉਸ ਦੇ ਹਲਕੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉ।
- ਉਸ ਉਪਰ ਠੰਢੇ ਜਾਂ ਕੋਸੇ ਜਿਹੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੱਪੜਾ ਫੇਰੋ।

ਬੀਮਾਰੀ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ

ਇਸ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:

- ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲਉ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਨਫਲੂਅਨਾ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਬੂਸਟਰ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀਆਂ ਡੋਜ਼ਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਪਬਲਿਕ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿਚ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਜਾਂ ਬਾਂਹ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਖੰਘੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾ ਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਮੂੰਹ, ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਨਾ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸੰਕਟ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕੌਂਸਲਰ ਜਾਂ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ। ਇੱਥੇ ਨਾਲ ਐਮਰਜ਼ੰਸੀ ਰੂਮ ਨੂੰ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਬਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖਤਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫੌਰੀ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ:

- 9-1-1 ਨੂੰ
ਜਾਂ 1-800-SUICIDE 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ
- ਸਾਡੀ ਸ਼ੇਰਟ ਟਰਮ, ਅਸੈਸਮੈਂਟ, ਰਿਸਪੈਂਸ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ (ਸਟਾਰਟ) ਟੀਮ ਨੂੰ 1-844-782-7811 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਵਸੀਲੇ

- fraserhealth.ca/UrgentCare
- ਡਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਰਚੂਅਲ ਕੇਅਰ
1-800-314-0999
ਲਾਈਵ ਚੈਟ - fraserhealth.ca/virtualcare
ਸਵੇਰ ਦੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ ਦੇ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ
- **HealthLinkBC.ca**
8-1-1 (7-1-1 ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ)
- **ChildHealthBC.ca**
- **ਟ੍ਰਾਂਸਲੇਟਿੰਗ ਐਮਰਜ਼ੰਸੀ ਨੌਲਿਜ ਫਾਰ ਕਿਡਜ਼** (trekk.ca)
- **AboutKidsHealth.ca**

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ: ਐਮਰਜ਼ੰਸੀ ਰੂਮ ਵਿਚ ਘਰ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਸੈਂਪਲ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਾਇਲਾਨੇਲ ਅਤੇ ਐਡਵਿਲ।

