ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਯੂਨਿਟ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਫੋਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫੌਰੀ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਮਿਡਵਾਈਫ, ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਰਚੂਅਲ ਕੇਅਰ, **811** ਜਾਂ **911** ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ	ਕੰਮ-ਕਾਰ ਵਾਲੇ ਦਿਨ	ਹਫਤੇ ਦੇ ਅੰਤ/ਸਰਕਾਰੀ ਛੁੱਟੀਆਂ
ਐਬਟਸਫੋਰਡ #104 34194 ਮਾਰਸ਼ਲ ਰੋਡ	604.864.3400	604.864.3400
ਅਗਾਸੀਜ਼ 7243 ਪਾਇਓਨੀਰ ਐਵੇਨਿਊ	604.793.7160	604.860.7632
ਬਰਨਬੀ #300 4946 ਕੈਨੇਡਾ ਵੇਅ	604.918.7605	604.918.7601
ਚਿਲੀਵੈਕ 45470 ਮਿਨਹੋਲਮ ਰੋਡ	604.702.4900	604.702.4903
ਡੈਲਟਾ – ਨੌਰਥ 11245 84 ਐਵੇਨਿਊ	604.507.5400	604.507.5462
ਡੈਲਟਾ – ਸਾਊਥ 1826-4949 ਕਾਨੂਅ ਪਾਸ ਵੇਅ	604.952.3550	604.507.5462
ਹੋਪ ਬੌਕਸ 176, 444 ਪਾਰਕ ਸਟਰੀਟ	604.860.7630	604.860.7630
ਲੈਂਗਲੀ 101-6470 201 ਸਟਰੀਟ	604.539.2900 ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ 743002	604.539.2900 ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ 743002
ਮੇਪਲ ਰਿਜ #400 22470 ਡ੍ਰੂਡਨੀ ਟਰੰਕ ਰੋਡ	604.476.7000	604.897.4892
ਮਿਸ਼ਨ ਪਹਿਲੀ ਫਲੋਰ 7298 ਹਰਡ ਸਟਰੀਟ	604.814.5500	604.217.1205
ਨਿਊ ਵੈਸਟਮਿਨਸਟਰ #218 610 ਫ਼ੇ ਸਟਰੀਟ	604.777.6740	604.777.6778
ਸਰੀ – ਕਲੋਵਰਡੇਲ #205 17700 56 ਐਵੇਨਿਊ	604.575.5100	604.575.5101
ਸਰੀ – ਗਿਲਫਰਡ 10233 153 ਸਟਰੀਟ	604.587.4750	604.587.4761
ਸਰੀ – ਨਿਊਟਨ #200 7337 137 ਸਟਰੀਟ	604.592.2000	604.592.2049
ਸਰੀ – ਨੌਰਥ 10362 ਕਿੰਗ ਜੌਰਜ ਬਿਲਵਡ	604.587.7900	604.587.7908
ਟ੍ਰਾਈਸਿਟੀਜ਼ #200 205 ਨਿਊਪੋਰਟ ਡਰਾਈਵ	604.949.7200	604.949.7220
ਵਾਈਟ ਰੌਕ/ਸਾਊਥ ਸਰੀ 15476 ਵਾਈਨ ਐਵੇਨਿਊ	604.542.4000	604.542.4073

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ
Catalogue #264093 (July 2023) Punjabi | spryberry.co
To order, visit patienteduc.fraserhealth.ca

Punjabi

Best for a healthy future BEGINNINGS

• ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦਾ ਇਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ •

ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ

ਨਵੀਂਆਂ ਮਾਂਵਾਂ, ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

Your First Days at Home with Your New Baby

Public Health Services for New Mothers, Babies & Families

fraserhealth

ਤੁਹਾਡੇ ਤੱਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਤੇ ਮਾਟਰਨਲ ਇਨਫੈਂਟ ਚਾਇਲਡ ਐਂਡ ਯੂਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੇ ਪਹੁੰਚਾਇਆ।
fraserhealth.ca/parenting

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸਾਂ, ਨਵੀਂਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਅਤੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਨਰਸਾਂ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਮਿਡਵਾਈਫਾਂ ਨਾਲ ਨੇੜਿਉਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ **1-3 ਦਿਨ** ਬਾਅਦ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ **ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਨ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰੇਗੀ**।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ **ਮਿਡਵਾਈਫ** ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਨ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ।

ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੇਗੀ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ
- ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਕਿਵੇਂ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਘਰ ਵਿਚ ਮਦਦ
- ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਫ ਨਾਲ ਅਗਲੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਫਿਕਰ

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਹਨ:

- ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਲਈ

ਨਰਸ ਹੋਮ ਵਿਜ਼ਟਾਂ ਖਾਸ ਸਿਹਤ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਵੇਂ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੇਬੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਮਿਡਵਾਈਫ, ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਰਚੂਅਲ ਕੇਅਰ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ (811) ਨੂੰ ਫੌਰਨ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇ...

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ...

- ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ (ਵਜਾਇਨਾ) ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਚਮਕਵੇਂ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ
- ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ "ਲੂਨੀ" ਦੇ ਸਿੱਕੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡੇ ਹਨ
- ਪਾਲਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ 38 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਖਾਰ ਹੈ
- ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਜਲਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਚੀਰੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸੋਜ ਹੈ ਜਾਂ ਲਾਲੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ
- ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੰਨੀ ਜਾਂ ਲੱਤ ਵਿਚ ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੈ
- ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਖਿਆਲ ਆਉਣਾ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਖਿਆਲ ਆਉਣਾ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ...

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ
- ਇੰਨਾ ਸੁੱਤਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਨ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀ ਸਕਦਾ
- ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ, ਬਾਹਾਂ, ਲੱਤਾਂ 'ਤੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਚਮੜੀ ਹੈ (ਪੀਲੀਆ)
- ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ

ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ...

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਪਹਿਲੇ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਦੁੱਧ ਪੀਵੇਗਾ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਆਉਣ ਤੱਕ ਹਰ 1-3 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ। ਉਹ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਹਰ ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਵਲੋਂ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੀ ਆਵਾਜ ਸੁਣੋਗੇ
- **2 ਦਿਨ ਤੱਕ** – ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ **1** ਡਾਇਪਰ ਗੰਦਾ ਅਤੇ **2** ਡਾਇਪਰ ਗਿੱਲੇ ਕਰੇਗਾ
- **3 ਦਿਨ ਤੱਕ** – ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ **2** ਡਾਇਪਰ ਗੰਦੇ ਅਤੇ **3** ਡਾਇਪਰ ਗਿੱਲੇ ਕਰੇਗਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ/ਚੈਸਟ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਰਮ ਹੋਵੇਗੀ।

ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਅਤੇ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲੀਆਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ।

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸਾਂ ਸਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਹਫਤੇ ਦੇ **7** ਦਿਨ ਛਾਤੀ/ਚੈਸਟ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੇਬੀ ਛੇ ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸਵਾਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ... ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਤਕਰੀਬਨ 3-5 ਦਿਨ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਿਡਵਾਈਫ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ।

ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਬੇਬੀ'ਜ਼ ਬੈੱਸਟ ਚਾਂਸ: ਪੇਰੈਂਟਸ' ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਔਫ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਐਂਡ ਬੇਬੀ ਕੇਅਰ	**ਟੋਡਲਰ'ਜ਼ ਫਸਟ ਸਟੈੱਪਸ:** ਏ ਬੈੱਸਟ ਚਾਂਸ ਗਾਈਡ ਟੂ ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ ਯੂਅਰ 6-ਟੂ 36-ਮੰਥ-ਓਲਡ ਚਾਇਲਡ। ਆਪਣੀ ਮੁਫਤ ਕਾਪੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਉ: **www.healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting**	**ਸੇਫਰ ਸਲੀਪ ਫਾਰ ਮਾਈ ਬੇਬੀ**

- **ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ**

  ਮਾਪੇ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੰਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਰਵਿਸ ਦਿਨ ਦੇ **24** ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
  811 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਉ: **www.healthlinkbc.ca**

- **ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ: fraserhealth.ca/parenting** 'ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਉ
  ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਰਚੂਅਲ ਕੇਅਰ ਸਰਵਿਸ: 1-800-314-0999, ਹਫਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਵੇਰ ਦੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ ਦੇ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ