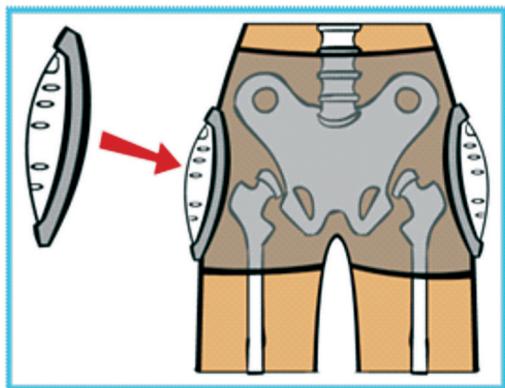


ਸੁਤੰਤਰ ਜੀਵਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਗਾਈਡ - ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸਰੋਤ

Your Guide to Independent Living - Resources available in the community

ਹਿੱਪ ਪ੍ਰੈਟੈਕਟਰ

ਹਿੱਪ ਪ੍ਰੈਟੈਕਟਰ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਅੰਡਰਵਿ-ਅਰ, ਸ਼ਾਰਟਸ ਜਾਂ ਪੈਂਟਾਂ) ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਨਰਮ ਪੈਡ ਲੱਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਿੱਗ ਜਾਓ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਚੂਲੇ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰ ਸਕਣ।



ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਸਿੱਦਤ ਨੂੰ ਹਿੱਪ ਪ੍ਰੈਟੈਕਟਰ ਜਜਬ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤ ਇਸ ਜ਼ੋਰ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਵੇਂ ਹਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਹਿੱਪ ਪ੍ਰੈਟੈਕਟਰ ਹਿੱਪ ਫੈਂਕਚਰ ਦੇ ਖੜਕਰੇ ਨੂੰ 80 ਫੀਸਦੀ ਤੱਕ ਘਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਫੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਲੋਂ ਮੰਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਹਿੱਪ ਪ੍ਰੈਟੈਕਟਰ ਹਨ ਹਿੱਪਸੇਵਰ ਅਤੇ ਸੇਫ਼ਾਰਿੱਪ।

ਖਗੀਦਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਚੂਲੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਛੈਲਿਆ ਹਿੱਸਾ ਨਾਂਧੇ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਇਹ ਅਗਾਮ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਹਿੱਪ ਪ੍ਰੈਟੈਕਟਰ ਕਿਥੋਂ ਖਰੀਦੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਫੋਨ : 604-587-7866

ਈਮੇਲ : fallsprevention@fraserhealth.ca

ਲਾਈਫ਼ ਲਾਈਨ

ਲਾਈਫ਼ ਲਾਈਨ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਵਾਬੀ ਕਾਰਵਾਈ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ 24 ਘੰਟੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਇਹ ਮੱਦਦ ਮਿਲੇ।

ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁੱਖ ਅਤੇ ਹੌਸਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਣਨ ਦਬਾਇਆ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਮੱਦਦ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗੀ।



ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

604-517-8617 ਬਰਨਬੀ ਤੋਂ ਲੈਂਗਲੀ ਅਤੇ ਕੋਕਿਟਲਮ ਤੋਂ ਫੂਈਟ ਰੱਕ

604-854-5991 ਐਬਰਟਸਫੋਰਡ ਤੋਂ ਹੋਪ

ਈਮੇਲ : lifeline@fraserhealth.ca

ਹੈਂਡੀ ਡਾਰਟ

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਵਾਜਾਈ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੁਖਾਲਾ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਦਰ-ਦਰ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਹੈਂਡੀ ਡਾਰਟ ਸਾਂਝੀ ਸਵਾਰੀ ਸੇਵਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਾਲ ਲੈਸ ਗੱਡੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਸਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਟ੍ਰਿਪ ਬੁੱਕ ਜਾਂ ਕੈਂਸਲ ਕਰਨ ਲਈ:

604-575-6600 ਬਰਨਬੀ ਤੋਂ ਲੈਂਗਲੀ ਅਤੇ ਕੋਕਿਟਲਮ ਤੋਂ ਫੂਈਟ ਰੱਕ

604-855-0080 ਐਬਰਟਸਫੋਰਡ ਤੋਂ ਮਿਸ਼ਨ

604-795-5121 ਚਿਲੀਵਾਂਕ