

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ, ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ, ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਸੌਣਾ, ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੀਆਂ ਭੋਜਨ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ

ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਸੁਭਾਵਿਕ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼, ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ:

- [ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਇਡ](#)
- [ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ](#)
- [ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ](#)

ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪੁਰਾਣੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ, ਠੀਕ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰਹਿਣਾ ਜਾਰੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕ ਸਬੰਧੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਹਾਲਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣੋ:

- [ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ: ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਜਾਣਕਾਰੀ](#) (PDF, 714KB)
- [ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ](#)

ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (ਫੂਡ ਪੌਇਜ਼ਨਿੰਗ) ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਣਾ ਅਜੇ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਲਈ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਚੰਗੇ ਸਫਾਈ ਅਮਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਕੱਚਾ ਭੋਜਨ ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਪੀਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਗਦੇ, ਟੂਟੀ ਦੇ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਰੇਠਾਂ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

ਗਰੋਸਰੀ ਦੀ ਖਰੀਦਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀਆਂ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਖਰੀਦਾਰੀ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਇਕੱਲੇ ਖਰੀਦਾਰੀ ਕਰਨਾ, ਦੂਜੇ ਗਾਹਕਾਂ ਤੋਂ 2-ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ, ਅਤੇ ਖਰੀਦਾਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਗਰੋਸਰੀ ਦਾ ਸਮਾਨ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਗਰੋਸਰੀ ਦੀ ਖਰੀਦਾਰੀ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਸਮੇਤ, ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਆਮ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰਾਂ ਲਈ, ਵੇਖੋ:

- [ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ: ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂਸ਼ੋਧਨ](#)
- [ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ: ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ](#)

ਆਮ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਇਹ ਵੇਖੋ:

- [ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ](#)
- [ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ](#)

ਭੋਜਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸਮੇਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕੋਈ ਘਾਟ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਖਰੀਦਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮਦਨ ਦਾ ਬੰਦ ਹੋਣਾ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਖਰੀਦਾਰੀ ਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਨਵੇਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਲਾਭ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਸਥਾਨਕ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੈ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਵਿੱਤੀ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਸਮੇਤ ਗੈਰ-ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਜਾਓ: [ਕੋਵਿਡ-19 ਪ੍ਰਤੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦਾ ਜਵਾਬ](#) ਜਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 7:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪੈਸਿਫਿਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ, 1-888-COVID19 (1-888-268-4319) ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
- 211 ਡਾਇਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [211.ca](#) ਦੇਖੋ
- ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ ਸੰਸਥਾ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਇਕਾਈ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਗਾਰਡਨ, ਫਾਰਮਰਜ਼ ਮਾਰਕਿਟ, ਮੁਫਤ/ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ) ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਮੂਹ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ, ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰਾਂ, ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- [ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਫਾਇੰਡਰ](#) ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਗਰੋਸਰੀ ਦੀ ਖਰੀਦਾਰੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਡਲਿਵਰੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਡਲਿਵਰੀ ਕੁਝ ਸਟੋਰਾਂ 'ਤੇ ਇਕ ਵਿਕਲਪ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਰਗੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਰੈਸਿਪੀਆਂ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਰਥ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਵੀਆਂ ਰੈਸਿਪੀਆਂ ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕਾਂ ਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ:

ਰੈਸਿਪੀਆਂ

- [ਕਨੇਡੀਅਨ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ: ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ ਬੇਸਿਕ ਸ਼ੈਲਫ ਕੱਕਬੱਕ](#)
- [ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨਜ਼ ਅਵ ਕੈਨੇਡਾ: ਕੁੱਕਸਪਿਰੇਸ਼ਨ](#)
- [ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਫੂਡ ਗਾਈਡ - ਰੈਸਿਪੀਆਂ](#)
- [ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਫੂਡ ਗਾਈਡ - ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਰੈਸਿਪੀਆਂ](#)

ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ

- [ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਫੂਡ ਗਾਈਡ - ਬਜਟ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ](#)
- [ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ: ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ](#)
- [UnlockFood.ca: ਮੇਰਾ ਮੈਨੂ ਪਲੈਨਰ](#)
- [UnlockFood.ca: ਫੂਡ ਵੇਸਟ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਝਾਅ](#)

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣਾ

- [UnlockFood.ca: ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣਾ](#)
- [UnlockFood.ca: ਵੱਖ ਵੱਖ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣਾ](#)
- [UnlockFood.ca: ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਅਨਕੂਲ ਰੈਸਿਪੀਆਂ](#)

ਆਖਰੀ ਵਾਰੀ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: 26 ਮਈ, 2020

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।