Punjabi - Number 38d
July 2021

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
Pregnancy and alcohol use

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੇ ਕੀ ਜੋਖਮ ਹਨ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਈ ਸਾਰੇ ਜੋਖਮ ਹਨ।

ਫੀਟਲ ਅਲਕੋਹਲ ਸਪੇਕਟਰਮ ਡਿਸਆਰਡਰ (ਐਫ ਏ ਐਸ ਡੀ) (Fetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD)) ਕੁੱਖ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਰੇਂਜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜੀਵਨਭਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਅਪੰਗਤਾ ਹੈ।ਐਫ ਏ ਐਸ ਡੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਲਨ ਸੰਬੰਧੀ ਹੁਨਰਾਂ, ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ, ਸਿਖਲਾਈ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ, ਧਿਆਨ, ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰਾਂ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਐਫ ਏ ਐਸ ਡੀ ਵਾਲਾ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਲੱਖਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤਾਂ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਐਫ ਏ ਐਸ ਡੀ (FASD) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #38e ਫੀਟਲ ਅਲਕੋਹਲ ਸਪੇਕਟਰਮ ਡਿਸਆਰਡਰ ਦੇਖੋ।

ਕਿੰਨੀ ਸ਼ਰਾਬ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ?

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਗਿਆਤ ਮਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਰੁਕਾਵਟ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਾ ਪੀਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਕੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮਾਂ ਹੈ?

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (nervous system) ਗਰਭ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਕਿਹੜੇ ਡਰਿੰਕ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹਨ?

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਪੀਣ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੈ।ਬੀਅਰ, ਵਾਇਨ, ਹਾਰਡ ਲੀਕਰ, ਕੂਲਰਜ਼ ਅਤੇ ਸਾਈਡਰਜ਼, ਸਮੇਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਾਬਾਂ, ਭਰੂਣ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬੀਅਰ	ਸਾਈਡਰ/ਕੂਲਰ	ਵਾਇਨ	ਸ਼ੁੱਧ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਸ਼ਰਾਬ (ਰਾਈ, ਜਿੰਨ, ਰਮ, ਆਦਿ)
341 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (12 ਆਊਂਸ) 5% ਸ਼ਰਾਬ ਸਮੱਗਰੀ	341 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (12 ਆਊਂਸ) 5% ਸ਼ਰਾਬ ਸਮੱਗਰੀ	142 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (5 ਆਊਂਸ) 12% ਸ਼ਰਾਬ ਸਮੱਗਰੀ	43 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1.5 ਆਊਂਸ) 40% ਸ਼ਰਾਬ ਸਮੱਗਰੀ

ਜੇ ਮੈਂ ਇਹ ਜਾਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਲਵਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਪੀਰੀਅਡ ਮਿਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਏ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਜਾਂ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਸਰਬੋਤਮ ਹੈ।ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਤੀ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਪੀਣਾ ਛੱਡ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਮਿਲੋ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਓ
- ਆਪਣੀ ਸਿਗਰੇਟ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ

- ਅਰਾਮ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰੋ
- ਆਪਣਾ ਤਣਾਓ ਘਟਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੀਲੈਕਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰੋ। ਉਦਹਾਰਣ ਲਈ, ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ, ਯੋਗਾ, ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ, ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸਹਾਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.canada.ca/en/public-health/services/pregnancy/guide-healthy-pregnancy.html ਦੇਖੋ।

ਮੈਂ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ (prenatal) ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਵਾਲ ਲਿੱਖ ਲੈਣਾ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆਉਣਾ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੋਸਤ, ਪਾਰਟਨਰ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਪੋਰਟ ਵਰਕਰ। ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਲ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਹੈ।

ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਅਨੇਕ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਹਿਜਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਾਰਟਨਰ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਸਾਰੇ ਹੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ

- ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ
- ਸੱਚੇ, ਸਨੇਹੀ, ਅਤੇ ਗੈਰ-ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਰਹੋ
- ਸ਼ਰਾਬ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਸਤਿਥੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਸੋ ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪੀਤੀ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਗਿਆਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮਾਂ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਤਰਾ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਕਿਸਮ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ

- ਵਿਹਾਰਿਕ ਸਹਾਰਾ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਆਣ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ
- ਸਹਾਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਢੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਗਲੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ
- ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਲਓ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਪਿਕਚਰ ਦੇਖਣ ਜਾਓ ਜਾਂ ਸੈਰ ਕਰੋ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਓ
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖੁਦ ਸ਼ਰਾਬ ਰਹਿਤ ਰਹੋ। ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਮਾਜਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸਬੱਬਾਂ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ ਲਿਆਓ

ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ

- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਕਾਮਯਾਬੀਆਂ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਓ
- ਇਕੱਠੇ ਬਦਲਣ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ
- ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ। ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕੀ ਸਹਾਇਕ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਪੁੱਛੋ ਜੇ ਅਜਿਹੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਢੰਗ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲੁੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਕਾਉਂਸਲਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਰੈਫਰਲ ਲਈ, ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਜਾਓ:

ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ - ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ, www.healthlinkbc.ca/find ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਐਂਡ ਰਿਸੋਰਸਿਜ਼ ਡਾਏਰੈਕਟਰੀ ਖੋਜੋ ਜਾਂ
8-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ ਕਰੋ ਤਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਆਦਤਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਟੀਮ (mental health and addictions team) ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।

ਅਲਕੋਹਲ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਇੰਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਰੈਫਰਲ ਸਰਵਿਸ (Alcohol and Drug Information and Referral Service (ADIRS)) ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਕਿਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹਰੇਕ ਦਿਨ 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ/ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ 604 660-9382; ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਦੇ ਬਾਹਰ, ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ 1 800 663-1441।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸੰਬੰਧੀ ਆਉਟਰੀਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Pregnancy Outreach Programs) ਬੀ.ਸੀ. ਭਰ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਰਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲੱਭਣ ਲਈ, www.bcapop.ca ਤੇ ਬੀਸੀ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਪ੍ਰੇਗਨੈਂਸੀ ਆਉਟਰੀਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਜ਼ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਇਟ ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ
8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਸਮਾਰਟ ਮੌਮ (SmartParent) ਇੱਕ ਕਨੇਡੀਅਨ ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਹਫਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਿੱਖਿਅਕ ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ
www.smartparentcanada.ca/।