

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਨਐਕਟਿਵੇਟਿਡ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ (ਫਲੂ) ਵੈਕਸੀਨ ਕਿਉਂ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

Why seniors should get the inactivated influenza (flu) vaccine

**ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਨਐਕਟਿਵੇਟਿਡ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ
ਬਾਰੇ ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?**

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ, ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਜਾਨਾਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਦਾ ਕਿਆਰ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ, 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਇਨਐਕਟਿਵੇਟਿਡ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੈਕਸੀਨ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ

www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/immunizations/flu/pun 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਨਐਕਟਿਵੇਟਿਡ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਾਰੇ ਗਏ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੇ ਉਹ ਹਿੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦੇ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #12d ਇਨਐਕਟਿਵੇਟਿਡ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਵੈਕਸੀਨ](#) ਦੇਖੋ। ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਤੀ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਕਸੀਨ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਾਲੀ, ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੋਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

**ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਕਦੋਂ ਲਗਵਾਉਣੀ
ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?**

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਸੀਜ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ, ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਕਤੂਬਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਕੇ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਸੀਜ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ, ਲਗਭਗ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ, ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਰੇ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਸੀਜ਼ਨ, ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਪ੍ਰੈਲ ਵਿੱਚ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ?

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਪਿਛਲੀ ਖੁਰਾਕ, ਜਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਨਲੇਵਾ ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੋਈ ਸੀ। ਅੰਡੇ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਓਕੁਲੋ-ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਲਾਲ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਖੰਘ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਜਾਂ ਘੱਗਾਪਣ) ਹੋਇਆ ਸੀ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਬਗ਼ੈਰ ਕੋਈ ਵੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣ ਦੇ 8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗੁਇਲੇਨ-ਬਾਰ ਸਿੰਡਰੋਮ (GBS) ਵਿਕਸਤ ਹੋਇਆ ਸੀ

GBS ਇੱਕ ਦੁਰਲੱਭ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਅਧਰੰਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਗਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ,

ਕੁਝ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ GBS ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਤੀ ਮਿਲੀਅਨ ਪ੍ਰਾਪਤਕਰਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਵਿੱਚ GBS ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਕੀ ਹੈ?

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ, ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਦੀ ਨਲੀ ਦੀ ਲਾਗ ਹੈ। ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ, ਸਿਰਦਰਦ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਵਗਦਾ ਨੱਕ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਖੰਘ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਤੋਂ 4 ਦਿਨਾਂ, ਜਾਂ ਔਸਤਨ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਆਮਤੌਰ ਤੇ 7 ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਖੰਘ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਵੱਧ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਦੂਜੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਪੈਚੀਦਰੀਆਂ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਵੀ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਕੇ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਰਹਿ ਕੇ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਧੋਕੇ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੀ ਕਮੀਜ਼ ਦੀ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਕੇ
- ਵਰਤੇ ਗਏ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕੂੜੇਦਾਨ ਜਾਂ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਕੇ
- ਉਹਨਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਛੁਹੰਦੇ ਹਨ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਖੰਘਣ, ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਉਦੋਂ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਵਸਤੂ 'ਤੇ ਛੂਹੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਨੱਕ ਨੂੰ ਛੂਹੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ 5 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਕਿੰਨਾ ਗੰਭੀਰ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਕਈ ਵਾਰ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਨਾਲ, ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹੋਰ ਲਾਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਨਿਮੋਨੀਆ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਲਾਗ, ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਪੈਚੀਦਰੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ। ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਵੀ ਪੈਚੀਦਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀਆਂ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਇਹ ਪੈਚੀਦਰੀਆਂ ਕਈ ਵਾਰ ਘਾਤਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ:

- [HealthLinkBC File #12b ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਬਾਰੇ ਤੱਥ](#)
- [HealthLinkBC File #12c ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਟੀਕਾਕਰਨ: ਮਿੱਥ ਅਤੇ ਤੱਥ](#)
- [HealthLinkBC File #85 ਹੱਥ ਧੋਣ: ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ](#)



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ 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। ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, 7-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।