Punjabi - Number 38e
July 2021

ਫੀਟਲ ਅਲਕੋਹਲ ਸਪੇਕਟਰਮ ਡਿਸਆਰਡਰ
Fetal Alcohol Spectrum Disorder

ਫੀਟਲ ਅਲਕੋਹਲ ਸਪੇਕਟਰਮ ਡਿਸਆਰਡਰ ਕੀ ਹੈ?

ਫੀਟਲ ਅਲਕੋਹਲ ਸਪੇਕਟਰਮ ਡਿਸਆਰਡਰ (ਐਫ ਏ ਐਸ ਡੀ) (Fetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD)) ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਰੇਂਜ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਐਫ ਏ ਐਸ ਡੀ (FASD) ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਮੋਹਰੀ ਅਪੰਗਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨਭਰ ਲਈ ਸਰੀਰਕ, ਸਿਖਲਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਅਪੰਗਤਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਐਫ ਏ ਐਸ ਡੀ (FASD) ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ, ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਵੱਖ ਵੱਖ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋਣਗੇ, ਹਰੇਕ ਆਪਣੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ। ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ, ਧਿਆਨ, ਭਾਸ਼ਾ, ਸਮਾਜਕ ਹੁਨਰ, ਵਿਵਹਾਰ, ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲ ਐਫ ਏ ਐਸ ਡੀ (FASD) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਵੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਕੇ ਐਫ ਏ ਐਸ ਡੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕੀਤੀ ਜਾਦੀ ਹੈ। **ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਤਰਾ, ਕੋਈ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਕਿਸਮ ਨਹੀਂ ਹੈ।** ਇਹ ਗਿਆਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (nervous system) ਗਰਭ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਬੀਅਰ, ਵਾਇਨ, ਹਾਰਡ ਲਿਕਰ, ਕੂਲਰਜ਼ ਅਤੇ ਸਾਈਡਰਜ਼, ਸਮੇਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਾਬਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਿੰਜ ਡਰਿੰਕਿੰਗ (Binge drinking), ਕਿਸੇ ਵੀ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤੇ 3 ਡਰਿੰਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੀਣਾ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹਨ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਮਾਂ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾ
- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿੰਜ ਡਰਿੰਕਿੰਗ (Binge drinking) ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ
- ਜੇ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਂ ਰਸਤੇ ਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ੇ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ
- ਜਨੈਟਿਕਸ (Genetics) ਜਿਨਸੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #38d ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇਖੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਕਿਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **ਇੱਕ ਅਲਕੋਹਲ ਕਾਉਂਸਲਰ, ਬੀਸੀ ਅਲਕੋਹਲ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਰੈਫਰਲ ਸਰਵਿਸ** 24 ਘੰਟੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ/ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ 604 660-9382; ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ 1 800 663-1441।

ਕੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਕਰਕੇ ਐਫ ਏ ਐਸ ਡੀ (FASD) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਨਹੀਂ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਰਾਹੀਂ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਐਫ ਏ ਐਸ ਡੀ (FASD) ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਚਲੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਸਵਾਦ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਉਪਲਬਧ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਵੀ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ-ਜਾਗਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਰਨ (letdown), ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਪੀਤੇ ਗਏ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਸਰਬੋਤਮ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਦੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਲਗੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਸਟੋਰ ਕਰ ਲਓ। ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਮੁੜ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਸ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ

ਕਿੰਨੇ ਡ੍ਰਿੰਕ ਲਏ ਹਨ। ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ ਤੇ, ਉਪਭੋਗ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸ਼ਰਾਬ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਪੇਯ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਗਭਗ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਸਰਬੋਤਮ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਸ਼ਰਾਬ ਵਾਲੇ 2 ਡ੍ਰਿੰਕ ਪੀਤੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 4 ਘੰਟੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਅਤਿਪੂਰਣ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬੇਅਰਾਮੀ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਪੰਪ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਦੁੱਧ ਨੂੰ "ਪੰਪ ਅਤੇ ਡੰਪ ਕਰਨਾ" ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਲੈਵਲ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਕੇਵਲ ਸਮਾਂ ਹੀ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਲੈਵਲ ਨੂੰ ਘੱਟਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਐਫ ਏ ਐਸ ਡੀ (FASD) ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਦੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਪਣੇ ਨਿਆਣੇ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਟੀਮ, ਜਿਹੜੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐਫ ਏ ਐਸ ਡੀ (FASD) ਦੀ ਪਛਾਣ ਜਲਦੀ ਕਰ ਲਏ ਜਾਣਾ ਐਫ ਏ ਐਸ ਡੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਮੌਕਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਜਲਦੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਰਾ ਭਵਿਖ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਦੂਸਰੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇ।

ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿਥੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਖੇਤਰੀ ਅਥਾਰਿਟੀ ਵਿੱਚਲੇ ਸਮਾਜਕ ਵਸੀਲੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ। ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਮਿਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਕੀ ਵਰਕਰਜ਼ (Key Workers) – ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕੇ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਐਫ ਏ ਐਸ ਡੀ (FASD) ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਪੇਰੈਂਟ ਸਪੋਰਟ (Parent Support) - ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਮੇਨਟਰਿੰਗ (mentoring), ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਗਰੁਪ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦਾਦਾ/ਦਾਦੀ ਜਾਂ ਨਾਨਾ/ਨਾਨੀ ਲਈ ਐਫ ਏ ਐਸ ਡੀ (FASD) ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਖਲਾਈ

ਕੁਝ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਐਫ ਏ ਐਸ ਡੀ (FASD) ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਾਧੂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗਰੁਪ ਹਨ।

ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚਲੇ ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ, www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/child-behaviour-development/special-needs/fetal-alcohol-spectrum-disorder-fasd ਤੇ ਫੀਟਲ ਅਲਕੋਹਲ ਸਪੇਕਟਰਮ ਡਿਸਆਰਡਰ (ਐਫ ਏ ਐਸ ਡੀ) ਤੇ ਜਾਓ।

ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਲਈ, www.healthlinkbc.ca/find-care/find-health-services ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਐਂਡ ਰਿਸੋਰਸਿਜ਼ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਕਨੇਡੀਅਨ ਐਫ ਏ ਐਸ ਡੀ ਰਿਸਰਚ ਨੈੱਟਵਰਕ (ਕੈਨ ਐਫ ਏ ਐਸ ਡੀ) ਐਫ ਏ ਐਸ ਡੀ ਤੱਥ ਸੀਟ (Canadian FASD Research Network (CanFASD) FASD Fact Sheet)
https://canfasd.ca/media/fasd-fact-sheet/

ਦ ਸੋਸਾਇਟੀ ਔਫ ਔਬਸਟੈਟ੍ਰੀਸ਼ਿਅਨਜ਼ ਐਂਡ ਗਾਇਨੇਕੋਲੋਜਿਸਟਸ ਔਫ ਕੈਨੇਡਾ (The Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada (SOGC))
ਸ਼ਰਾਬ - ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਣਕਾਰੀ।