

ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ **DENTAL CARE FOR THE OLDER ADULT**

ਸਿਹਤਮੰਦ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਉਮਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਹੁਣ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਉਤਨਾ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਉਦੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਸੀ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਫਰਕ ਪਏਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਵੀ ਫਰਕ ਪਏਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਆਪਣੀ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

1. ਕੀ ਮੇਰੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ, ਮੇਰੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ‘ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

(Does the health of my mouth affect the health of my body?)

ਹਾਂ, ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ‘ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਸੜਨਾ, ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਲਾਗਾਂ (ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ) ਹਨ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਕੀਟਾਣੂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ 1 ਤੋਂ 3 ਗੁਣਾਂ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮੂੰਹ ਵਿਚਲੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨਮੂਨੀਆਂ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਮੂੰਹ ਵਿਚਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ‘ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਕਦੋਂ ਗਏ ਸੀ? ਮੂੰਹ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਣਾ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

2. ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡੈਂਟਲ ਹਾਈਜਿਨਿਸਟ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

(How often should I visit my dentist or dental hygienist?)

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡੈਂਟਲ ਹਾਈਜਿਨਿਸਟ ਕੋਲ ਗਏ ਇਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਅੱਜ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡੈਂਟਲ ਹਾਈਜਿਨਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੈੱਕ ਅੱਪ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਚੈੱਕ ਅੱਪ ਲਈ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਇਕ ਸੂਚੀ (ਲਿਸਟ) ਲਿਆਉ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਮੈਡੀਕਲ ਇਤਹਾਸ ਅਤੇ ਅਲਰਜੀਆਂ
- ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਉਤਪਾਦ
- ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਅਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ
- ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਨਕਲੀ ਦੰਦ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਨਾਂ ਅਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ
- ਨਕਲੀ ਦੰਦ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪਾਰਸ਼ਿਅਲਜ਼ (ਕੁੱਝ ਇਕ ਨਕਲੀ ਦੰਦ), ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵੀ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ
- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਨਾਂ ਅਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ
- ਡੈਂਟਲ ਪਲੈਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ: ਪਰਾਈਵੇਟ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਪਟੀਕਲ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਫੌਰ ਸੀਨਿਅਰਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।

3. ਬਾਕੀ ਦੀ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਲਈ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

(How can I keep my teeth for the rest of my life?)

- ਹਰ ਰਾਤ ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ, ਦੋ ਮਿੰਟ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ, ਮਸੂੜਿਆਂ ਅਤੇ ਜੀਭ ਨੂੰ ਨਰਮ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਵਾਲੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਫਲੋਰਾਈਡ ਟੂਥਪੇਸਟ ਨਾਲ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਫਲੋਸ (ਧਾਗੇ ਨਾਲ) ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫਲੋਸ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡੈਂਟਲ ਹਾਈਜਿਨਿਸਟ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚਲੇ ਪਲਾਕ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਸੰਦਾਂ (ਟੂਲਜ਼) ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੋਢੇ, ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਗਿਲਾ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਦਾਂ (ਟੂਲਜ਼) ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਫੜਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡੈਂਟਲ ਹਾਈਜਿਨਿਸਟ ਜਾਂ ਔਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰਪਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

- ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਆਦਤ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਚ, ਦੰਦ ਡਿੱਗਣ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿਚ ਤੰਬਾਕੂ ਵਰਤਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਡੈਂਟਲ ਸਟਾਫ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

4. ਮੈਂ ਨਕਲੀ ਦੰਦ ਲਗਾਉਂਦਾ/ਲਗਾਉਂਦੀ ਹਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

(I wear dentures, how often should I visit the dentist?)

ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਵਿਚ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਰੀਖਣ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਨਕਲੀ ਦੰਦ ਵੀ ਲਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸਹੀ ਫਿਟ ਹੋਣ ਲਈ ਚੈਕ ਕਰਾਉ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਚੈਕ ਕਰਵਾਉ। ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਅਤੇ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀ ਵਧੀਆ ਸਿਹਤ ਲਈ, ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਰਾਤ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਦਿਉ।

5. ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ? ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਕੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਨ?

(Am I at risk of getting mouth cancer? What are the signs of mouth cancer?)

ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਸਫੇਦ, ਲਾਲ, ਜਾਮਣੀ ਜਾਂ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੇ, ਦਰਦ ਰਹਿਤ ਜਾਂ ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਮਾਸ ਦੇ ਗੋਲੇ, ਗੰਢਾਂ ਜਾਂ ਖੁਲ੍ਹੇ ਜ਼ਖਮ, ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ, ਜੀਬ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਗਰ ਇਹ ਚਿੰਨ੍ਹ 14 ਦਿਨ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਸਾਲ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਚੈਕ ਕਰਵਾਉ।

6. ਮੇਰਾ ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਉਤਪਾਦ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

(I have dry mouth, what mouth products should I use?)

ਅਗਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਕਲੈਸਟਰੋਲ, ਦਰਦ, ਬੇਚੈਨੀ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ (ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ), ਅਲਰਜੀ ਜਾਂ ਦਮਾ, ਦੌਰੇ (ਸੀਜ਼ਰਜ਼), ਪਾਰਕਿਨਸਨਜ਼ ਜਾਂ ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖਰੀਦੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਟੁੱਥਪੇਸਟਾਂ, ਮੂੰਹ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਘੋਲ, ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜੈਲਾਂ ਅਤੇ ਸਪਰੇਅਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਸੁੱਕਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ।

7. ਮੇਰੀ ਉਮਰ 65 ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ; ਕੀ ਮੇਰੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਕਵਰੇਜ ਹੈ?

(I am over 65 years old; do I have coverage for dental care?)

ਡੈਂਟਲ (ਦੰਦਾਂ ਦੀ) ਅਤੇ ਔਪਟੀਕਲ (ਅੱਖਾਂ ਸਬੰਧੀ) ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਫੌਰ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇਕ ਮੂਲ ਡੈਂਟਲ ਪਲੈਨ ਹੈ। ਇਹ ਹਰ ਪੰਜ ਸਾਲ ਲਈ \$5000 ਦਾ ਕਵਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਰਾਸ਼ੀ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਲਾਨਾ ਆਮਦਨੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਐਲਬਰਟਾ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਬੈਨੀਫਿਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਬਿਨੈ ਪੱਤਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਡੈਂਟਲ ਅਤੇ ਔਪਟੀਕਲ ਪਲੈਨ ਲਈ ਨਾਮਜ਼ਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੇਰ ਤੋਂ ਬਿਨੈ ਪੱਤਰ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਗਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰ ਕੇ www.seniors.alberta.ca 'ਤੇ ਜਾਉ ਜਾਂ 1-800-642-3853 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

8. ਮੈਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ? (Where can I find more information?)

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਅਤੇ 24 ਘੰਟੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਐਲਬਰਟਾ ਨੂੰ ਟੋਲ ਫਰੀ 1-866-408-LINK (5465) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸਰੋਤ: ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਓਰਲ ਹੈਲਥ (ਮੂੰਹ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਐਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼, ਕੈਲਗਰੀ ਜ਼ੋਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ “ਰੇਡ ਟੂ ਹੈਲਥੀ ਲਿਵਿੰਗ” ਸੀਰੀਜ਼ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੇਖ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ

http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋ।