Alberta Health Services

"ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਪੱਥ"
ਨਸਲੀ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਕਮਿਉਨਿਟੀਆਂ ਵਿਚ ਸਿਹਤਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਐਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਵਲੋਂ ਕਈ ਪਰਕਾਰ ਦੇ ਨਸਲੀ ਸਭਿਆਚਾਰਕ
ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਜਿਵੇਂਕਿ ਅਖ਼ਬਾਰ ਵਿਚ ਛਪਣ ਵਾਲੇ ਲੇਖਾਂ ਅਤੇ ਰੇਡਿਓ ਕੜੀਆਂ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ

Punjabi

ਐਚ1 ਐਨ1 ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਏ (ਮਨੁਖਾਂ ਵਿੱਚ ਸਵਾਇਨ ਫਲੂ)-ਸੁਆਲ ਜਵਾਬ
H1N1 INFLUENZA A (HUMAN SWINE FLU) Q & A

ਸਵਾਇਨ ਫਲੂ (ਐਚ1 ਐਨ1 ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਏ) ਕੀ ਹੈ? (What is Human Swine Flu (H1N1 Influenza A)?)

"ਸਵਾਇਨ ਫਲੂ" ਵਾਇਰਸ (ਵਿਸ਼ਾਣੂ) ਇਕ ਨਵੇਂ ਕਿਸਮ ਦਾ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਏ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਬੰਦੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਹਰ ਸਾਲ ਫਲੂ ਸੀਸਨ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਕਿਸਮ ਦੇ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਏ ਵਾਇਰਸ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਫੈਲਦਾ ਕਿੰਵੇਂ ਹੈ? (How does influenza spread?)

ਮੱਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਐਚ1 ਐਨ1 ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਏ (ਸਵਾਇਨ ਫਲੂ) ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਬੰਦਿਆਂ ਦੇ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਾਂ ਮਾਰਨ ਨਾਲ ਜੋ ਤੁਬਕੇ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਅਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।ਇਹ ਤੁਬਕੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੱਕੇ ਤਲਿਆਂ ਤੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਉਂਟਰ, ਦਰਵਾਜੇ ਦੀਆਂ ਕੁੰਡਿਆਂ ਤੇ ਕਾਫੀ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਨੱਕ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।
ਸਵਾਇਨ ਫਲੂ ਉਸੇ ਤਰਹ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਜਿਂਵੇਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ

ਬੰਦਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਵਾਇਨ ਫਲੂ (ਐਚ1 ਐਨ1 ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਏ) ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਨ?
(What are the symptoms of Swine Influenza in humans?)

ਮੈਕਸੀਕੋ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ, ਸਵਾਇਨ ਫਲੂ (ਐਚ1 ਐਨ1 ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਏ) ਦੇ ਲੱਛਣ ਆਮ ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ (ਬੰਦਿਆਂ ਦੀ) ਵਰਗੇ ਹੀ ਹਨ, ਜਿਂਵੇਂ ਕਿ ਬੁਖਾਰ, ਖਾਂਸੀ, ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਆਲਸ ਅਤੇ ਘੱਟ ਭੁਖ ਲੱਗਣਾ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਵਾਇਨ ਫਲੂ ਨਾਲ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ, ਗਲਾ ਖਰਾਬ, ਜੀ ਖਰਾਬ, ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਲੱਗਨ ਦੀ ਖਬਰ ਵੀ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਮੈਕਸੀਕੋ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਮਰੀਜ ਪੂਰੀ ਤਰਹ ਠੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਮੈਕਸੀਕੋ ਵਿੱਚ ਫੈਲੇ ਸਵਾਇਨ ਫਲੂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਨਿਮੋਨਿਆ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਅਤੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੀਆਂ ਆਮ ਕਿਸਮਾਂ ਨਾਲ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਵਾਇਨ ਫਲੂ (ਐਚ1 ਐਨ1 ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਏ) ਦਾ ਪਤਾ ਕਿੰਵੇ ਚਲਦਾ ਹੈ?
(How is H1N1 Influenza A (Swine Influenza) diagnosed?)

ਹਲਕੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਦੀ ਜਰੁਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਕਰਕੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਜਾਂ ਗਲੇ ਦੇ ਸਵਾਬ ਸੈਂਪਲ ਜਾਂਚ ਲਈ ਲਬਾਰਟਰੀ ਭੇਜੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਅਤੇ ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦਾ ਇਸ ਤਰਹ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਗਾਯਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਵਾਇਨ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਜਿਂਵੇਂ ਕਿ ਖੂਨ ਜਾਂਚ ਲਈ ਵੀ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੰਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਵਾਇਨ ਫਲੂ (ਐਚ1 ਐਨ1 ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਏ) ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੋਈ ਵੈਕਸੀਨ (ਟੀਕੇ) ਹੈ?
(Is there a vaccine to protect against H1N1 Influenza A (human Swine Influenza)?)

ਇਸ ਸਮੇਂ ਬੰਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਵਾਇਨ ਫਲੂ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੋਈ ਵੈਕਸੀਨ (ਟੀਕੇ) ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੌਸਮੀ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਟੀਕੇ ਨਾਲ ਸਵਾਇਨ ਫਲੂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਪੋਰਕ (ਸੂਰ ਦਾ ਮਾਸ) ਖਾਣ ਨਾਲ ਕੀ ਬੰਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਵਾਇਨ ਫਲੂ (ਐਚ1 ਐਨ1 ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਏ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?
(Can you get H1N1 Influenza A (Human Swine Influenza) from eating pork?)

ਨਹੀਂ - ਪੋਰਕ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਹ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਵਾਇਰਸ (ਵਿਸ਼ਾਣੂ) ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ, ਜਿਹੜੇ ਸੂਰਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜੇ ਬਹੁਤ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣਗੇ, ਉਹ ਫੁਡ ਮਾਰਕੈਟ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੇ (ਬਜਾਰ ਵਿੱਚ ਬੇਚੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ)। ਕੱਚੇ ਪੋਰਕ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲੌਂਦੇ ਸਮੇਂ ਪੂਰੀ ਸਫਾਈ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰੋ।

ਮੈਕਸੀਕੋ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੀ ਕੋਈ ਸਲਾਹ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ?
(Has there been a travel advisory issued for people travelling to Mexico?)

ਹਾਂ ਜੀ। ਅਪਰੈਲ 27, 2009 ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੇਂਸੀ (PHAC) ਨੇ ਸਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਕਸੀਕੋ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਜਰੂਰੀ ਯਾਤਰਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੈ ਮੈਕਸੀਕੋ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੇਂਸੀ (PHAC) ਸਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲੁਆਉ, ਬਾਰ-ਬਾਰ ਹੱਥ ਧੋਵੋ, ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਜਾਂ ਖਾਂਸੀ ਜੁਕਾਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।

ਮਈ 2009 ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ
Published May 2009

ਮੈਂ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਮੈਕਸੀਕੋ ਯਾਤਰਾ ਕਰਕੇ ਆਯਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਖਾਂਸੀ, ਜੁਕਾਮ, ਬੁਖਾਰ, ਸਾਹ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ? (What do I do if I've been to Mexico and I have symptoms of a respiratory infection?)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜੇ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਕਸੀਕੋ ਜਾ ਕੇ ਆਏ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ 38°C ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਖਾਂਸੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਆਪ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰੋ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ ਰੱਖੋ।
ਆਪਣੀ ਆਪ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਜਾਨਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਇਹ ਵੈਬਸਾਇਟ ਵੇਖੋ www.health.Alberta.ca/health-info/influenza-how-to-care.html ਜਾਂ ਜਾਨਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਅਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਨੂੰ 1 (866) 408-5465 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।
ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਗੰਭੀਰ ਹਨ ਅਤੇ ਬੇਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ ਤਾਂ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬਨਾਉ ਅਤੇ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਜਰੂਰ ਦੱਸੋ।
ਜੇ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਭੇਜਦਾ ਹੈ ਤਾਂ, ਲੱਛਣ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਘਰ ਰਹੋ। ਜੇ ਬਾਦ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਨੇ ਤਾਂ, ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਐਮਰਜੇਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਉ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਜਰੂਰ ਦੱਸੋ।
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੇਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾਂ ਪਏ ਤਾਂ, ਟ੍ਰਿਆਜ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈ 10 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਕੇ ਵਾਪਸ ਆਯਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਯਾ?
(What if I have returned from travel more than 10 days ago and have not been ill?)

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਜਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਜੇ ਮੈ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਕੇ ਵਾਪਸ ਆਯਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣ 10 ਦਿਨ ਬਾਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ ਹਨ? (What if I have returned from travel and developed symptoms more than 10 days after having returned?)

ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ ਪਾਸ ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਹੀ ਲੱਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਆਪ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਕਦਮ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ

ਸਵਾਇਨ ਫਲੂ (ਐਚ1 ਐਨ1 ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਏ) ਕਿੱਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?
(What is the incubation period for H1N1 Influenza A (Human Swine Flu)?)

ਫਲੂ ਜਾਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਫੈਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੈ, 10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਇਸਤੋਂ ਬਾਦ ਨਹੀਂ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਐਂਟੀ ਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ?
(Can I get antivirals if I have symptoms of influenza?)

ਅਕਸਰ, ਹਲਕੇ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਲਈ ਐਂਟੀ ਵਾਇਰਲ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਜਾਂ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਐਂਟੀ ਵਾਇਰਲ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਪਰਚੀ ਲੈਕੇ ਹੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਜਿਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ (ਜੁਕਾਮ, ਖਾਂਸੀ, ਬੁਖਾਰ) ਹਨ, ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਜਰੂਰੀ ਹੈ?
(Do people with symptoms need to be tested?)

ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਜਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਗੰਭੀਰ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ ਜੋ ਕਿ ਲੋੜ ਹੋਣ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰੇਗਾ।

ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਨਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ? (Where do I get more information?)

ਵਧੇਰੇ ਜਾਨਕਾਰੀ ਲਈ ਐਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਸ ਦੀ ਵੈਬਸਾਇਟ ਵੇਖੋ: http://www.albertahealthservices.ca/ ਜਾਂ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਐਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਨੂੰ 1-866-408-LINK(5465) ਤੇ ਟੋਲ-ਫ਼ਰੀ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 'ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਪੱਥ (Road To Healthy Living)' ਦਾ ਕੋਈ ਪੁਰਾਨਾ ਲੜੀਵਾਰ ਸਿਰਲੇਖ ਪੜਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਇਟ ਵੇਖੋ
http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm
ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਜਾਨਕਾਰੀ ਲਉ

ਮਈ 2009 ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ
Published May 2009