

## ਸਹੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲੱਭੋ

### ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਦੇਖਭਾਲ

ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦਾ ਹੈ। ਘੰਟਿਆਂ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਫਤਰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ [HealthLinkBC.ca](http://HealthLinkBC.ca) 'ਤੇ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ।

**ਆਮ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ** ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

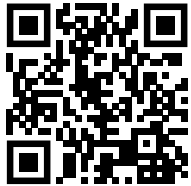
**ਫਾਰਮੇਸੀ** ਨੁਸਖੇ ਦੀ ਰੀਫਿਲ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ, [SeeYourPharmacist.ca](http://SeeYourPharmacist.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ। ਬੀ.ਸੀ. ਫਾਰਮਾਸਿਸਟਸ ਐਲਰਜੀ, ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਛਾਲੇ, ਮੁਹਾਸੇ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਲਨ ਅਤੇ ਯੂਟੀਆਈ ਵਰਗੇ ਚੋਣਵੇਂ ਮਾਮੂਲੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਹਨ।

**ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ** [vch.ca/MentalHealth](http://vch.ca/MentalHealth) 'ਤੇ ਜਾਓ।

**ਗੈਰ ਜਾਨਲੇਵਾ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਦੇ** ਕਿਸੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰ 'ਤੇ ਜਾਓ। [vch.ca/UPCC](http://vch.ca/UPCC) 'ਤੇ ਇੱਕ ਸਥਾਨ ਲੱਭੋ।

**ਐਮਰਜੈਂਸੀ** 9-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ। [EDWaitTimes.ca](http://EDWaitTimes.ca) 'ਤੇ ਉਡੀਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ।

**ਟੀਕੇ** [GetVaccinated.gov.bc.ca](http://GetVaccinated.gov.bc.ca) ਜਾਂ 1-833-838-2323 'ਤੇ ਫਲੂ ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ -19 ਟੀਕੇ ਬੁੱਕ ਕਰੋ।



ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਸਬੇ ਜਾਂ ਖੇਤਰ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੂਚੀ ਲਈ [vch.ca/WinterCare](http://vch.ca/WinterCare) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ QR ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

## ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ।

Vancouver Coastal Health

British Columbia Pharmacy Association

Divisions of Family Practice

doctors of bc

LifeLabs

Providence Health Care

[vch.ca/WinterCare](http://vch.ca/WinterCare)

Vancouver Coastal Health

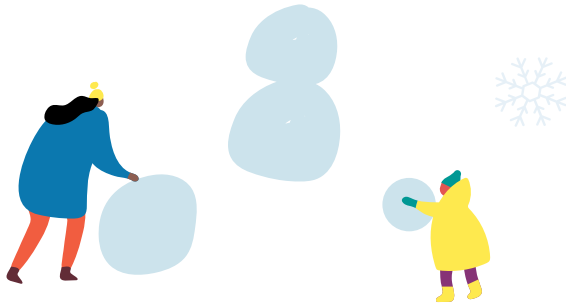
ਇਸ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿਓ  
**PUT YOUR HEALTH FIRST THIS WINTER**

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖੋ, ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਅਤੇ ਅਤੇ ਜਾਣੋ ਕਿ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਸਤੇ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ।

Punjabi

## ਸਰਦੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ

ਸੌਟ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਇਸ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਹੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਜਾਓ। ਠੰਡੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵਿਹਾਰਕ ਸਲਾਹ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ।



## ਤਿਲਕਣ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ

- ਬਰਫੀਲੇ ਹਾਲਤਾਂ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ।
- ਰਸਤੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਕੇ, ਸਾਫ ਰਸਤੇ ਚੁਣ ਕੇ, ਨਾ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਖੁੰਡੀ ਜਾਂ ਤੁਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤੁਰੋ।
- ਬਜ਼ੁਰਗੇ, ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।



## ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ

- ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਮਨੋਰੰਜਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ।
- ਢੁਕਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਪਹਿਰਾਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਲਮੇਟ ਪਹਿਨੋ, ਅਤੇ ਸਹੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਲਈ ਸਬਕ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- [ActiveSafe.ca](http://ActiveSafe.ca) 'ਤੇ ਸੌਟਾਂ, ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।



## ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਸੜਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ

- ਆਪਣੇ ਵਾਹਨ ਨੂੰ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਟਾਇਰਾਂ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਨਾਲ ਲੈਸ ਕਰੋ।
- ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਮੌਸਮ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।
- ਡਰਾਈਵਰ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਚੌਕਸ ਰਹੋ।



## ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ

- ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਅਪ-ਟੂ-ਡੇਟ COVID-19 ਟੀਕੇ ਅਤੇ ਬੁਸਟਰ ਖੁਰਾਕਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।
- [GetVaccinated.gov.bc.ca](http://GetVaccinated.gov.bc.ca) 'ਤੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਰਹੋ।



## ਸਾਹ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣਾਓ

- ਅੰਦਰ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਲਈ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਖੰਘੋ/ਛਿੱਕ ਮਾਰੋ।
- ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ।

