

ਜੀਵਨ ਲਈ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ (STABL) - ਘਰੇਲੂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਪੱਧਰ 3 - ਮੂਵ (ਹਿੱਲਣਾ)

ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਅਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੋ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪੱਧਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, STABL ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਹੈਂਡਆਊਟ ਦੇਖੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ. ਸੀ. ਨੂੰ 811 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸਲਾਹ

ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਓ

- ▶ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਕਾਊਂਟਰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ
- ▶ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਫੋਨ ਜਾਂ ਅਲਰਟ ਸਿਸਟਮ ਰੱਖੋ
- ▶ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ ਅਤੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਫਿਸਲਣ ਦੇ ਤਲੇ ਵਾਲੇ ਬੰਦ ਪੈਰ/ਅੱਡੀ ਦੇ ਜੁੱਤੇ ਪਾਓ

ਕਾਊਂਟਰ ਦੇ ਕੋਲ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ

- ▶ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਮੋਢਿਆ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ▶ ਛੱਤ ਵੱਲ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੇ ਸਿਖਰ ਵੱਲ ਵਧੋ।
- ▶ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਹੱਥ ਕਾਊਂਟਰ 'ਤੇ ਰੱਖੋ
- ▶ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਿਰਫ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਸਾਹ ਲਓ

- ▶ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ

ਆਰਾਮ

- ▶ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਬ੍ਰੇਕ ਲਓ

ਰੁਕੋ

- ▶ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵਾਂ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਹੈ ਤਾਂ ਰੁਕ ਜਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।



1) ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਅੱਡੀ ਨਾਲ ਤੁਰਨਾ (Toe walking and Heel walking)

 <p>1</p>	 <p>1</p> <p>ਕਾਊਂਟਰ 'ਤੇ ਇਕ ਹੱਥ ਰੱਖ ਕੇ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ</p>	 <p>2</p> <p>ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ 'ਤੇ 4 ਤੋਂ 6 ਕਦਮ ਅੱਗੇ ਵਧੋ</p>	 <p>3</p>
 <p>4</p>	 <p>4</p> <p>ਅੱਗੇ ਝੁਕੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀ ਅੱਡੀ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹੋ</p>	 <p>5</p> <p>ਆਪਣੀ ਅੱਡੀ 'ਤੇ 4 ਤੋਂ 6 ਕਦਮ ਅੱਗੇ ਵਧੋ</p>	 <p>6</p>

ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਲਈ

- 8 ਤੋਂ 12 ਕਦਮ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ
- ਘੁੰਮਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਜਾਂ ਅੱਡੀ 'ਤੇ ਰਹੋ
- ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਜਾਂ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕਦਮ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

2) ਰੀਚ ਅਤੇ ਰੋਅ (Reach and Row)



1

ਕਾਊਂਟਰ ਦੇ ਕੋਲ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ



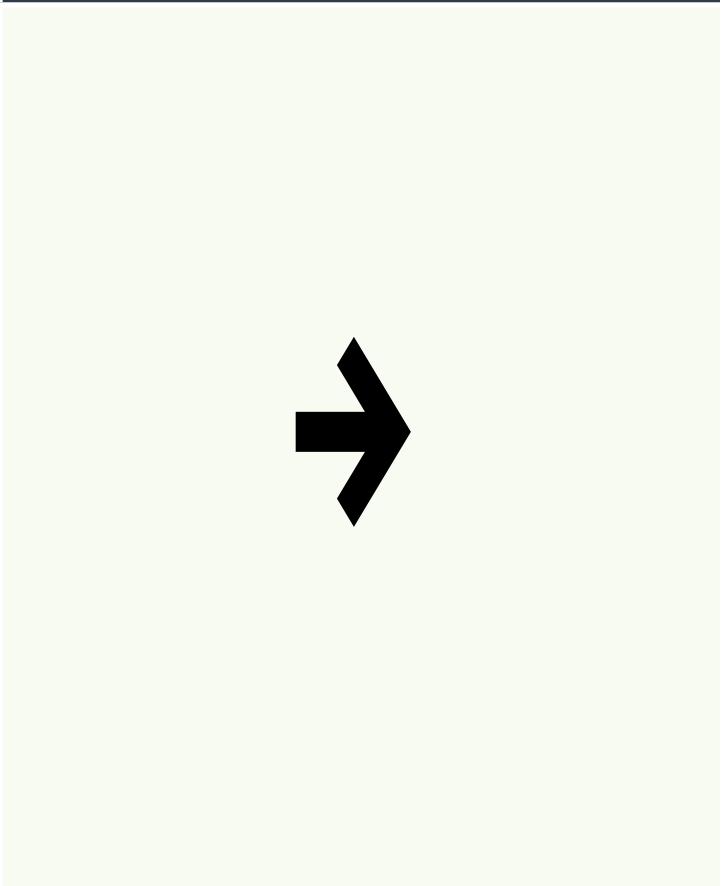
2

ਦੋਨੋਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਰੱਖੋ, ਹਥੇਲੀਆਂ ਉੱਪਰ ਕਰੋ



3

- ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਪਿੱਛੇ ਖਿੱਚੋ
- ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 4 ਤੋਂ 6 ਵਾਰ ਕਰੋ

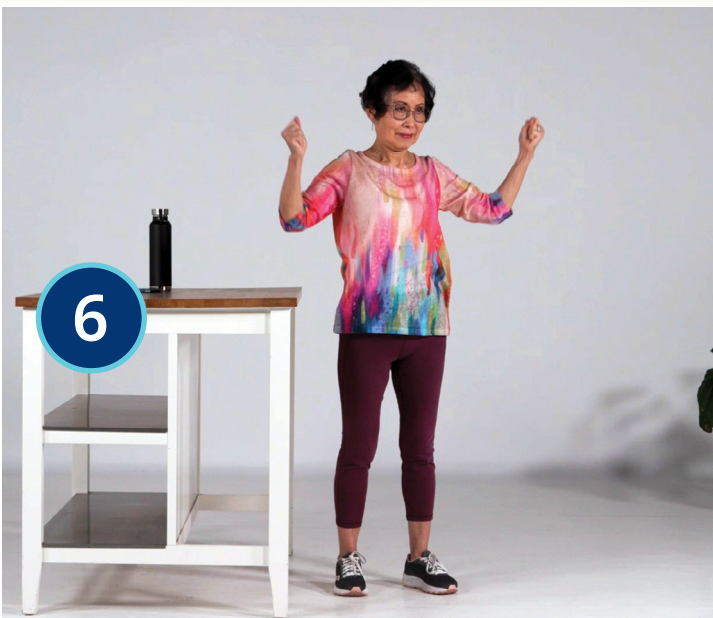


ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਲਈ

- ⌚ 8 ਤੋਂ 12 ਵਾਰ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ⌚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਅਤੇ ਚੌੜਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ⌚ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਤੁਰਨ ਦੀ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ



ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਅਤੇ ਚੌੜਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ





1

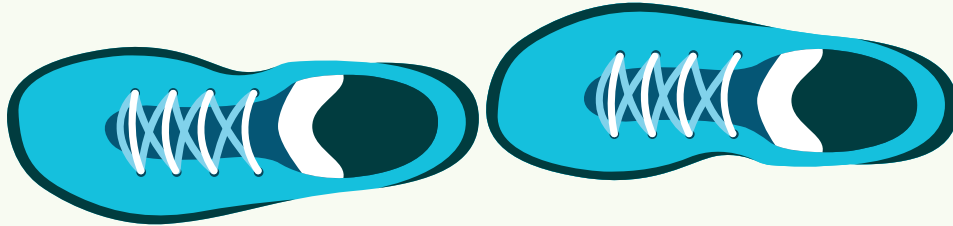
ਕਾਊਂਟਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਹੱਥ ਰੱਖ ਕੇ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ



2

- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧੋ, ਹਰ ਕਦਮ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਤੱਕ ਛੂਹੋ
- 4 ਤੋਂ 6 ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ

3



- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਚੱਲੋ, ਹਰ ਕਦਮ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਛੂਹੋ
- 4 ਤੋਂ 6 ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ

ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਲਈ

- ਹੋਰ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਹਰ ਕਦਮ ਨਾਲ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ



4

ਹਰ ਕਦਮ ਨਾਲ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ

4) ਹੌਲੀ ਬੈਠਣਾ (Slow sitting)



- ਕੁਰਸੀ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਹਿੱਸਾ ਕੰਧ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾਓ
- ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ



ਬੈਠਣ ਲਈ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਕਰੋ



- ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਲਈ ਦੋਹਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਧੱਕੋ
- ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੋ, ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ
- 4 ਤੋਂ 6 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ

ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਲਈ

- 8 ਤੋਂ 12 ਵਾਰ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਹੌਲੀ ਬੈਠਣ ਦੀ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਲਗਭਗ ਪੂਰਾ ਹੇਠਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵਾਪਸ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ

ਗੋਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ?

- ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਸੀਟ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਸ 'ਤੇ ਫੋਲਡ ਕੀਤੇ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਕੰਬਲ ਰੱਖੋ
- ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ



- ਕੰਧ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹੋ
- ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨਾਲ ਮੋਢੇ ਦੀ ਉਚਾਈ 'ਤੇ ਕੰਧ 'ਤੇ ਰੱਖੋ



ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਕੰਧ ਵੱਲ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਮੋੜੋ



- ਕੰਧ ਤੋਂ ਦੂਰ ਧੱਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰੋ
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 4 ਤੋਂ 6 ਵਾਰ ਕਰੋ

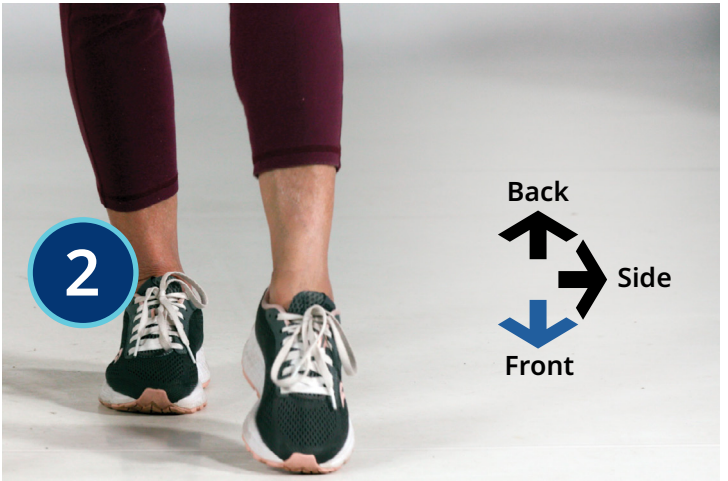
ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਲਈ

- ⌚ 8 ਤੋਂ 12 ਵਾਰ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ⌚ ਇਸ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੇਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

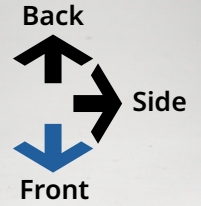
6) ਫੁੱਟ ਟੈਪਿੰਗ (Foot tapping)



1

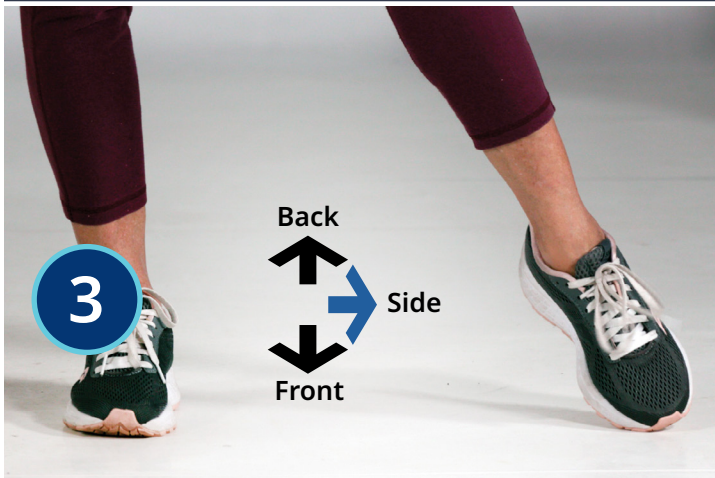


2

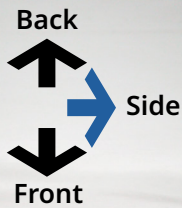


ਕਾਊਂਟਰ ਦੇ ਕੋਲ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ, ਕਾਊਂਟਰ 'ਤੇ ਇਕ ਹੱਥ ਰੱਖੋ

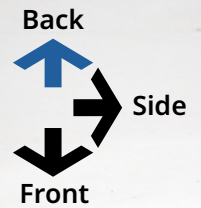
- ਇੱਕ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ, ਫਿਰ ਪਾਸੇ, ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਪਿੱਛੇ ਟੈਪ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਲਿਆਓ



3



4



- ਮੁੜੋ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ
- ਇਸ ਨੂੰ ਹਰ ਲੱਤ ਨਾਲ 4 ਤੋਂ 6 ਵਾਰ ਕਰੋ

ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਲਈ

- ⦿ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ⦿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੈਟਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਟੈਪ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਸਾਈਡ, ਸਾਹਮਣੇ, ਪਿੱਛੇ)
- ⦿ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

7) ਹਾਫ ਲੰਜਿਜ਼ - ਸਾਈਡ ਲੰਜ (Half Lunges-Side lunge)



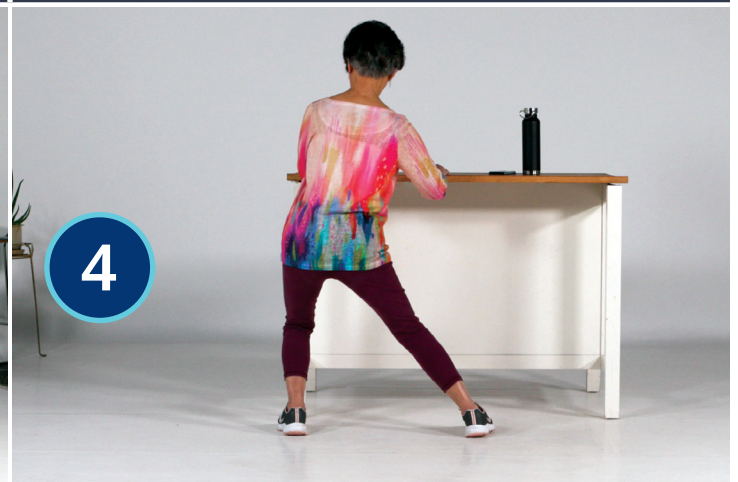
ਕਾਊਂਟਰ 'ਤੇ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਰੱਖ ਕੇ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ



ਇੱਕ ਪੈਰ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਮੋੜੋ



ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਧੱਕੋ



- ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਕਰੋ
- ਇਸ ਨੂੰ ਹਰ ਪਾਸੇ 4 ਤੋਂ 6 ਵਾਰ ਕਰੋ

ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਲਈ

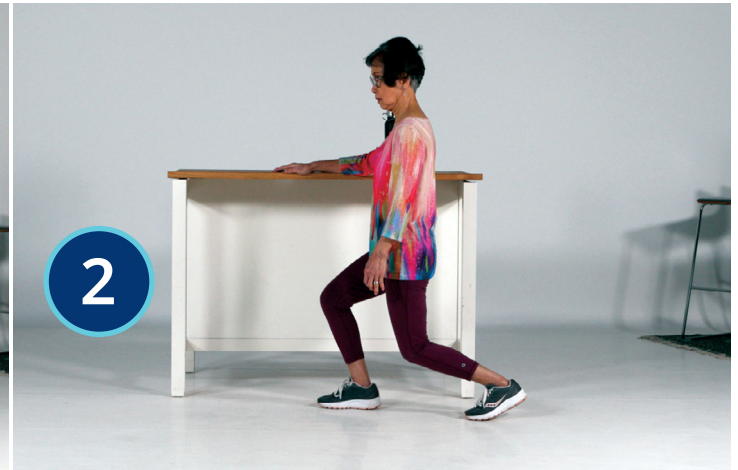
- ⌚ 8 ਤੋਂ 12 ਵਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ⌚ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ 3 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਝੁਕੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਰੁਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ⌚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਜਾਂ ਇੱਕ ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

7) ਹਾਫ ਲੰਜਿਜ਼ -ਬੈਕ ਲੰਜ (Half Lunges – Back lunge)



1

ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਮੁੜੋ, ਕਾਊਂਟਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਹੱਥ ਰੱਖੋ



2

- ਇੱਕ ਪੈਰ ਪਿੱਛੇ ਜਾਓ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਦੋਵੇਂ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਮੋੜੋ



3

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਧੱਕੋ



4

- ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਲੱਤ 'ਤੇ 4 ਤੋਂ 6 ਵਾਰ ਕਰੋ

ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਲਈ

- ⌚ 8 ਤੋਂ 12 ਵਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ⌚ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡੇ 3 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਝੁਕੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਰੁਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ⌚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਜਾਂ ਇੱਕ ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਅਗਲੇ ਕਦਮ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ STABL ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਫਿਟਨੈਸ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਜਾਂ ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਮਨੋਰੰਜਨ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ, ਜਾਂ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸੈਂਟਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ
www.findingbalancebc.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।



Ministry of
Health

BC INJURY research and
prevention unit