ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿਚ, ਗੈਰ-ਐਮਰਜੰਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਹੈ, ਇਕ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਹੈ ਅਤੇ ਲਿਖਤੀ ਵਸੀਲੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।

HealthLinkBC.ca ’ਤੇ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ’ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ – ਨਰਸਾਂ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟਾਂ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ-ਮਾਹਰਾਂ (ਡਾਇਟੀਸ਼ਨਾਂ) ਦੀ ਸਲਾਹ, ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਅਤੇ ਨਾਲ ਬੀ ਸੀ ਹੈਲਥਗਾਈਡ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਭੰਡਾਰ – ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਉਤਲੀ ਹੈਲਥ ਸਿਸਟਮ ਨੇਵੀਗੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ ਨਾਲ ਜੋੜੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਸੌਖ ਨਾਲ ਲਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ।

8-1-1 ’ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਬੋਲ਼ੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ
7-1-1 ’ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

HealthLinkBC.ca

ਬੀ ਸੀ ਹੈਲਥਗਾਈਡ

Health Advice you can trust 24/7 [Punjabi]

ਰੀਸਾਇਕਲ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਪੇਪਰ ’ਤੇ ਛਪਿਆ ਜਿਸ ਵਿਚ 10% ਖਪਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਸੀ। ਐੱਫ ਐੱਸ ਸੀ ਵਲੋਂ ਤਸਦੀਕਸ਼ੁਦਾ

QP# 4500195238

BRITISH COLUMBIA
The Best Place on Earth

HealthLinkBC

ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਜਿਸ ’ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ/24 ਘੰਟੇ

ਵੈੱਬ ’ਤੇ
HealthLinkBC.ca

ਸਿੱਖੋ ਸਿਹਤ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ

ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਆਪਣੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

ਲੱਭੋ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ

ਸਿਹਤ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋ

ਸਾਡਾ ਡੈਟਾਬੇਸ ਦੇਖੋ ਜਿਸ ਵਿਚ 4,000 ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਹਤ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ, ਏ (ਢਿੱਡ ਦੇ ਫਿਕਰਾਂ) ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜ਼ੈਡ (ਜ਼ੈਲਵੇਗਰ ਸਿੰਡਰੋਮ) ਤੱਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਹਰ ਵਿਸ਼ੇ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਆਪਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੇਗੀ, ਇਹ ਸਲਾਹ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਕੁਝ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਐਮਰਜੰਸੀ ਸਮਝਣਾ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟਾਂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਕਾਊਂਟਰ ਤੋਂ ਆਪ ਹੀ ਲਈਆਂ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਚੈੱਕ ਕਰੋ

ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਾਡਾ ਔਨਲਾਈਨ ਚੈੱਕਰ ਵਰਤਣਾ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਉੱਪਰ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹਾਲਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੇਖੋ।

ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਲੱਭੋ

ਸਾਡੇ ਔਨਲਾਈਨ ਵੇਅ-ਫਾਈਂਡਰ ਨਾਲ ਹੈਲਥ ਸਿਸਟਮ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਬੱਸ ਉਹ ਸਰਵਿਸ ਇੰਟਰ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੋ – ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਾਰੇ (ਪ੍ਰੀ-ਨੇਟਲ) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ – ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੀ ਸਰਵਿਸ ਲੱਭਣ ਲਈ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਪੋਸਟਲ ਕੋਡ ਪਾਉ।

HealthLinkBC.ca
ਵੈੱਬਸਾਈਟ ’ਤੇ ਜਾਉ

ਤਾਜ਼ਾ ਵਿਸ਼ੇ

HealthLinkBC.ca ’ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੇਗੀ।

ਜੇ ਇਹ ਖਬਰਾਂ ਵਿਚ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੋਂ ਲੱਭੋਗੇ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਚਾਂ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਚ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇਖੋ।

ਮੁੱਖ ਸਿਹਤ ਜ਼ਰੀਏ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇਣ ਲਈ HealthLinkBC.ca ’ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਜ਼ਰੀਏ ਵੀ ਲੱਭਣਗੇ। ਕਿਸੇ ਸਨੈਕ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਲੰਚ ਵਿਚਲੀਆਂ ਕੈਲਰੀਆਂ ਕੈਲਰੀ ਕੈਲਕੂਲੇਟਰ ਉੱਪਰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਉਮਰ ਅਨੁਸਾਰ ਦਿਲ ਦੀ ਸਹੀ ਧੜਕਣ ਦੇਖੋ।

ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ? ਇੰਟਰਨੈੱਟ ’ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੀ ਤਰੀਕ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਾਉ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ, ਗੈਰ-ਐਮਰਜੰਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ।

- ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਖੁਰਾਕ-ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲੱਭੋ।

ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜਿਹੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਉਹ HealthLinkBC.ca ’ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਹੈ।

ਕੀ ਇਹ ਇਕ ਐਮਰਜੰਸੀ ਹੈ?

ਡਾਕਟਰੀ ਐਮਰਜੰਸੀ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ, ਜਦੋਂ ਫੌਰੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ 9-1-1 (ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੰਸੀ ਨੰਬਰ) ’ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।