

ਇਸ ਪੱਤਝੜ (ਫੌਲ) ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ



ਪੱਤਝੜ ਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਨਵੇਂ ਰੁਟੀਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਵੱਖਰੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੱਤਝੜ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਠੰਡਾ ਮੌਸਮ, ਛੋਟੇ ਦਿਨ, ਜੁਕਾਮ ਅਤੇ ਫਲੂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ। ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਡੇਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਚਲੇ ਗਏ ਹਨ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਨਵੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰਾ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੇ ਘੱਟ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਅਨੇਕ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇ।

ਜਾਣੋ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਮੌਸਮ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਸ਼ੇ

ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ

ਇਸ ਸਕੂਲੀ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਾਡਾ [ਬੈਕ ਟੂ ਸਕੂਲ](#) ਸਿਹਤ ਫੀਚਰ ਦੇਖੋ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਸਕੂਲ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਲਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਸਮੇਤ ਸੰਚਾਰੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ K-12 ਸਕੂਲਾਂ ਲਈ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19)

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ (ਕੋਵਿਡ -19) ਇੱਕ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ SARS-CoV-2 ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ 19 ਵਾਇਰਸ ਅਜੇ ਵੀ ਇੱਥੇ ਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਫਲੂ ਅਤੇ ਆਮ ਜੁਕਾਮ ਸਮੇਤ, ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਜੁਲਦੇ ਹਨ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਨਵੀਨਤਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਰੋਗ-ਸਬੰਧਤ ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਾਡਾ [ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ \(ਕੋਵਿਡ-19\)](#) ਹੈਲਥ ਫੀਚਰ ਦੇਖੋ। ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਕੋਵਿਡ-19](#) ਤੇ ਜਾਓ।

ਠੰਡਾ ਮੌਸਮ

ਜਾਣੋ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਤਾਪਮਾਨ ਘੱਟਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

- [ਠੰਡ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ: ਤਰੀਕੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਗਰਮੀ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ](#)
- [ਠੰਡੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ](#)
- [ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਖਜਲੀ](#)
- [ਹਾਈਪੋਥਰਮੀਆ \(Hypothermia\) ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ](#)

ਫਲੂ ਦਾ ਮੌਸਮ

ਫਲੂ ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹਵਾ ਦੀ ਨਲੀ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਹੈ। ਹਰ ਸਾਲ, ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਥੇ ਫਲੂ ਦੀਆਂ ਵੱਧ ਆਉਣਬੰਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਫਲੂ ਦਾ ਮੌਸਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਲੂ ਅਤੇ ਫਲੂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਸਾਡਾ [ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ \(ਫਲੂ\) ਦਾ ਮੌਸਮ](#) ਸਿਹਤ ਫੀਚਰ ਦੇਖੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ

ਪਤਝੜ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਿਅਸਤ ਮੌਸਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। [ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ](#) ਇੱਕ ਵਿਅਸਤ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨਯੋਗ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਠੰਡ ਅਤੇ ਫਲੂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਪਤਝੜ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

- [ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ](#)
- [ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ \(HealthLinkBC File #68i\)](#)
- [ਆਪਣੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੀਆਂ ਵਿਅੰਜਨ ਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਬਣਾਓ](#)
- [ਲੰਚਿਜ਼ ਟੂ ਗੋ](#)
- [ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ: ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ](#)

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਪੀਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ [8-1-1](#) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ [ਇੱਕ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨੂੰ ਈਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ](#)।

ਅੰਦਰ ਦੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ

ਦਿਨ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੇ ਘੱਟ ਘੰਟਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਦੇ ਵੱਧ ਠੰਡੇ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅੰਦਰ ਦੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

- [ਅੰਦਰ ਦੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ \(HealthLinkBC File #65a\)](#)
- [ਅੰਦਰ ਦੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ: ਅੱਗ ਬਲਣ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ \(HealthLinkBC File #65c\)](#)
- [ਅੰਦਰ ਦੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ: ਮੋਲਡ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜੈਵਿਕ ਸੰਦੂਸ਼ਿਤ ਤੱਤ \(HealthLinkBC File #65b\)](#)
- [ਅੰਦਰ ਦੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ: ਵਾਸ਼ਪਸ਼ੀਲ ਆਰਗੈਨਿਕ ਮਿਸ਼ਰਣ \(ਵੀਓਸੀਜ਼\) \(HealthLinkBC File #65d\)](#)

ਆਪਣੇ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਇਡ ਡਿਟੈਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਜਾਂਚਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ, ਅਤੇ ਹਰ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੈਟਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲੋ। ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਅਸਾਨ ਢੰਗ ਹੈ ਬੈਟਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਬਦਲਣਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘੜੀ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ (ਪੱਤਝੜ ਵਿੱਚ) ਜਾਂ ਅਗੇ (ਬਸੰਤ ਵਿੱਚ) ਕਰਦੇ ਹੋ।

- [ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਇਡ ਪੌਇਜ਼ਨਿੰਗ](#)
- [ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਇਡ ਪੌਇਜ਼ਨਿੰਗ: ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ](#)

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਵੱਧ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਛੋਟੇ ਦਿਨਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਡੇਲਾਇਟ ਸੇਵਿੰਗ ਟਾਇਮ ਸਮੇਂ ਲਈ ਘੜੀਆਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਸੁਰਜ ਦੀ ਘੱਟ ਰੌਸ਼ਨੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ।

- [ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ](#)
- [ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ -19](#)
- [ਸੀਜ਼ਨਲ ਅਫੈਕਟਿਵ ਡਿਸਆਰਡਰ \(ਐਸਏਡੀ\)](#)
- [ਸੀਜ਼ਨਲ ਅਫੈਕਟਿਵ ਡਿਸਆਰਡਰ: ਲਾਇਟ ਥੈਰੇਪੀ ਵਰਤਣਾ](#)

ਮੌਸਮੀ ਐਲਰਜੀਆਂ

ਪਰਾਗ, ਮੋਲਡ, ਯੂੜ ਦੇ ਕਣ ਅਤੇ ਐਲਰਜੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਕਰਕੇ ਪੱਤਝੜ ਦੀਆਂ ਮੌਸਮੀ ਐਲਰਜੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਟ੍ਰਿਗਰਾਂ, ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਸਮੇਤ ਮੌਸਮੀ ਐਲਰਜੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

- [ਐਲਰਜਿਕ ਰਾਈਨਾਈਟਿਸ \(Allergic Rhinitis\)](#)
- [ਐਲਰਜੀਆਂ: ਬਾਹਰਲੇ ਟ੍ਰਿਗਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ](#)
- [ਐਲਰਜੀਆਂ: ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?](#)
- [ਹੇ ਫੀਵਰ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਮੌਸਮੀ ਐਲਰਜੀਆਂ](#)
- [ਐਲਰਜੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ \(ਓਵਰ-ਦ-ਕਾਉਂਟਰ\) ਦਵਾਈਆਂ](#)
- [ਗੰਭੀਰ ਅਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ \(ਐਨਾਫਿਲੈਕਸਿਸ\)](#)

ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ

ਹਨੇਰੀਆਂ ਅਤੇ ਠੰਡੀਆਂ ਰਾਤਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਨਾ ਦਿਓ। ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਕਾਰਕ ਹੈ।

- [ਫਿਟਨੇਸ: ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ](#)
- [ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ](#)
- [ਝਟਪਟ ਨਸਖੇ: ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ](#)
- [ਝਟਪਟ ਨਸਖੇ: ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ](#)
- [ਝਟਪਟ ਨਸਖੇ: ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ](#)

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ [ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਈਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ](#)।

ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਕਦੋਂ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ

ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟ੍ਰੈਪ ਥਰੋਟ ਜਾਂ ਸਾਈਨਸ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਮ ਜੁਕਾਮ, ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਜਾਂ ਫਲੂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੋਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਨਹੀਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

- [ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ](#)
- [ਬ੍ਰੌਨਕਾਈਟਿਸ \(Bronchitis\): ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?](#)
- [ਕੰਨ ਦਾ ਵਿਗਾੜ: ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?](#)
- [ਸਾਈਨਸਾਈਟਿਸ: ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?](#)
- [ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਵਰਤਣਾ](#)

ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਡੂ ਬਗਜ਼ ਨੀਡ ਡ੍ਰਗਜ਼ \(BC Centre for Disease Control – Do Bugs Needs Drugs?\)](#) ਤੇ ਜਾਓ।

ਉਪਯੋਗੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ

ਇੰਮਿਊਨਾਇਜ਼ ਬੀਸੀ

[ਇੰਮਿਊਨਾਇਜ਼ ਬੀਸੀ](#) ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਕੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨ ਰਾਹੀਂ ਰੋਕੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਸੰਦ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਨ ਨੂੰ ਵੱਧ ਅਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

- [ਟੀਕਾਕਰਣ ਬਾਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਾਸਤੇ ਗਾਇਡ \(A Parent's Guide to Vaccination\)](#) (PDF 1.72 MB)
- [ਟੈਕਸਟ ਮੈਸੇਜ ਰਾਹੀਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਨੋਹੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ](#)

ਆਖਰੀ ਵਾਰੀ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: 2023 ਅਗਸਤ, 2022

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, www.HealthLinkBC.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।