ਇਹਨਾਂ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ

ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਮਾਤ ਦਿਓ (Beat The Heat)

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗਰਮੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਤਾਪਮਾਨ ਕਈ ਵਾਰ 30 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਾਤ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਕਿਵੇਂ ਠੰਡਾ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ, ਬੀ.ਸੀ. ਦੀਆਂ ਸੁੰਦਰ ਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਬਾਹਰ ਬਿਤਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੀੜਿਆਂ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਸ਼ੇ

ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਗਰਮੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗਰਮ ਅਤੇ ਨਮੀ ਵਾਲਾ ਮੌਸਮ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਵਧਣ ਅਤੇ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਲਈ ਹਾਲਾਤ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਦੇ ਬਾਰਬਿਕਿਊ, ਪਿਕਨਿਕ ਅਤੇ ਕੈਂਪਿੰਗ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋ।

- ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ (HealthLinkBC File #49b)
- ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕੇ (HealthLinkBC File #59a)
- ਘਰੇਲੂ ਡੱਬਾਬੰਦੀ – ਬੋਟੂਲਿਜ਼ਮ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਿਆ ਜਾਵੇ (HealthLinkBC File #22)
- ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ
- ਪਾਸਚੁਰੀਕਰਨ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਅਤੇ ਸਾਈਡਰਜ਼: ਸਿਹਤ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਭਵ ਜੋਖਮ (HealthLinkBC File #72)

ਕੀੜਿਆਂ ਦਾ ਕੱਟਣਾ ਅਤੇ ਡੰਗਣਾ

ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕਟਣ ਅਤੇ ਡੰਗ ਮਾਰਨ ਵਾਲੇ ਕੀੜਿਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਨਾ ਦਿਓ। ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀੜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੱਟੇ ਜਾਂ ਡੰਗ ਮਾਰੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਕੀੜਿਆਂ ਦਾ ਕੱਟਣਾ ਅਤੇ ਡੰਗਣਾ ਅਤੇ ਮੱਕੜੀ ਦਾ ਕੱਟਣਾ
- ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਡੀਟ (DEET) (HealthLinkBC File #96)

- [ਕੀੜਿਆਂ ਦੇ ਡੰਗਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ]

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਚਿੱਚੜਾਂ ਦੀਆਂ 20 ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਬਾਰੇ ਉਸ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦਾ ਵਾਹਕ ਹੋਣ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਲਾਈਮ ਰੋਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਲਾਈਮ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੀਸੀ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲੱਭੇ ਗਏ ਚਿੱਚੜਾਂ ਨੂੰ ਈ-ਟਿਕ (eTick) www.etick.ca 'ਤੇ ਚਿੱਚੜ ਦੀ ਫੋਟੋ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰ ਕੇ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚਿੱਚੜਾਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਚਿੱਚੜਾਂ ਦਾ ਕੱਟਣਾ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀ (HealthLinkBC File #01) ਦੇਖੋ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਗਰਮੀ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਂਪਿੰਗ, ਹਾਈਕਿੰਗ ਅਤੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਬਾਹਰ ਦਾ ਅਨੰਦ ਕਿਵੇਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਣੋ:

- ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਜੋਖਮ
- ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਸਿਹਤ ਲਾਭ
- ਉਜਾੜ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਤਰੇ (HealthLinkBC File #24)
- ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਚਿੜੀਆ ਘਰ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਫਾਰਮ ਦੇਖਣ ਜਾਣਾ (HealthLinkBC File #61b)
- ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ
- ਝਟਪਟ ਨੁਸਖੇ: ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ
- ਵੌਕਿੰਗ ਲੌਗ

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਪੈਸਿਫਿਕ ਟਾਈਮ ਤੇ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤਕ ਕਿਸੇ ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੂਰਜ ਅਤੇ ਗਰਮੀ

ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਹੈ, ਲੰਬੇ, ਗਰਮ ਦਿਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਸੂਰਜ ਜਾਂ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਣੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਹੈ:

- ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਮਾਤ ਦਿਓ
- ਕੈਨੇਡਾ ਸੇਫਟੀ ਕਾਉਂਸਲ: ਗਰਮ ਕਾਰਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਚੇਤਾਵਨੀ
- ਗਰਮੀ ਸਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀ (HealthLinkBC File #35)
- ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ (HealthLinkBC File #26)
- ਸਨਬਰਨ
- ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਲਟ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ (HealthLinkBC File #11)

ਤੈਰਾਕੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਤਲਾਅ, ਝੀਲ, ਨਦੀ ਜਾਂ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿੱਚ ਤੈਰਨਾ ਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਹਰਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਅਨੰਦਮਈ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਦੁਆਰਾ ਪੂਲ, ਝੀਲ, ਨਦੀ ਜਾਂ ਬੀਚ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਦੇ ਪੇਜ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਜਾਣੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਇਸ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ :

- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਡੁੱਬਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ
- ਤੈਰਾਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸੁਝਾਅ (HealthLinkBC File #39)
- ਸਵਿਮਰਜ਼ ਈਅਰਜ਼ (ਓਟਾਈਟਸ ਐਕਸਟਰਨਾ-*Otitis Externa*)
- ਸਵਿਮਰਜ਼ ਇੱਚ (HealthLinkBC File #52)

ਯਾਤਰਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ

ਯਾਤਰਾ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲੋੜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਅਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਯਾਤਰਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, Travel.gc.ca ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ: ਵੈੱਲ ਆਨ ਯੌਰ ਵੇ - ਏ ਕੈਨੇਡੀਅਨਜ਼ ਗਾਈਡ ਟੂ ਹੈਲਦੀ ਟਰੈਵਲ ਐਬਰੋਡ ਦੇਖੋ।

ਯਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕਾਂ ਤੇ ਕਲਿਕ ਕਰੋ।

- ਡਾਈਬਟੀਜ਼: ਯਾਤਰਾ ਸੰਬੰਧੀ ਨੁਸਖੇ
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਯਾਤਰਾ
- ਯਾਤਰਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ
- ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਟ੍ਰੈਵਲ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (HealthLinkBC File #41c)
- ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਫਰ ਕਰਨਾ (HealthLinkBC File #41d)

ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ

ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਦਾ ਮੌਸਮ ਹੁਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ ਸੈਂਕੜੇ ਜਾਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਜੰਗਲੀ ਅੱਗਾਂ (ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਸੋਜਸ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ
- ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ: ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਤੇ ਉਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (HealthLinkBC File #49f)

ਉਪਯੋਗੀ ਵੈੱਬਸਾਇਟਾਂ

ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ (ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ-BCCDC)

ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ (ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ) ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀ ਇੱਕ ਏਜੰਸੀ ਹੈ। ਉਹ ਨਿਗਰਾਨੀ, ਖੋਜ, ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਰਾਹੀਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸੂਬਾਈ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਗਵਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਚਿੱਚੜਾਂ ਅਤੇ ਲਾਈਮ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਚਿੱਚੜ ਦੇ ਕੱਟਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫ਼ੌਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਲਾਈਮ ਰੋਗ (ਬੋਰੇਲੀਆ ਬਰਗਡੋਰਫੇਰੀ (*Borrelia burgdorferi*) ਲਾਗ)
- ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫ਼ੌਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਟਿੱਕ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ
- ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫ਼ੌਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਟਿੱਕ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ (ਵੀਡੀਓ)

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਸੰਘੀ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਵਿਭਾਗ ਹੈ ਜੋ ਕਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਧੁੱਪ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ:

- ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ - ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਸੁਝਾਅ
- ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ - ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ
- ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ - ਗਰਮੀ ਵਿਚ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣਾ
- ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ - ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖੋ
- ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ - ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਹੈ! ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅੱਤ ਦੀ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ

ਆਖਰੀ ਵਾਰੀ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: ਜੂਨ 2023