

ਸਟਰੋਕ ਸਬੰਧੀ ਤੱਥ STROKE FACTS

ਸਟਰੋਕ ਕੀ ਹੈ? (What is a stroke?)

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੀ ਫਟੀ ਹੋਈ ਨਾੜੀ ਕਰਕੇ ਦਿਮਾਗ ਤੱਕ ਖੂਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦਾ ਤਾਂ ਸਟਰੋਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ, ਤਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਆਕਸੀਜਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਖੂਨ ਦੀ ਨਾੜੀ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਜਿਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਅਗਰ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੀ ਹਰਕਤ ਨੂੰ ਸੰਚਾਲਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੱਜੀ ਬਾਂਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਏਗੀ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਅਧਰੰਗ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਖੂਨ ਦੀ ਪੂਰੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾ ਮਿਲਣ ਕਰਕੇ, ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈੱਲ ਉਰਜਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ-ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਮਰ ਜਾਣਗੇ।
ਸਟਰੋਕ ਇਕ ਦਿਮਾਗੀ ਹਮਲਾ ਹੈ! ਸਟਰੋਕ ਇਕ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ!

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਟਰੋਕ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?

(How do you know that you are having a stroke?)

ਸਟਰੋਕ ਦੇ ਲੱਛਣ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਘੰਟਿਆਂ ਜਾਂ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਨਹੀਂ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਟਰੋਕ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁੱਝ ਵੀ ਹੈ:

- ਅਚਾਨਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਚੇਹਰੇ, ਬਾਂਹ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਲੱਤ ਦਾ ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਝਰਨਾਹਟ ਹੋਣੀ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਕ ਪਾਸੇ, ਜਾਂ ਬਾਂਹ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਲੱਤ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ।
- ਅਚਾਨਕ ਕੁੱਝ ਨਾ ਸੁੱਝਣਾ, ਬੋਲਣ ਵਿਚ ਔਖਿਆਈ, ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਨਾ ਰਹਿਣਾ, ਜਾਂ ਬੋਲੀ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਔਕੜ
- ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਅਚਾਨਕ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਣਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਇਕ ਅੱਖ ਵਿਚ, ਜਾਂ ਦੋਹਰਾ ਦਿੱਸਣਾ
- ਅਚਾਨਕ ਸਖਤ ਸਿਰਦਰਦ
- ਤੁਰਨ ਵਿਚ ਅਚਾਨਕ ਔਖਿਆਈ, ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ, ਅਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਡਿੱਗਣਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਪਰੋਕਤ ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦੇ ਨਾਲ।

ਸਟਰੋਕ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ (Other important stroke symptoms include):

- ਅਚਾਨਕ ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਬੁਖਾਰ, ਉਲਟੀਆਂ (ਇਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਮਿੰਟਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਘੰਟਿਆਂ ਜਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ)
- ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ (ਬੇਹੋਸ਼ੀ)
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਔਖਿਆਈ

ਅਗਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚਿੰਨ੍ਹ ਮੌਜੂਦ ਹਨ-ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਦਰਦ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ-ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਾ ਕਰੋ, 911 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ! ਅਗਰ ਇਲਾਜ ਜਲਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰਦਾਰ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋਵੇਗਾ!। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਹਰ ਮਿੰਟ ਕੀਮਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ!

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਟਰੋਕ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ? (Are you at risk for a stroke?)

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਟਰੋਕ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਅਗਰ ਹੇਠਲਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੁੱਝ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੈ ...

- ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
- ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬਟੀਜ਼)
- ਮੂੰਹ ਦੁਆਰਾ ਗਰਭ ਰੋਕੂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ
- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ
- ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਇਕ ਸਾਰ ਨਾ ਹੋਣਾ
- ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ
- ਹਾਈ ਕਲੈਸਟਰੋਲ
- ਸਦਮਾ ਜਾਂ ਐਕਸੀਡੈਂਟ
- ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਸਟਰੋਕ ਹੋਣ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ

ਸਟਰੋਕ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਸੇਧਾਂ (Stroke prevention guidelines)

- ਆਪਣੇ **ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ** ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ। ਆਪਣੇ ਨੇਮਬੱਧ ਮੈਡੀਕਲ ਚੈੱਕ ਅੱਪ ਦੌਰਾਨ, ਸਾਲ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਚੈੱਕ ਕਰਵਾਉ। ਅਗਰ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੋ
- ਅਗਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ **ਦਿਲ ਦੀ ਤਕਲੀਫ** ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ।

- ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ **ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ**, ਤਾਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ।
- ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ **ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ** ਤਾਂ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਲਉ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਪੀਉ।
- ਪਤਾ ਕਰੋ ਅਗਰ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਹਾਈ ਕਲੈਸਟਰੋਲ** ਦੀ ਸ਼ਕਾਇਤ ਹੈ।
- ਅਗਰ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ (ਡਾਇਬਟੀਜ਼)** ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਨੇਮ ਵਿਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਜੋ ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ **ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ**।
- ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ (ਨਮਕ), ਘੱਟ ਚਰਬੀ (ਫੈਟ) ਵਾਲੇ **ਆਹਾਰਾਂ** ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ।
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਖੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਸਬੰਧੀ ਤਕਲੀਫ** ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਟਰੋਕ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਗਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਟਰੋਕ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ **ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ** ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲਉ। ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਚ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸਫਲ ਮੁੜ ਵਸੋਬੇ ਅਤੇ ਰੋਗ ਮੁਕਤੀ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਅਗਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਟਰੋਕ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

(If someone is having a stroke, what can be done about it?)

ਹੁਣ ਵਧੇਰੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਟਰੋਕ ਦੇ **ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਉਦਮਸ਼ੀਲ ਇਲਾਜ** ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਟਰੋਕ ਲਈ “ਕਲੋਟ-ਬਸਟਿੰਗ (ਗਤਲਾ ਭੰਨਣ)” ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਈ ਵਾਰ ਦਿਮਾਗ ਅੰਦਰ ਦੇ ਖੂਨ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ ਜੇ:

- ਅਗਰ ਉਹ ਸਟਰੋਕ ਦੇ **ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 3 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ** ਸਕਦੀਆਂ ਹੋਣ।
- ਅਗਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਲਰਜੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਖਤਰੇ ਕਰਕੇ ਦਵਾਈ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾ ਆਏ ਦਵਾਈ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅਲਰਜੀਆਂ ਜਾਂ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਕ ਦੇ ਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਇਜ਼ਾਜ਼ਤ ਹੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੂਨ ਵਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ)

ਹੋਰ ਕਰ ਸਕਣ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਗਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਕੀਤਾ ਜਾਏ) ਇਹ ਹਨ:

- ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਇਲਾਜ
- ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਥਿੱਤੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਅਨਿਯਮਤ ਧੜਕਨ) ਦਾ ਇਲਾਜ
- ਹੈਮੋਰੇਜਿਕ (ਖੂਨ ਵਗਣ ਵਾਲਾ) ਸਟਰੋਕ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਖੂਨ ਦੇ ਇਕੱਠ ਹੋਣ (ਹੀਮਾਟੋਮਾ) ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ

ਕੀ ਸਟਰੋਕ ਸਿਰਫ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? (Do strokes only happen to old people?)

ਨਹੀਂ, ਸਟਰੋਕ ਕਿਸੇ ਉਮਰ ਵਿਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ। ਪਰ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਦੋ ਤਿਹਾਈ ਸਟਰੋਕ, 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਸਟਰੋਕ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਨੁਕਸਾਨ ਪੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? (Is the damage done by a stroke permanent?)

ਇਹ ਕਥਨ ਸੱਚਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੱਚਾ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਸਟਰੋਕ ਨਾਲ ਮਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਸੈੱਲ ਕਦੇ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ ਪਰ ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸਟਰੋਕ ਦੇ ਕੁੱਝ ਅਸਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਲੱਤ ਨਾ ਹਿਲਾ ਸਕਣਾ ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਵਿਚ ਅਸਮਰੱਥਾ, ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਰਹਿਣਗੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਰ ਚੁੱਕੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੁੱਝ ਦੂਸਰੇ ਸੈੱਲ ਕਰਨਾ “ਸਿੱਖ” ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਸਕਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਸ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ? (Where can I find more information?)

ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ ਨਰਸ ਦੀ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਐਲਬਰਟਾ ਨੂੰ 1-866-408-LINK (5465) ਤੇ ਟੋਲ ਫਰੀ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਮੈਂਡਰੀਨ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਕੈਲਗਰੀ 403-943-1554, ਕੈਂਟੋਨੀਜ਼ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਕੈਲਗਰੀ 403-943-1556

ਸਰੋਤ: ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਵੈਬਸਾਈਟ www.healthlinkalberta.ca ਸਟਰੋਕ, ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਐਲਬਰਟਾ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼

ਅਪਣੇ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ‘ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਪੱਥ’ (‘ਰੋਡ ਟੂ ਹੈਲਦੀ ਲਿਵਿੰਗ’) ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਲੜੀਵਾਰ ਲੇਖਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm ਤੇ ਜਾਉ।