Punjabi

ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਸਫ਼ਰ
TRAVEL WISE

ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਟੀਕੇ (ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ) ਅੱਜ ਦੀ ਤਰੀਕ ਤੱਕ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ

ਸਵਾਲ: ਮੇਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਬੇਟਾ ਇਸ ਸਾਲ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਗਰੈਜੂਏਟ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਡਾ ਪੂਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਸਪਰਿੰਗ ਬਰੇਕ ਵਿਚ ਮੈਕਸੀਕੋ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਤੇ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉੱਥੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਂਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਕੀ ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ? ਮੇਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਟੀਕੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਹੀ ਲੱਗ ਗਏ ਸਨ।

ਜੁਆਬ: ਯਾਤਰਾ ਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਂਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਟੀਕੇ ਲੱਗੇ ਸਨ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਟੀਕਿਆਂ ਵਿਚ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾ ਹੋਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਦਰਜੇ ਭਿੰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਜਿਸ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਉੱਥੇ ਉਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਣ ਦੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਵਾਲ: ਅਸੀਂ ਟੀਕੇ ਕਿੱਥੋਂ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਜੁਆਬ: ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਿਕ ਟਰੈਵਲ ਕਲੀਨਿਕ ਦੇ ਮਾਰਫ਼ਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉੱਥੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਕਲਿਨਿਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਛੋਟਿਆਂ ਸੈਂਟਰਾਂ ਅਤੇ ਦਿਹਾਤੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ, ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਨ ਸਥਾਨਿਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਆਫ਼ਿਸ ਵਿਚ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਚ ਵਿਜ਼ਿਟ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਇਕ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਥਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਉੱਥੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਯਾਤਰਾ ਦੇ 6 ਤੋਂ 8 ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਣਾ ਬਣਾਉ ਤਾਕਿ ਟੀਕਿਆਂ ਦਾ ਅਸਰ ਹੋਣ ਲਈ ਖੁੱਲਾ ਵਕਤ ਮਿਲ ਜਾਏ। ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਉਂਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ। ਟਰੈਵਲ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿਚ ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੀ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਯਾਤਰਾ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚਲੇ ਸੰਕਟਾਂ ਦੀ ਉਹ ਪਹਿਚਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਕਰਨਯੋਗ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਵਾਲ: ਸਾਡੇ ਉਸ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਰੁਕਣ ਦੌਰਾਨ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਕੀ ਸਾਡਾ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਸਾਨੂੰ ਬੀਮਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ?

ਜੁਆਬ: ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਜਾਤੀ ਸਲਾਮਤੀ ਲਈ ਆਪ ਜੁੰਮੇਵਾਰ ਹਨ। ਪਰੋਵਿੰਸ ਦਾ ਹੈਲਥ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਢੁੱਕਵੀਂ ਬੀਮਾ-ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨ ਕਰ ਸਕੇ। ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਬੀਮਾ ਖਰੀਦਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਏਜੈਂਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ। ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਵਧੀਕ ਬੀਮਾ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸ ਦੇ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਡਾਲਰਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਡੀਕਲ ਮਦਦ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸੀਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਤਕਲੀਫ਼ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸ ਨੂੰ ਯਾਤਰਾ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਯਾਤਰਾ ਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਅਗਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਅਵਧੀ ਲਈ ਕਾਫੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਸਤੋਂ ਵੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਂ ਜੋ ਕੈਨੇਡਾ ਪਰਤਣ ਵਿਚ ਦੇਰ ਹੋਣ ਤੇ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪੇਸ਼ ਨਾ ਆਵੇ।

ਜੂਨ 2008 ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ/ Published June 2008

ਸਵਾਲ: ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਦਸਤ ਰੋਕਣ ਦੀ ਦਵਾਈ ਵੀ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? ਮੇਰੀ ਇੱਕ ਦੋਸਤ, ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਗਈ ਸੀ।

ਜੁਆਬ: ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਜੋ ਗਰਮ ਜਾਂ ਮੱਧਮ-ਗਰਮ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਫਰ ਕਾਰਨ ਦਸਤ ਲੱਗਣੇ ਇਕ ਬਹੁਤ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੈਂਸੀ ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ ਕਿ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਭੋਜਨ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਯਾਤਰਾ ਸਬੰਧੀ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ ਹਨ: ਉਬਾਲੋ, ਪਕਾਓ, ਛਿੱਲੋ, ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਨਾ ਵਰਤੋ! ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਂ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਸਧਾਰਨ ਜਿਹੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰਕੇ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ (ਹਾਈਜੀਨ) ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟੇਗੀ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਧੋਂਦੇ ਰਹੋ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ। ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੈਂਡ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ (ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਲਾਉਂਣ ਵਾਲਾ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਘੋਲ) ਰੱਖੋ। ਕੁੱਝ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ, ਤੁਹਾਡਾ ਯਾਤਰਾ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਲਈ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀ ਸਫਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਸਤ ਲੱਗਣ ਤੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਵਾਲ: ਅਸੀਂ ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਕੰਢੇ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਣ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ (ਸਨਸਕਰੀਨ) ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਕੀ ਉੱਥੇ ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਜੁਆਬ: ਕੁੱਝ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਮੱਛਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਮਲੇਰੀਆ ਅਤੇ ਡੇਂਗੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੋਈ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਡੇਂਗੂ ਵਾਲੇ ਮੱਛਰ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕੱਟਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਲੇਰੀਏ ਵਾਲੇ ਘੱਟ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿਚ (ਤੜਕੇ, ਤਰਕਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ) ਕੱਟਦੇ ਹਨ। ਨੰਗੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਕਪੜਿਆਂ ਤੇ ਡੀ ਈ ਈ ਟੀ (DEET) ਵਾਲਾ ਕੀੜਿਆਂ (ਮੱਛਰ ਆਦਿ) ਨੂੰ ਭਜਾਉਂਣ ਵਾਲਾ ਸਪਰੇਅ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਢਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਮੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਪੈਂਟਾਂ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਲੰਬੀਆਂ ਹੋਣ। ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕਮਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬਾਹਰ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਤੋਂ ਬੰਦ ਖਿੜਕੀਆ ਜਾਂ ਜਾਲੀ (ਅਗਰ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੁੱਲੀਆਂ ਹਨ) ਦੁਆਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਾਪਸ ਪਹੁੰਚਣ ਤੱਕ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ, ਇਸ ਲਈ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਚੌਕਸ ਰਹੋ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੇ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਵਿਖਾਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਯਾਤਰਾ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਇੰਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਸੰਭਾਵਿਤ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਵਧੀਆ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਕਰਕੇ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯਾਤਰਾ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਰੋਕਥਾਮ ਸਬੰਧੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵਧੀਆ ਛੁਟੀਆਂ ਮਨਾਉਂਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਰੋਤ: ਇਹ ਲੇਖ ਇਸਾਬੇਲ ਕਲਾਰਕ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਜੋ ਕੈਲਗੀ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਨਾਲ ਟੈਲੀ ਨਰਸ ਹਨ, ਐਪਲ ਮੈਗਜ਼ੀਨ।
ਯਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖੋ:
ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੈਂਸੀ ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਵੈਬ ਸਾਈਟ: www.publichealth.gc.ca
ਫ਼ਾਰਨ ਅਫ਼ੇਅਰਜ਼ ਐਂਡ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਟਰੇਡ ਕੈਨੇਡਾ: www. Voyage.gc.ca
ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ 24 ਘੰਟੇ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੈਲਗਰੀ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਦੇ ਕੈਲਗਰੀ ਵਿਚ 403-943-LINK(5465) ਤੇ ਜਾਂ 1-866-408-LINK(5465) ਤੇ ਟੋਲ ਫ਼ਰੀ ਗੱਲ ਕਰੋ
ਮੈਂਡਰੀਨ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ 943-1554, ਕੈਨਟੋਨੀਜ਼ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ 943-1556

ਜੂਨ 2008 ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ/ Published June 2008