

## ਕਿਊ ਫਿਵਰ Q Fever

### ਕਿਊ ਫਿਵਰ ਕੀ ਹੈ?

ਕਿਊ ਫਿਵਰ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ “ਕੋਕਸਿਏਲਾ ਬੁਰਨੀ” (*Coxiella burnetii*) ਨਾਮਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਏ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਮਿੱਟੀ ਜਾਂ ਘੱਟੋ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਕਿਊ ਫਿਵਰ ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਨ?

ਕਿਊ ਫਿਵਰ ਵਾਲੇ ਅੱਧੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਣਗੇ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਊ ਫਿਵਰ ਨੂੰ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਤੇਜ਼ ਵਾਇਰਲ ਬਿਮਾਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੰਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਸਮਝ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ 2 ਤੋਂ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰ ਆ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਇੱਕ ਦਮ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਆਉਣਾ
- ਕੰਬਣੀਆਂ ਅਤੇ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- ਸਿਰਦਰਦ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਬੇਚੈਨੀ (ਬੁਖਾਰ ਜਿਹਾ ਲੱਗਣਾ)

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਪਰ, ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਨਮੂਨੀਆ, ਜਿਗਰ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਦੁਰਲੱਭ ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਕਲ (ਤੰਤੂ) ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ।

ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਕਰਕੇ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਤਾਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਦਾ ਵਾਲਵ ਖ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਕਲੀ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਊ ਫਿਵਰ ਹੋ ਜਾਣੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਂਡੋਕਾਰਡਾਈਟਿਸ, ਦਿਲ ਦੀ ਸੋਜਸ਼ੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ

ਖਤਰਾ ਹੈ। ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਕਿਊ ਫਿਵਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

### ਕਿਊ ਫਿਵਰ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਬੱਕਰੀਆਂ, ਭੇਡਾਂ, ਗਾਂ-ਮੱਝ ਬਿੱਲੀਆਂ, ਪੰਛੀ, ਕੁੱਤੇ ਅਤੇ ਚਿੱਚੜਾਂ ਦੇ ਮਾਸ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਊ ਫਿਵਰ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਬੈਕਟੀਰੀਏ ਬੱਚੇਦਾਨੀ, ਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਰਗੇ ਟਿਸੂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਿਊ ਫਿਵਰ ਬੜੀ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲੈ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਲਾਗ ਵਾਲਾ ਜਾਨਵਰ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਦਾ ਗਰਭਪਾਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਜਾਨਵਰ ਦੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਟਿਸੂ ਜਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਲੱਗੇ ਹੱਥ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਲਗਾ ਕੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੋਕਸਿਏਲਾ (*Coxiella*) ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਕੱਚੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਦੂਸ਼ਿਤ ਦੁੱਧ ਪੀ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਊ ਫਿਵਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਜੇ ਕਦੀ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਫੈਲਦੀ ਹੈ।

### ਕਿਊ ਫਿਵਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ?

ਕਿਊ ਫਿਵਰ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਬਗ਼ੈਰ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਊ ਫਿਵਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

### ਕਿਊ ਫਿਵਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੈ?

ਕਿਊ ਫਿਵਰ ਖੇਤੀ ਬਾੜੀ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਲੋਕ ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਮਿੱਟੀ ਘੱਟੋ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਊ ਫਿਵਰ ਦਾ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹਵਾ ਦੇ ਰੁਖ਼ ਨਾਲ 1 ਕਿੱਲੋਮੀਟਰ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਦੂਰ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੇਤਾਂ

ਦੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੈਬਰਟਰੀਆਂ ਵਿਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਜਾਨਵਰ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਦੂਸਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਫਿਵਰ ਦਾ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਉਂ ਫਿਵਰ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਕਿਸਾਨ, ਪਸ਼ੂ ਪਾਲਕ, ਅਤੇ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਮੇ ਜੋ ਭੇਡਾਂ, ਬੱਕਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਖਾਸਕਰ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਸਮੇਂ
- ਪਸ਼ੂ ਵਾੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਮੇ
- ਜ਼ਿੰਦਾ ਪਸ਼ੂ ਢੋਣ ਵਾਲੇ ਟਰੱਕਾਂ ਦੇ ਡਰਾਈਵਰ, ਟਰੱਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਬੋਲੀਆਂ ਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦਰਸ਼ਕ
- ਮੀਟ ਪੈਕ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਉੱਨ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ
- ਸ਼ਿਕਾਰੀ ਅਤੇ ਫੰਧਕ
- ਜਾਨਵਰਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਹਾਇਕ ਸਟਾਫ਼
- ਪਾਲਤੂ ਪਸ਼ੂ ਪੰਛੀਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਕਾਮੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੰਗਰਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਚਿੜੀਆ ਘਰ ਦੇ ਕਾਮੇ
- ਕੁੱਝ ਡਾਕਟਰੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜੋ ਦੂਸ਼ਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਖੂਨ, ਖੂਕ, ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ

### ਕਿਉਂ ਫਿਵਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

- ਪਸ਼ੂਆਂ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜ਼ੋਰ, ਤਿੱਲੀ ਅਤੇ ਮਰਿਆ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ। ਸਾਰੀਆਂ ਜਨਮ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਮਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾੜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂ ਦੱਬ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਕੁੱਤੇ, ਬਿੱਲੀਆਂ, ਪੰਛੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ
- ਜਿੱਥੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸੂਤ ਲਈ ਅੰਦਰ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵੱਖਰੀ ਰੱਖੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

- ਜਿਹੜੇ ਵਾੜੇ ਅਤੇ ਲੈਬਰਟਰੀ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਬਿਮਾਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ ਉੱਥੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜਾਣ ਤੇ ਰੋਕ ਲਗਾਈ ਜਾਵੇ
- ਸਿਰਫ਼ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਹੀ ਵਰਤੋ
- ਆਯਾਤ ਕੀਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖੋ
- ਬਿਮਾਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖੋ
- ਕਿਉਂਕਿ ਬਿਮਾਰ ਜਾਨਵਰ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ, ਇਸ ਲਈ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਬਾਕਾਇਦਾ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਵਾੜੇ ਜਾਂ ਲੈਬਾਂ ਦੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਉਪਾਅ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ
- ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤੀ ਕੱਪੜੇ, ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਨਕਾਬ ਵਰਤੋ ਜਦੋਂ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਜਾਨਵਰਾਂ (ਖਾਸ ਕਰ ਗਰਭਵਤੀ ਜਾਨਵਰ) ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ
- ਸਾਰੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 70% ਈਥੇਨੋਲ ਜਾਂ ਕੁਆਰਟਰਨਰੀ ਅਮੋਨੀਅਮ ਕੰਪਾਊਂਡ ਵਾਲੇ ਜਰਮ ਨਾਸ਼ਕ ਘੋਲ ਨਾਲ ਠੀਕ ਤਰਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ
- ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਚਰੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰਾਂ ਨਸ਼ਟ ਕਰੋ
- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਜਮਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਫਾਰਮ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਬੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਸ਼ੇ ਤੇ ਜਾਓ ਤਾਂ ਹੱਥਾਂ, ਜੁੱਤੀਆਂ, ਟਰੱਕਾਂ ਅਤੇ ਟਰੇਲਰਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜਰਮ ਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਇਸ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫ਼ਾਈਲ (HealthLinkBC File) ਦੇ ਕੁੱਝ ਹਿੱਸੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਆਕੁਪੇਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ (ਸੀ.ਸੀ.ਓ.ਐੱਚ.ਐੱਸ) {Canadian Centre for Occupational Health and Safety (CCOHS)} ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹਨ:

[www.ccohs.ca/oshanswers/diseases/qfever.html](http://www.ccohs.ca/oshanswers/diseases/qfever.html)



BC Centre for Disease Control  
An agency of the Provincial Health Services Authority

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, [www.HealthLinkBC.ca](http://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।