

ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ: LOCAL HEALTH UNITS

ਟੀਕਾ ਲਗਣ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ ਦੀਆਂ ਤਾਰੀਖਾਂ ਅਤੇ ਸਮਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਐਬਸਫੋਰਡ	ਹੋਪ	ਨਿਊ ਵੈਸਟਮਿਨਸਟਰ
(604) 864-3400	(604) 860-7630	(604) 777-6740
ਐਗਾਸਿਸ	ਲੈਂਗਲੀ	ਨੌਰਥ ਡੈਲਟਾ
(604) 793-7160	(604) 539-2900	(604) 507-5400
ਬਰਨਬੀ	ਮੇਪਲ ਰਿੰਜ	ਨੌਰਥ ਸਰੀ
(604) 918-7605	9604) 476-7000	(604) 587-7900
ਚਿਲੀਵਾਕ	ਮਿਸ਼ਨ	ਪੋਰਟ ਕੋਕਿਟਲਮ
(604) 702-4900	(604) 814-5500	(604) 777-8700
ਕਲੋਵਰਡੇਲ	ਨਿਊ ਪੋਰਟ	ਸਾਊਥ ਡੈਲਟਾ
(604) 575-5100	(604) 949-7200	(604) 952-3550
ਗਿਲਫੋਰਡ	ਨਿਊਟਨ	ਵਾਇਟ ਰੋਕ/ਸਾਊਥ ਸਰੀ
(604) 587-4750	(604) 592-2000	(604) 542-4000

ਸੁਣਨਾ, ਦੰਦਾਂ ਪ੍ਰਤੀ, ਨਜ਼ਰ ਅਤੇ ਬੋਲਣਾ HEARING, DENTAL, VISION, and SPEECH

☞ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ ਚੈਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵੀ ਸਰੋਕਾਰ ਹੋਣਗੇ, ਤਾਂ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਸਟਾਫ ਮੈਂਬਰ ਵਲੋਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

☞ ਸਭ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 3 ਅਤੇ 5 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰੀ, ਪਹਿਲੇ ਗਰੇਡ ਵਿਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਨਿਯਮਕ ਵਕਫਿਆਂ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਚੈਕਅਪ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ, 18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਮੁਫਤ ਮੁਆਇਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ।

☞ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਨਿਯਮਕ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

☞ ਖੋਜ ਇਹ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਹੋਣ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਹਨ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਵਲੋਂ ਜੋਖਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੱਖ ਪ੍ਰਤੀ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



ਬੀ ਸੀ ਹੈਲਥੀ ਕਿਡਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ THE BC HEALTHY KIDS PROGRAM

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਆਮਦਨੀ ਸੀਮਿਤ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਬੀ ਸੀ ਹੈਲਥੀ ਕਿਡਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 19 ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਮੁਫਤ ਚੈਕ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਜਾਂ ਹੈਲਥੀ ਕਿਡਜ਼ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ ਤੇ 1-866-866-0800 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।



ਜੁੰਮਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ? BUGGED ABOUT LICE?

ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੁੰਮਾਂ ਜੋਕਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਿਰਫ ਮਨੁੱਖੀ ਖੋਪੜੀ ਤੇ ਹੀ ਅਸਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਸਿਰ ਨਾਲ ਸਿਰ ਜੋੜਨ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਿਰ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਨਾਲ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੁੰਮਾਂ ਬੀਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਵਿਚ ਜੁੰਮਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਉਸ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅੰਡੇ (ਲੀਖਾਂ) ਲਗੇ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਜਿਉਂਦੀਆਂ ਜੁੰਮਾਂ ਹਿਲਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਵਿਚ ਜੁੰਮਾਂ ਚੈਕ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਤੇ ਖਾਰਿਸ਼ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਮਿੱਤਰ/ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਸਿਰ ਵਿਚ ਜੁੰਮਾਂ ਹੋਣ।

ਸਿਰ ਦੀਆਂ ਜੁੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਕੁਝ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਸਕੂਲ ਹੈਲਥ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.fraserhealth.ca ਚੈਕ ਕਰੋ। ਸਢੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਤੇ "ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ" ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਖੋਲ੍ਹੋ ਜਾਂ ਕੇ "ਸਕੂਲ ਹੈਲਥ" ਤੇ ਕੱਲਿਕ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਤੇ ਵੀ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਵਿਚ ਜੁੰਮਾਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਜੁੰਮਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੰਮਾਂ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਮਾਤ ਦੇ ਬਾਕੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਲੋਂ ਇਕ ਗੁਪਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਚਿੱਠੀ ਭੇਜੀ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਿਰ ਵਿਚ ਜੁੰਮਾਂ ਚੈਕ ਕਰਨ।

ਸਵੇਰ ਦਾ ਭੋਜਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ!

Breakfast is very Important!



ਜੇ ਬੱਚੇ ਸਵੇਰ ਦਾ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਸਿਖਣਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਵੇਰ ਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਉਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਦਸਣ ਲਈ ਕਿ ਵੱਡਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਵੇਰ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 'ਸਵੇਰ ਦਾ ਭੋਜਨ' ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜਮਾਉ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਾਤ ਦਾ ਬਚਿਆ ਭੋਜਨ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕ

Smart Snacking



ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਅਕਸਰ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ "ਊਰਜਾ" ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਨੈਕ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਵਾਰੀ ਭੁੱਖ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਰੌਲਾ-ਗੌਲਾ ਘੱਟ ਪਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਬੋਹਤਰ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਦੀ-ਕਦੀ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕ ਦੇਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਣ ਦੀ ਉਹ ਕਮੀ ਪੂਰੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਭੁੱਖੇ ਨਹੀਂ ਸਨ।

ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਸਨੈਕ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਖਾਣੇ ਆਸਾਨ, ਆਨੰਦਮਈ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੇ 4 ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿਚੋਂ 2 ਫੂਡ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਇਹ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ: ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਕਰੈਕਰਜ਼, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਡਿੱਪ, ਤਾਜ਼ੇ ਕੱਟੇ ਫਲ, ਅਤੇ ਬੇਕ ਕੀਤੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੀਜ਼ਾਂ। ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਨੈਕ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਉਹੀ ਭੋਜਨ, ਉਹੀ ਸਮਾਂ, ਉਹੀ ਜਗ੍ਹਾ!

Family Meals

Same Food, Same Time, Same Place!



ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਵਤੀਰਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖੋ:

- ਉਹੀ ਭੋਜਨ - ਜੇ ਭੋਜਨ ਆਪ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਉਹੀ ਭੋਜਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਉ।
- ਉਹੀ ਸਮਾਂ - ਹਰ ਕੋਈ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਭੋਜਨ ਖਾਵੇ।
- ਉਹੀ ਜਗ੍ਹਾ - ਹਰ ਕੋਈ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਬੈਠ ਕੇ ਭੋਜਨ ਖਾਵੇ।

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਚਿਕਿਤਸਿਕ ਹਾਲਤ ਹੈ?

DOES YOUR CHILD HAVE A SERIOUS MEDICAL CONDITION

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਚਿਕਿਤਸਿਕ ਹਾਲਤ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਭਾਲ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਦਵਾਈ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਸਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਵੇਂ ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਪਿੰਸੀਪਲ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ। ਲੋੜ ਹੋਣ ਤੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਲਈ ਸਕੂਲ ਨਰਸ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਸਿਆਣੇ ਬਣੋ....ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉ

BEE WISE....IMMUNIZE

ਜੇਕਰ ਸਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਣ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਇਸ ਦੀ ਕਾਪੀ ਉਪਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ ਲਿਖ ਕੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿਚ ਦੇ ਜਾਓ।

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਡਿਪਥੀਰੀਆ, ਪਰਟੂਸਿਸ, ਟੈਟਨਸ ਅਤੇ ਪੋਲੀਓ (ਡੀ ਪੀ ਟੀ ਪੀ) ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਟੀਕੇ 4 ਤੋਂ 6 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਲਗਵਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਿਕਨਪੌਕਸ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਇਕ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਅਦ ਟੀਕਾ ਨਾ ਲਗਵਾਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਛੋਟੀ ਮਾਤਾ (ਵੇਰੀਸੈਲਾ) ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜਿੰਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਜੁਲਾਈ 1, 2002 ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਬਾਅਦ ਜਨਮ ਲਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਮੈਨਿਨਜਾਕੋਕਲ ਸੀ ਦੀ ਇਕ ਡੋਜ਼ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਟੀਕਿਆਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਟੀਕਿਆਂ ਲਈ, ਜਿੰਨਾਂ ਲਈ ਉਹ ਯੋਗ ਹਨ, ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ

FLU SHOTS

ਹਰ ਸਾਲ ਸਰਦੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੇ ਫਲੂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲੰਮੇ ਅਰਸੇ ਵਾਲੀ ਚਿਕਿਤਸਿਕ ਹਾਲਤ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ 6-23 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਟੀਕਾ ਮੁਫ਼ਤ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹੋ ... ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ

STAY HEALTHY ... WASH YOUR HANDS

ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 5 ਤੋਂ 7 ਵਾਰੀ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਸਿਖਾਉ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਸ ਤਰਾਂ ਸਾਲ ਭਰ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ: www.dobugsneeddrugs.org

ਸਕੂਲ ਹੈਲਥ ਵੈਬਸਾਈਟ SCHOOL HEALTH WEBSITE

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ ਵੈਬਸਾਈਟ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁਵਕਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪਤੇ ਤੇ ਸਾਡੀ ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੈ:

www.fraserhealth.ca

ਸਵੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਤੇ "ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ" ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਖੋਲ੍ਹੋ ਜਾ ਕੇ "ਸਕੂਲ ਹੈਲਥ" ਤੇ ਕੱਲਿਕ ਕਰੋ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

DO YOU NEED MORE HEALTH INFORMATION?

ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਤੋਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਅਨੇਕਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਸਨੈਕ ਦੀ ਵਿਉਂਤ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ
- ਦੰਦਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ
- ਟੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਮ ਬੀਮਾਰੀਆਂ
- ਐਲਰਜੀ/ ਦਮਾ (ਐਸਥਮਾ)
- ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ/ਲਿੰਗਕ ਸਿਹਤ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਸਾਧਨ ਹੈ:

24 ਘੰਟੇ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ (ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਬੀ ਸੀ ਨਰਸ ਲਾਈਨ) ਡਾਇਲ: 811

ਜਾਂ ਵੈਬ ਤੇ ਜਾਉ: www.healthlinkbc.ca



ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਰੀਜਨਲ ਸਕੂਲ ਹੈਲਥ ਕਮੇਟੀ
Revised June, 2010

ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਸਵਾਗਤ

WELCOME TO SCHOOL



ਤੁਹਾਡੀ ਸਕੂਲ ਨਰਸ ਵਲੋਂ
ਇਕ ਸੁਨੇਹਾ

ਪਿਆਰੇ ਮਾਪਿਉ:

ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਤੋਂ ਇਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਨਰਸ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਕੂਲ ਨਰਸ ਦਾ ਵਕਤ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਤੁਸੀਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰ ਦੇ 8:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 4:30 ਵਜੇ ਤੱਕ ਉਸ ਨੂੰ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਕੂਲ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਟਾਫ, ਮਾਪਿਆਂ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਮਿਲ-ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ, ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

1. ਟੀਕੇ ਲਗਾਏ ਅਤੇ ਕਮਿਊਕੇਬਲ ਡੀਜੀਜ਼ ਤੇ ਕਾਬੂ
2. ਡਾਕਟਰੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਦੀ ਹਾਲਤ, ਵਧੇਰੇ ਖਤਰੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਟਾਫ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ
3. ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁੱਰਖਿਆ ਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਵਿਦਿਅਕ ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮਾਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਰੋਕਾਰ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਨਾ ਕਰੋ।



ਤਿਆਰ ਰਹੋ!

READY, SET, GO!

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਚੁਸਤੀ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਲਈ ਵਕਤ ਕੱਢ ਕੇ ਰੱਖੋ।

- ਪਾਰਕ ਵਿਚ ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਉ
- ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਪਤਝਣ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਗੀਚੇ ਦੀ ਸਫਾਈ ਲਈ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰੋ
- ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਲੱਭੋ
- ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਤੱਕ ਸਾਈਕਲ ਤੇ ਜਾਉ
- ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਕੰਢੇ ਤੇ ਗੋਂਦ ਜਾਂ ਫਰਿਜ਼ਬੀ ਲੈ ਕੇ ਜਾਉ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੰਨ-ਪਸੰਦ ਸੰਗੀਤ ਤੇ ਨਾਚ ਕਰੋ
- ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਅਤੇ ਕੰਮਪਿਊਟਰ ਤੇ ਸਮਾਂ ਘੱਟ ਬਿਤਾਉ