



ਬੀ. ਸੀ. ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਹੁਣ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਕਾਰਨ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ (ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ) ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਹਰ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨੌਕਰੀ, ਸਿੱਖਿਆ, ਉਮਰ, ਜਾਤ, ਨਸਲ, ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਦੁਖਦਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ, 2021 ਵਿੱਚ 2,224 ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਬੀ ਸੀ ਭਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਕਾਰਨ ਆਪਣੀਆਂ ਜਾਨਾਂ ਗਵਾਈਆਂ। ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ, ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤ, ਗੁਆਂਢੀ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਅਸੀਂ ਵੀ, ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੰਕਟ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਡਰੱਗਜ਼ (ਪਦਾਰਥਾਂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਡਰੱਗ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ, ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਡਰੱਗ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਈ ਵਾਰ ਅਚਨਚੇਤ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਅਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਸੰਘਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲੁਕਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਜਦੋਂ ਇਹ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਪਤਾ ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਕੇ, ਅਸੀਂ ਕਲੰਕ ਨੂੰ ਘਟਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

A) ਓਵਰਡੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੇ

ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਨਾਲ ਕਈ ਜਾਨਾਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿਉਂ ਆਰ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ:



ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ



ਪੰਜਾਬੀ

B) ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਨਲੋਕਸੋਨ ਕਿੱਟ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਨਲੋਕਸੋਨ ਕਿੱਟਾਂ ਪੋਰਟੇਬਲ ਪਾਊਚ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਓਪੀਐੱਡਜ਼ ਦੀ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਇੱਕ ਨਾ ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਨਲੋਕਸੋਨ ਕਿੱਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੀ ਇੱਕ ਸਾਈਟ ਲੱਭੋ:

www.towardtheheart.com/site-finder



ਨੈਲੋਕਸੋਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ:



ਮੁਫਤ, ਸਵੈ-ਰਫਤਾਰ, ਔਨਲਾਈਨ ਓਪੀਐੱਡ ਅਤੇ ਨਲੋਕਸੋਨ ਸਿਖਲਾਈ



ਨੱਕ (ਨੈਜ਼ਲ) ਨਲੋਕਸੋਨ ਨਿਰਦੇਸ਼



C) ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨਾਲ ਚੈੱਕ-ਇਨ (ਪੁੱਛ ਪੜਤਾਲ) ਕਰੋ, ਇਹ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ!

ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨਾਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਓਵਰਡੋਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਸਹੀ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕਈ ਬਾਰ, ਕਈ ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਕੋਈ ਗੱਲਬਾਤ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਾਹੀ ਜਾਂਦੀ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਫਿਰ ਵੀ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸ਼ਰਮ, ਦੋਸ਼, ਅਤੇ ਝਿਜਕ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਕਈ ਜਾਨਾਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਇਹ ਚਾਰ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

1. ਦਿਲੋਂ ਬੋਲੋ

- ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸ਼ੱਕ ਅਤੇ ਦੋਸ਼ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਿਆਰ, ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।
- ਇਲਜ਼ਾਮ ਲਗਾਉਣ, ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਣ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਗੱਲਬਾਤ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮੀਦ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਚੱਲਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿਚਕਾਰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਮੁਆਫੀ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

2. ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਗੌਰ (ਧਿਆਨ) ਕਰੋ

- ਡਰੱਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਰਗੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਲੱਭਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ।
- ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਚੁਣੋ ਜੋ ਸ਼ਾਂਤ, ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਕਿਸੀ ਵੀ ਭਟਕਣ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਵੇ। ਕਿਸੇ ਬਹਿਸ ਦੌਰਾਨ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਪਦਾਰਥਾਂ (ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਇਸ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰੋ।
- ਇਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਲਈ ਸੋਚ-ਸਮਝ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਬੋਲਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।

3. ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਮਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ

- ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰੋ ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝੋ ਕਿ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਔਖੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੋਚਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਬੈਠੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਸਾਰ ਦੇ ਕੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਪੜਤਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਿਆ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਡਰੱਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਲੰਕ ਅਤੇ ਗਲਤਫਹਿਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖਾਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਿਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- “ਮੈਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਦੇਖਿਆ ਹੈ...”
- “ਮੈਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ...”

4. ਸਰੋਤ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ

- ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿੰਨੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਪਿਆਰੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਮਦਦ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕਿੱਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਸੋਚ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਫਿਰ ਵੀ, ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਮਦਦ ਸਹਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਨਾਲ। ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਡੀਟੌਕਸ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ।



ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਪਦਾਰਥ (ਡਰੱਗ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ, ਨਿਰਾਸ਼ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। 310-ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸਪੋਰਟ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਲਾਈਨ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ। ਉਹ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

310 ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸਪੋਰਟ

310-6789 (ਕੋਈ ਏਰੀਆ ਕੋਡ ਨਹੀਂ) ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਇਹ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨ, 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਕਰੋ, (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੰਜਾਬੀ ਪੰਜਾਬੀ ਪੰਜਾਬੀ)। ਦੁਬਾਰੀਏ ਦੇ ਫੋਨ 'ਤੇ ਆਉਣ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।

ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ:

- ਫੋਨ ਨੰਬਰ: 1-800-SUICIDE-LINE ਜਾਂ 1-833-456-4566 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਟੈਕਸਟ ਦੁਆਰਾ ਸੁਣੋਗਾ: 45645 ਤੇ ਭੇਜੋ।



ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ southasianhealth@fraserhealth.ca 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ
ਸਾਨੂੰ 236-332-6455 'ਤੇ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ, ਵਟਸਐਪ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ
ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

www.fraserhealth.ca/sahi

www.fraserhealth.ca/overdose