

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ, ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੀ। ਆਪਣੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ, ਜੀਵਨ ਪੱਧਰ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ।

H1N1 ਫਲੂ ਵਾਈਰਸ

H1N1 ਫਲੂ ਵਾਈਰਸ ਕੀ ਹੈ?

H1N1 ਫਲੂ ਵਾਈਰਸ, ਇੱਕ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਰੋਗ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਆਮ ਫਲੂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਰਗੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਬੁਖਾਰ, ਕੰਬਣੀ, ਖਾਂਸੀ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਮਤਲੀ, ਉਲਟੀ ਜਾਂ ਦਸਤ। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਕਰਕੇ ਨੀਮੋਨੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਅਤੇ ਵਿਰਲੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਤ।

H1N1 ਫਲੂ ਵਾਈਰਸ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਕਿਸਨੂੰ ਹੈ?

ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੋਕ ਫਲੂ ਤੋਂ ਜਟਿਲਤਾ ਬਿਨਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਰੋਗ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਂਵੇਂਕਿ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਉਹ ਫਲੂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਰਗ ਦੇ ਲੋਕ ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ।

ਵਾਈਰਸ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਵਾਈਰਸ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਛਿੱਕ ਨਾਲ ਫਲੂ ਵਾਈਰਸ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਫੈਲਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੋਂ 1.8 ਮੀਟਰ/6 ਫੁੱਟ ਦੂਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਲੋਕ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਹ ਦੁਆਰਾ ਸਿੱਧਾ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਾਈਰਸ ਸਖਤ ਸਤਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਊਂਟਰ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਹੈਂਡਲਾਂ 'ਤੇ ਜਿੱਥੋਂ ਉਹ ਹੱਥਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਟੋਰੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ, ਅੱਖਾਂ ਜਾਂ ਨੱਕ ਛੂੰਹਦਾ ਹੈ ਉਦੋਂ ਉਸਨੂੰ ਰੋਗ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਫਲੂ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਮੈਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਫਲੂ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਕਦਮ ਉਠਾਵੋ:

- ਵੈਕਸੀਨ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ 'ਤੇ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉ
- ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ 15 ਤੋਂ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਿਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ, ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਟੀਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਖਾਂਸੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕੋ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਸਾਫ ਕਰੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਟੀਸ਼ੂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਆਸਤੀਨ ਜਾਂ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਛਿੱਕੋ ਜਾਂ ਖਾਂਸੋ - ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਨਾ ਵੰਡੋ ਜੋ ਫਲੂ ਫੈਲਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਂਡੇ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦੇ ਕੱਪ, ਸੰਗੀਤ-ਸਾਧਨ ਦੇ ਮਾਊਥ ਪੀਸ, ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ, ਆਦਿ
- ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਬੁਖਾਰ, ਕੰਬਣੀ, ਖਾਂਸੀ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਥਕਾਨ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਮਤਲੀ, ਉਲਟੀ ਜਾਂ ਦਸਤ
- ਜੇਕਰ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ
- ਪੂਰਾ ਅਰਾਮ ਕਰੋ, ਸ਼ਰੀਰਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਫੁਰਤੀਲੇ ਰਹੋ, ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਵੋ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਕਰੋ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਵੋ ਇਸ ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਦੇਖਕੇ ਲੈਦਰ, ਰਿੰਸ, ਡਿਫੀਟ ਜਰਮਸ : toronto.ca/health/cdc/clean_hands/clean_hands_video.htm

ਜੇਕਰ H1N1 ਫਲੂ ਵਾਈਰਸ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ?

ਟਰਾਂਟੋ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅੱਜਕਲ੍ਹ ਸਲਾਹ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਮਾਮਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਕੂਲ ਬੰਦ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ, ਉਸ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੌਸਮੀ ਫਲੂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਕੂਲ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਫਲੂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁਖਾਰ, ਖਾਂਸੀ, ਛੋਟੇ ਸਾਹ, ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਥਕਾਨ, ਗੰਭੀਰ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਗਲਾ ਖਰਾਬ, ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ - ਤਾਂ ਕੰਮ, ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਸਥਾਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।

ਸਧਾਰਨ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੀ ਖਾਂਸੀ, ਬੁਖਾਰ, ਥਕਾਨ, ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਆਦਿ - ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮਿਲੋ।

ਹਲਕੇ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ - ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਪੂਰਾ ਅਰਾਮ ਕਰੋ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ (ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇਵੇ), ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ, ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਘਰ ਦੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਬਾਰ ਬਾਰ ਧੋਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਪਰਸ਼ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਜਾਂ ਆਈਬੀਪਰੋਫੇਨ ਬੁਖਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਇਮਰਜੈਂਸੀ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਕਦੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਇਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਵੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਤ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ	ਸਿਆਣੇ
<ul style="list-style-type: none"> 3 ਮਾਂਹ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸ਼ਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਰੈਸ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ ਹੇਠ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਦਾ ਵੈਂਗਣੀ ਜਾਂ ਨੀਲਾ ਰੰਗ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਆਮ ਕਰਕੇ ਘੱਟ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ ਸੌਂ ਕੇ ਉਠਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ ਜਾਂ ਉਲਝਣ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋਣਾ - ਬੱਚਾ ਗੋਦ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਦੌਰੇ (ਮਿਰਗੀ/ ਫਿੱਟ) ਜਾਂ ਸਖਤ ਗਰਦਨ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਜੋ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ ਪਰ ਫਿਰ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਰੀ ਖਾਂਸੀ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਹੋ ਜਾਣ ਸਿਹਤ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਗੜਣ ਲੱਗੇ 	<ul style="list-style-type: none"> ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਸਾਹ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਉਲਟੀ ਬੁਖਾਰ ਜੋ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਹੇ ਉਲਝਣ ਜਾਂ ਸੌਂ ਕੇ ਉਠਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ ਅਚਾਨਕ ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਜੋ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ ਪਰ ਫਿਰ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਰੀ ਖਾਂਸੀ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਹੋ ਜਾਣ ਸਿਹਤ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਗੜਣ ਲੱਗੇ

ਇਸ ਫਲੂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕੀ ਕੋਈ ਦਵਾਈਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ?

ਵੈਕਸੀਨ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ 'ਤੇ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉ। ਐਂਟੀਵਾਈਰਲ ਦਵਾਈਆਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨੁਸਖੇ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਗੰਭੀਰ ਫਲੂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਜਿਹੀ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਨਫਲੂਏਂਜ਼ਾ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਸਤਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਘਰੇਲੂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਤਹਾਵਾਂ ਦੇ ਵਾਈਰਸ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਘਰੇਲੂ ਡਿਸਇਨਫੈਕਟੈਂਟ ਮਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਦੋ ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚੱਮਚ ਬਲੀਚ ਮਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਘੋਲ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਾਈਰਸ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦੇਵੇਗਾ।

ਕੀ ਮੌਸਮੀ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ H1N1 ਤੋਂ ਮੇਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੇਗਾ?

ਨਿਯਮਤ ਮੌਸਮੀ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਮੌਸਮੀ ਫਲੂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਸਾਲ ਦਾ ਮੌਸਮੀ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ, H1N1 ਫਲੂ ਵਾਈਰਸ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। H1N1 ਫਲੂ ਅਤੇ ਮੌਸਮੀ ਫਲੂ ਸ਼ੋਟ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਕਲਿਨਿਕ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੋਖੋ www.toronto.ca/health

ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

- ਟਰਾਂਟੋ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ toronto.ca/health ਜਾਂ 416-338-7600
- ਟੈਲੇ ਹੈਲਥ ਓਨਟਾਰੀਓ 1-866-797-0000. ਨਰਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ, ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।
- ਓਨਟਾਰੀਓ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਲੌਗ-ਟਰਮ ਕੇਅਰ health.gov.on.ca
- ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਆਫ ਕਨੇਡਾ phac-aspc.gc.ca ਜਾਂ 1-800-454-8302