

ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ Healthy Living



ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਦਿਲ ਤੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ
ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ

Learn About Diabetes and Cardiovascular
Disease Prevention and Management

www.iconproject.org



iCON

interCultural Online
Health Network

ਆਈਕੋਨ (iCON) ਕੀ ਹੈ?

ਇੰਟਰਕਲਚਰਲ ਔਨਲਾਈਨ ਨੈੱਟਵਰਕ (iCON), ਪੂਰੇ ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਅਤੇ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ, ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਮੁਨਾਸਬ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਈਕੋਨ (iCON) ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਤਕਨਾਲੋਜੀ (ICT) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਕੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਵਟਾਂਦਰੇ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸਮਰਥਨ ਦੁਆਰਾ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਭਾਈਵਾਲੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਆਈਕੋਨ (iCON) ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਹਨ ਕਿ ਇਨਟਰਨੈੱਟ ਉੱਤੇ, ਸਿੱਧੀ ਅਤੇ ਵੈੱਬਕਾਸਟ ਫੋਰਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪੱਖੋਂ ਢੁਕਵੀਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

2007 ਤੋਂ, ਆਈਕੋਨ ਨੇ ਬੀ. ਸੀ. ਦੇ ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਅਠਾਰਾਂ ਸਿਹਤ ਫੋਰਮ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਉੱਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ: ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼, ਦਿਲ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ, ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਦੇ ਰੋਗ। ਹੁਣ 2012 ਤੋਂ, ਆਈਕੋਨ (iCON) ਨੇ ਪੂਰੇ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਸ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੁਰਾਣੇ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਹੈ।

What is iCON?

The interCultural Online health Network (iCON) assists multicultural and First Nations communities, patients and caregivers across BC in optimal chronic disease prevention and management. iCON promotes communication and partnership between community members and health professionals through knowledge exchange and social support through the use of information and communication technology (ICT).

iCON's goals are to increase access to culturally relevant health information on the Internet, as well as live and webcast forums.

Since 2007, iCON has delivered eighteen health forums for BC's Chinese- and Punjabi-speaking communities that have focused on prevention and management of the following chronic diseases: diabetes, cardiovascular health, dementia and liver diseases. As of 2010, iCON has begun its exploration of chronic disease prevention and management in First Nations communities across the province.





Top Ten Tips for Managing Your Diabetic Medications

Presented by Reena Mahli, Pharmacist, Safeway Pharmacy

1. Don't start/stop any medications before speaking to a health professional first.
2. Majority of medications are to be taken with food.
3. Check with your pharmacist for any other special instructions on when to take your tablets.
4. Maintain a routine to take your medication at the same time every day.
5. Consider blister packing if you take many medications.
6. Have a list of your medications handy.
7. Know the names of your medications, what they are for, and what they look like.
8. Check with a pharmacist or physician before starting any herbal/ayurvedic medications.
9. Be travel conscious.
10. Return any unused or discontinued old medications to the pharmacy.

ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਦਸ ਨੁਕਤੇ

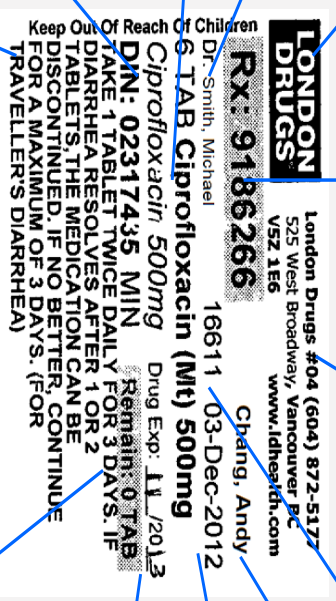
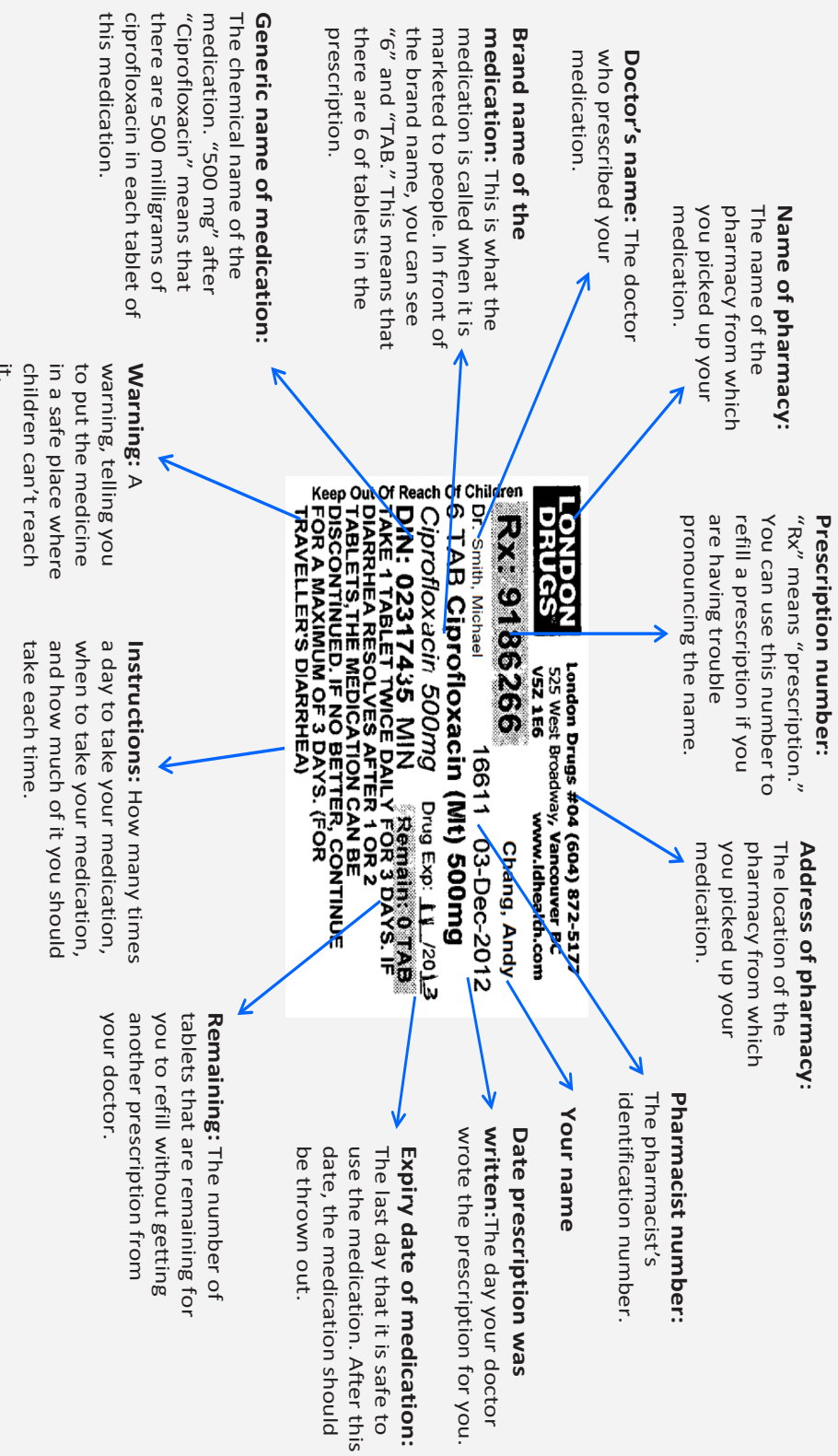
ਰੀਨਾ ਮਲਹੀ ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼, ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ, ਸੇਫਵੇਅ ਫ਼ਾਰਮਾਸੀ

1. ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਜਾਂ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ।
2. ਬਹੁਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਲੈਣੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
3. ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਦਾਇਤ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀਆਂ ਹਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।
4. ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਲੈਣ ਦਾ ਨੇਮ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
5. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬਲਿਸਟਰ ਪੈਕਿੰਗ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
6. ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੱਥ ਹੇਠ ਰੱਖੋ।
7. ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਂਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਦਿਸਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਾਹਦੇ ਲਈ ਹਨ।
8. ਕੋਈ ਹਰਬਲ/ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਦਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।
9. ਸਫ਼ਰ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।
10. ਕੋਈ ਅਣਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਫ਼ਾਰਮੇਸੀ ਨੂੰ ਮੋੜ ਦਿਉ।



Learning to Read Medication Bottle Labels

Reading medication bottle labels can be confusing, this chart will help you learn what different parts of the label mean.



ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਸੀਸੀਆਂ ਦੇ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹਨਾ ਸਿੱਖਣਾ

ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਸੀਸੀਆਂ ਦੇ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹਨੇ ਆਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਚਾਰਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਲੇਬਲ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ।

5

ਫਾਰਮੇਸੀ ਦਾ ਨਾਮ: ਉਸ ਫਾਰਮੇਸੀ ਦਾ ਨਾਮ ਜਿੱਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਲਈ ਜੀ।

ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਨੰਬਰ: "RX" ਮਤਲਬ ਹੈ ਦਵਾਈ ਦਾ ਨੰਬਰ-ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਦਾ ਨਾਮ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਦਵਾਈ ਭਰਵਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨੰਬਰ ਬੋਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫਾਰਮੇਸੀ ਦਾ ਪਤਾ: ਉਸ ਫਾਰਮੇਸੀ ਦਾ ਪਤਾ ਜਿੱਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਲਈ।

ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਦਾ ਨੰਬਰ: ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਦਾ ਪਹਿਚਾਣ ਨੰਬਰ।

ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਨਾਮ: ਜਿਸ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲਿਖੀ।

LONDON DRUGS

London Drugs #04 (604) 872-5172
525 West Broadway, Vancouver BC
V5Z 1E6
www.lndrugsph.com

ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ

ਜਿਸ ਤਾਰੀਖ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਲਿਖੀ ਗਈ: ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲਿਖੀ।

ਦਵਾਈ ਦੇ ਬੁੱਢ ਦਾ ਨਾਮ: ਜਿਸ ਨਾਮ ਤੇ ਦਵਾਈ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਵਿਕਦੀ ਹੈ।
“6” ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ 6 ਗੋਲੀਆਂ ਹਨ।

Dr. Smith, Michael
Rx: 9186266
16611 03-Dec-2012
Drug Exp: 11/2013
Ciprofloxacin 500mg
56 TAB Ciprofloxacin (M) 500mg
DIN: 02317435 MIN
TAKE 1 TABLET DAILY FOR 3 DAYS. IF
DIARRHEA RESOLVES AFTER 1 OR 2
TABLETS, THE MEDICATION CAN BE
DISCONTINUED. IF NO BETTER, CONTINUE
FOR A MAXIMUM OF 3 DAYS. (FOR
TRAVELLER'S DIARRHEA)

ਦਵਾਈ ਦੀ ਆਖਰੀ ਤਾਰੀਖ: ਉਹ ਤਾਰੀਖ ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੱਕ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਇਸ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਵਾਈ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

ਦਵਾਈ ਦਾ ਰਸਾਇਣਕ ਨਾਮ: ਇਹ ਦਵਾਈ ਦਾ ਰਸਾਇਣਕ ਨਾਮ ਹੈ। "500 ਮਗ" ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਗੋਲੀ ਵਿਚ 500 ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥ ਹੈ।

ਚੇਤਾਵਨੀ: ਇਹ ਚੇਤਾਵਨੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
ਨਿਰਦੇਸ਼: ਦਵਾਈ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਖਾਣੀ ਹੈ, ਕਿੰਨੀ ਖਾਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਵੇਲੇ ਖਾਣੀ ਹੈ।

ਬਾਕੀ ਬਚੀ ਦਵਾਈ: ਕਿੰਨੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਬਾਕੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।



Top Ten Tips for Diabetics that Travel

Presented by Dr. Gulzar Cheema, MD, CCFP

1. Make a list of your medications.
2. Take enough supplies for 7 days in your carry on in case you lose your luggage or have delayed access to it.
3. Make sure you get a letter from your doctor indicating you are taking insulin.
4. Inform your airline that you require a diabetic meal.
5. While travelling, drink enough fluids and avoid consuming excessive amounts of alcohol or avoid it all together.
6. Take your latest test results with you.
7. If you visit a doctor while travelling, bring back all the details and results of any tests done during the visit.
8. Don't change your medication without the approval of a qualified medical doctor.
9. If you are taking any complimentary medication, let your medical doctor know.
10. Remember to adjust your doses of medication if your activity or diet has changed during your trip.

1. ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾ ਲਉ।
2. ਆਪਣੇ ਨਿਜੀ ਬੈਗ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਰੱਖ ਲਓ (ਜੇ ਕਿਧਰੇ ਕਿਸੇ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਮਾਨ ਗੁਆਚ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਪਛੜ ਜਾਵੇ)।
3. ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਇੱਕ ਚਿੱਠੀ ਜ਼ਰੂਰ ਲੈ ਲਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੰਸੁਲਿਨ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ।
4. ਆਪਣੀ ਹਵਾਈ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰ ਦਿਉ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ।
5. ਸਫ਼ਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਉ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਾਂ ਉੱਕਾ ਹੀ ਨਾ ਕਰੋ।
6. ਆਪਣੇ ਟੈੱਸਟਾਂ ਦੇ ਨਵੇਂ ਨਤੀਜੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਉ।
7. ਵਿਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਸਬੰਧੀ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਕਰਵਾਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਟੈੱਸਟ ਸਬੰਧੀ ਵੇਰਵੇ ਵਾਪਸ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂ।
8. ਕਿਸੇ ਸਿੱਖਿਅਤ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾ ਕਰੋ।
9. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵਾਧੂ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਉ।
10. ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ ਬਦਲ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।





Tips for Diabetic Healthy Eating

Presented by Priti Suri, Registered Dietitian

Healthy eating plays an important role in preventing and managing diabetes. The following basic guidelines can help you stay healthy.

1. **Eat a variety of foods every day:** Our body needs various nutrients to function properly. No single food can provide all of these. It is important to eat a mix of whole grains, vegetables and fruits, dairy products, meats, lentils, seeds etc.
2. **Watch how much you eat:** Watching the quantity is as important as consuming the right foods. The recommended portion for meats is about 6oz. or the same as the size of a deck of cards. Half cup of cooked rice is one serving.
3. **Eat meals regularly:** Skipping meals can make you very hungry and overeat at the next meal. It is important to consume three meals daily – breakfast, lunch and dinner. Snack between meals if needed.
4. **Avoid alcohol:** People with diabetes should not drink alcohol.
5. **Choose whole grains and healthy carbohydrates:** Whole grains are a source of fibre. They help manage blood glucose levels and keep you feeling full for longer. Some examples are cracked wheat, bulgar, oats, whole wheat flour with bran, and quinoa.
6. **Eat vegetables and fruits every day:** Eat 5-7 servings for vegetables and fruits every day. Include at least one dark green and one orange vegetable daily.
7. **Choose low fat dairy products:** Milk products are a great source of protein, calcium and B vitamins. Eat at least 2 servings every day.
8. **Choose lean proteins:** Choose lean or fat free cuts of meat. Make lentils (kidney beans, chick peas, black eyed peas etc) and meats with little or no added fat. Try low fat options like tofu. These are sources of proteins.
9. **Limit your fat intake:** Excessive intake of fat is related to risk of health conditions like obesity, diabetes, high cholesterol, high blood pressure, etc. Reduce the visible sources of fat in your diet like oil and butter. Also watch for hidden sources like fat in dairy products and baked goods.
10. **Drink water:** Drink water to quench your thirst and stay hydrated. Thirst is easily confused as hunger. Next time you feel hungry- try drinking a glass of water.





ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਲਈ ਦਸ ਨੁਕਤੇ

ਪ੍ਰੀਤੀ ਸੂਰੀ ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼, ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਣ ਰੋਲ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹੇਠ ਦਿੱਤੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸੇਧਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

1. **ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਖਾਉ:** ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ, ਸਬੂਤੇ ਅਨਾਜ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ, ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਮੀਟ, ਦਾਲਾਂ, ਬੀਜ ਆਦਿ ਰਲੀਆਂ ਮਿਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
2. **ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ:** ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਉਨਾ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਸਹੀ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ। ਮੀਟ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਲਗਭਗ 6 ਆਊਂਸ ਜਾਂ ਤਾਸ਼ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੀ ਗੱਡੀ ਜਿੰਨੇ ਸਾਈਜ਼ ਦੀ ਹੈ। ਕੱਪ ਰਿਝੋ ਹੋਏ ਚੌਲ ਇੱਕ ਵਾਰ ਪਰੋਸਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹਨ।
3. **ਭੋਜਨ ਬਾਕਾਇਦਾ ਖਾਉ:** ਖਾਣਾ ਖੁੰਝਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੁੱਖ ਲਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਖਾਣਾ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ— ਸਵੇਰ ਦਾ ਨਾਸ਼ਤਾ, ਦੁਪਿਹਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ। ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਲੇ ਵੀ ਕੁਝ ਹਲਕਾ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
4. **ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਬਚੋ:** ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਪੀਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
5. **ਸਬੂਤੇ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ:** ਸਬੂਤੇ ਅਨਾਜ ਫ਼ਾਈਬਰ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਢਿੱਡ ਭਰਿਆ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ, ਦਲੀ ਹੋਈ ਕਣਕ, ਬਲਗਰ, ਔਟ, ਚੋਕਰ ਸਮੇਤ ਸਾਬਤ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ, ਕਿਨਵਾ ਆਦਿ।
6. **ਹਰ ਰੋਜ਼ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਉ:** ਹਰ ਰੋਜ਼ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ 5-7 ਸਰਵਿੰਗ ਖਾਉ। ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਗੂੜ੍ਹੇ ਹਰੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
7. **ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ:** ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕੈਲਸੀਅਮ ਅਤੇ ਬੀ ਵਿਟਮਿਨਾਂ ਦਾ ਵੱਡਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਸਰਵਿੰਗ ਖਾਉ।
8. **ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ:** ਲੀਨ ਜਾਂ ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਮੀਟ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਦਾਲਾਂ (ਰਾਜਮਾਂਹ, ਰਵਾਂਹ ਅਤੇ ਬਲੈਕ ਆਈਡ ਮਟਰ ਆਦਿ) ਅਤੇ ਮੀਟ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਚਰਬੀ ਜਾਂ ਵਾਧੂ ਚਰਬੀ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਬਣਾਉ। ਟੋਫੂ ਵਰਗੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਬਦਲ ਵਰਤ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ।
9. **ਆਪਣਾ ਚਰਬੀ ਖਾਣਾ ਘਟਾਉ:** ਲੋੜੋਂ ਵੱਧ ਚਰਬੀ ਖਾਣਾ ਮੋਟਾਪਾ, ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼, ਵਧੀ ਹੋਈ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ, ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਵੱਧ ਦਬਾਅ ਆਦਿ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤੇਲ, ਮੱਖਣ ਆਦਿ ਵਰਗੇ ਚਰਬੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਅਤੇ ਬੇਕ ਕੀਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚਲੀ ਚਰਬੀ ਵਰਗੇ ਲੁਕਵੇਂ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।
10. **ਪਾਣੀ ਪੀਉ:** ਆਪਣੀ ਪਿਆਸ ਬਝਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਪਾਣੀ ਪੀਉ। ਪਿਆਸ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਭੁੱਖ ਦਾ ਭੁਲੇਖਾ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਭੁੱਖ ਲੱਗੇ— ਤਾਂ ਇੱਕ ਪਾਣੀ ਦਾ ਗਲਾਸ ਪੀ ਕੇ ਦੇਖੋ।





Healthy Breakfast and Snack Ideas for Diabetic Patients

Presented by Priti Suri, Registered Dietitian

Healthy Breakfast Ideas

- Two slices of whole wheat toast with two tablespoons of peanut butter spread
- Hot oatmeal porridge (dalia) either with low fat milk or water
- Legume (dal) parantha with whole wheat flour and low fat yogurt (made with no oil and no butter)
- Paneer, carrots and green peas sandwich on whole wheat bread
- Methi parantha with low fat yogurt
- Idli made with rice and moong dal served with sambhar or chutney
- Spicy scrambled eggs (bhurji) served with whole wheat roti or bread
- Bowl of hot bran cereal with low fat milk – add cranberries for more fibre
- Fruit salad using your favourite fruits and sprinkled with a little black pepper - can also be eaten with a cup of low fat yogurt
- Fruit smoothies and milkshakes made with fruits and low fat yogurt or milk
- Grilled vegetable salad
- Paneer and moong sprouts spicy wrap (using a whole wheat tortilla)
- Whole wheat bread and omelette
- Upma made with semolina, legumes, and vegetables
- Spicy patties made with whole wheat bread and a mixture of paneer and potatoes

Healthy Snack Ideas

- Small apple with two tablespoons of peanut butter
- Medium fruit, for example banana, pear, peach, orange etc
- One cup of yogurt with nut granola
- One cup of raw carrots or any other vegetable
- Fruit chaat
- Handful of dried nuts (unsalted is preferred)
- Low fat yogurt parfait with favourite fruits
- 6-8 whole grain crackers with low fat cheese
- Half a cup of paneer mixed with finely chopped vegetables, lemon, and black pepper
- One cup of low fat milk or chocolate milk
- Moong dal vadas
- One fourth cup of unsalted soy nuts
- Small handful of dried chickpeas
- One cup of fruit smoothie made with favourite fruits and low fat yogurt
- Hummus with whole wheat crackers
- Bhel puri made with finely chopped vegetables and lemon juice
- Spicy chaat made with peanuts, onions, and other vegetables



ਸਿਹਤਮੰਦ ਨੁਕਤੇ
ਸੁਭਾ ਦੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਫੁਲਕੇ ਖਾਣਿਆਂ ਲਈ
ਪ੍ਰੀਤੀ ਸੂਰੀ ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼, ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ

ਸੁਭਾ ਦੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ:

- ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਵਾਲੀ ਬਰੈੱਡ ਦੇ 2 ਟੋਸਟਾਂ ਉੱਤੇ 2 ਚਮਚੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਮੱਖਣ ਦੇ
- ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਾਲਾ ਦਲੀਆ
- ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਵਾਲੇ ਆਟੇ ਦਾ ਦਾਲ ਵਾਲਾ ਪਰੌਠਾ (ਬਿਨਾ ਤੇਲ ਜਾਂ ਮੱਖਣ ਤੋਂ ਬਣਿਆ) ਅਤੇ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ
- ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਵਾਲੀ ਬਰੈੱਡ ਦੀ ਬਣੀ ਪਨੀਰ, ਗਾਜਰਾਂ ਅਤੇ ਹਰੇ ਮਟਰ ਵਾਲੀ ਸੈਂਡਵਿਚ
- ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਦਹੀਂ ਨਾਲ ਮੇਥੀ ਵਾਲੇ ਪਰੌਠੇ
- ਸਾਂਬਰ ਜਾਂ ਚਟਣੀ ਨਾਲ ਚੌਲਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ ਦੀ ਬਣੀ ਇਡਲੀ
- ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਵਾਲੇ ਆਟੇ ਦੀ ਰੋਟੀ ਜਾਂ ਬਰੈੱਡ ਨਾਲ ਅੰਡੇ ਦੀ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਭੁਰਜੀ
- ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਸੂਹੜੇ ਵਾਲੇ ਸੀਰੀਅਲ ਦਾ ਇੱਕ ਕਟੋਰਾ - ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ੇ ਲਏ ਕਰੇਨਬੈਰੀ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਮਨਪਸੰਦ ਫਲਾਂ ਦਾ ਸਲਾਦ ਉੱਤੇ ਬਰੀਕ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਧੂੜ ਕੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਕੱਪ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਦਹੀਂ ਨਾਲ ਵੀ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਮਨਪਸੰਦ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਪੀਣ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਪਦਾਰਥ/ਸ਼ੇਕ
- ਸੀਖ ਕਬਾਬ ਵਾਂਗ ਭੁੰਨੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸਲਾਦ
- ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਪੁੰਗਰੀ ਹੋਈ ਮੂੰਗੀ ਦਾ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਮਿਸ਼ਰਨ (ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦੇ ਟੋਰਟਿਲੇ ਵਿਚ) ਲਪੇਟਿਆ
- ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਵਾਲੀ ਬਰੈੱਡ ਅਤੇ ਆਮਲੇਟ
- ਸੂਜੀ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਬਣੀ ਉਪਮਾ
- ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਵਾਲੀ ਬਰੈੱਡ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਆਲੂਆਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਪੈਟੀਜ਼

ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਲਕੇ ਫੁਲਕੇ ਖਾਣਿਆਂ ਲਈ ਸੁਝਾ:

- ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਮੱਖਣ ਦੇ 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਸੇਬ
- ਦਰਮਿਆਨਾ ਫਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੇਲਾ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ, ਆਝੂ, ਸੰਤਰਾ ਵਗੈਰਾ
- ਇੱਕ ਕੱਪ ਦਹੀਂ ਵਿਚ ਗਿਰੀਆਂ ਵਾਲਾ ਗਰੈਨੋਲਾ
- ਕੱਚੀਆਂ ਗਾਜਰਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਬਜ਼ੀ ਦਾ ਇੱਕ ਕੱਪ
- ਫਰੂਟ ਚਾਟ
- ਮੁੱਠੀ ਭਰ ਸੁਕੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ, ਨਮਕ ਰਹਿਤ ਗਿਰੀਆਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ
- ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਦਹੀਂ ਨਾਲ ਮਨਪਸੰਦ ਫਲ
- 6-8 ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਕਰੈਕਰ ਨਾਲ ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਚੀਜ਼
- ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਬਰੀਕ ਕਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਉੱਤੇ ਨਿੰਬੂ ਅਤੇ ਕਾਲੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ਧੂੜਿਆ ਹੋਇਆ ਅੱਧਾ ਕੱਪ
- ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਚਾਕਲੇਟ ਦੁੱਧ ਦਾ ਇੱਕ ਕੱਪ
- ਮੂੰਗ ਦਾਲ ਦੇ ਵੜੇ
- ਸੋਇਆ ਦੀਆਂ ਨਮਕ ਰਹਿਤ ਗਿਰੀਆਂ ਇੱਕ ਕੱਪ ਦਾ ਚੌਥਾ ਹਿੱਸਾ
- ਮੁੱਠੀ ਭਰ ਸੁੱਕੇ ਮਟਰ
- ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਮਨਪਸੰਦ ਫਲਾਂ ਦੇ ਇਕਸਾਰ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਮਿਸ਼ਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਕੱਪ
- ਪੂਰੀ ਕਣਕ ਦੇ ਕਰੈਕਰਜ਼ ਤੇ ਹੁਮਸ (ਮੁਮਸ)
- ਬਰੀਕ ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਜੂਸ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਭੇਲ-ਪੂਰੀ
- ਮੂੰਗਫਲੀ, ਪਿਆਜ਼, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਬਣਾਈ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਚਾਟ।





Tips for Heart Healthy Eating

Presented by Priti Suri, Registered Dietitian

Healthy eating plays an important role in preventing and managing heart disease. The following basic guidelines can help you stay healthy.

- 1) Eat vegetables and fruits every day. They are source of vitamins, minerals and fibre. Fibre also assists in managing diabetes, lowering cholesterol, and managing weight.
- 2) Choose foods that are low in fat. This includes low fat milk, lean meats, etc.
- 3) Limit use of oils and fats in cooking and try alternate methods of cooking food.
- 4) Reduce intake of saturated fats. Saturated fat is found in animal products like ghee, butter, paneer, homo milk etc.
- 5) Look for the word "Trans-fat" on packaged foods. Avoid these foods.
- 6) Choose grain products that are less processed, like whole grains. These have more fibre and vitamins. They keep you satisfied for a longer time.
- 7) Eat only 1 teaspoon (5ml) of salt per day. Higher salt intake is directly related to high blood pressure and heart diseases. Use other spices and herbs to flavour your food.
- 8) Read nutrition labels on packaged food. Pay special attention to calories, fats, sodium, and sugar content.
- 9) Eat healthy and exercise daily to achieve and maintain a healthy weight. Higher body weight increases risk of various heart diseases.
- 10) When eating out, always ask for low fat options. Request to get roti and naans without butter. Also, get dressing or sauce on the side and use as needed.
- 11) Limit your alcohol intake. Men should not drink more than 2 standard drinks per day and females should not drink more than 1 standard drink per day.

Try Different Methods of Cooking

- 1) Stir frying - Use a wok to cook vegetables and meat in vegetable stock, or in a small amount of oil.
- 2) Roasting - Use a rack in the pan so the meat does not sit in its own fat drippings.
- 3) Grilling and broiling - Use a rack so the fat drips away from the food.
- 4) Baking - Bake foods in covered cookware with a little extra liquid.
- 5) Poaching - Cook chicken or fish by immersing it in simmering liquid.
- 6) Sautéing - Use a non-stick pan so you will need to use little or no oil when cooking. Use a non-stick vegetable spray to brown or sauté.





Simple Heart Healthy Substitutions to Cut Unhealthy Fats in Your Diet

Presented by Priti Suri, Registered Dietitian

Instead of...	CHOOSE
Butter	Margarine
Regular cheese	Low-fat or non-fat cheese
Creamer or half-and-half	Non-fat creamer
Homo milk	1% or skim milk
Full fat yogurt	Fat-free yogurt
Paneer	Tofu or paneer made at home with skim or 1% milk
Mayonnaise	Light or non-fat mayonnaise
Chicken with skin on	Chicken without skin
Cashews and peanuts	Almonds or walnuts
Whole eggs	Egg whites

ਸੌਖੇ ਹੱਲ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਮਾੜੀਆਂ ਫੈਟਾਂ ਕੱਢਨ ਲਈ ਪ੍ਰੀਤੀ ਸੂਰੀ ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼, ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ

ਇਸ ਤੋਂ ਬਜਾਏ...	ਇਹ ਚੁਣੋ
ਮੱਖਣ	ਮਾਰਜ਼ਿਨ
ਆਮ ਚੀਜ਼	ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਫੈਟ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼
ਕ੍ਰੀਮ ਜਾਂ ਹਾਫ ਐਂਡ ਹਾਫ	ਬਿਨਾਂ ਫੈਟ ਵਾਲੀ ਕ੍ਰੀਮ
ਹੋਮੋ ਦੁੱਧ	1% ਜਾਂ ਸਕਿਮ ਦੁੱਧ
ਪੂਰੀ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਯੋਗਰਟ (ਦਹੀਂ)	ਬਿਨਾਂ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਯੋਗਰਟ (ਦਹੀਂ)
ਪਨੀਰ	ਟੋਫੂ, ਜਾਂ 1% ਜਾਂ ਸਕਿਮ ਦੁੱਧ ਦਾ ਘਰ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਪਨੀਰ
ਮੇਆਨੇਜ਼	ਲਾਈਟ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਮੇਆਨੇਜ਼
ਚਿਕਨ (ਮੁਰਗੀ)	ਮਾਸ ਨਾਲਚਿਕਨ (ਮੁਰਗੀ) ਮਾਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ
ਕਾਜੂ ਜਾਂ ਮੂੰਗਫਲੀ	ਬਦਾਮ ਜਾਂ ਅਖਰੋਟ





Heart Disease : Are You at Risk?

Information provided by Heart & Stroke Foundation, Canada

Heart disease is a general term that describes many heart conditions, but coronary artery disease (CAD) is the most common. CAD occurs when blood vessels in the heart are blocked or narrowed, preventing oxygen-rich blood from reaching the heart muscle. Chest pain (also known as angina) or a heart attack can be the result. Find out if you're at risk. Look at the items that apply to you.

Risk factors you can't control – heart disease :

- Age – As you get older, your risk of heart disease increases.
- Gender – Male, over the age of 55 years
– Female, after menopause
- Family History – Your risk of heart disease is increased if close family members – parents, siblings or children – developed heart disease before age 55 or, in the case of female relatives, before menopause.
- Ethnicity – First Nations people and those of African or South Asian descent are more likely to have high blood pressure and diabetes and therefore, are at a greater risk of heart disease than the general population.

Risk factors you can do something about :

- High blood pressure (hypertension)
- High blood cholesterol
- Smoking
- Diabetes
- Being overweight
- Physical inactivity
- Excessive alcohol consumption
- Stress

The more risk factors you have for heart disease, the greater your risk.
For more information on how you can manage your risk factors, please visit
www.iconproject.org and www.heartandstroke.ca.





ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ: ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜੋਖਮ ਹੋ?

Information provided by Heart & Stroke Foundation, Canada

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਇੱਕ ਆਮ ਪਦ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਿਲ ਦੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੋਰੋਨਰੀ ਆਰਟਰੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਸੀਏਡੀ) ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ। ਸੀਏਡੀ ਤਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦਿਲ ਵਿੱਚਲੀ ਖੂਨ ਦੀ ਨਾੜ ਜ਼ਾਮ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅੱਕਸੀਜਨ ਵਾਲੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦਰਦ (ਇਸਨੂੰ ਐਂਜੀਨਾ ਵੀ ਆਖਦੇ ਹਨ) ਜਾਂ ਦਿਲ ਦਾਦੌਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਤਾ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇਬਕਸਿਆਂ ਉੱਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯੰਤਰਣ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ - ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ :

- ਉਮਰ - ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਲਿੰਗ - ਪੁਰਸ਼ਾਂ, 55 ਵਰ੍ਹੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ, ਮੈਨੋਪੌਜ਼ (ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋਣ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਪਾਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਾਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ - ਮਾਪੇ, ਭੈਣ-ਭਰਾ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ - 55 ਵਰ੍ਹੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜ਼ਨਾਨੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।
- ਜਾਤੀ - ਅਫ਼ੀਕੀ, ਸਾਊਥ ਏਸ਼ਿਆਈ ਜਾਂ ਫ਼੍ਰਸਟ ਨੇਸ਼ਨ ਦੀ ਨਸਲ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚ ਖੂਨਦਬਾਅ ਅਤੇ ਡਾਇਬਿਟਿਜ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਆਮਜਨਸੰਖਿਆ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਾਧੂ ਜੋਖਮ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ :

- ਉੱਚ ਖੂਨ ਦਬਾਅ (ਹਾਇਪਰਟੈਂਸ਼ਨ)
- ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ
- ਸਮੋਕਿੰਗ
- ਡਾਇਬਿਟਿਜ਼
- ਬਹੁਤ ਮੋਟਾ ਹੋਣਾ
- ਸ਼ਾਰੀਰਿਕ ਸੁਸਤ (ਵਰਜ਼ਸ ਦੀ ਕਮੀ)
- ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ
- ਤਨਾਅ

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹੇ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਹੋਵਾਂਗੇ, ਜੋਖਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਵੱਧ ਹੋਵੇਗਾ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ,
www.iconproject.org ਅਤੇ www.heartandstroke.ca ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।





Stroke: Are You at Risk?

Information provided by Heart & Stroke Foundation, Canada

Stroke occurs when the blood supply to part of the brain is cut off. Without oxygen rich blood, brain cells begin to die. If the blood supply is not restored, the affected part of the brain dies, causing disability and/or death. Find out if you're at risk. Look at all that apply to you.

Risk factors you can't control — stroke :

- Age - Although strokes can occur at any age, most strokes occur in people over 65.
- Gender - Until women reach menopause they have a lower risk of stroke than men. However, ultimately, more women than men die of stroke.
- Ethnicity - First Nations people and those of African or South Asian descent tend to have higher rates of high blood pressure and diabetes and, therefore, are at greater risk of stroke than the general population.
- Family history - Your risk of stroke is increased if close family members - parents, siblings or children - had a stroke before age 65.
- Prior stroke or TIA (transient ischemic attack) - If you've had a previous stroke or a TIA, also known as a mini-stroke, your risk of stroke is greater.

Risk factors you can do something about :

- High blood pressure (hypertension)
- High blood cholesterol
- Smoking
- Diabetes
- Heart disease – atrial fibrillation
- Being overweight
- Physical inactivity
- Excessive alcohol consumption
- Stress

The more risk factors you have for stroke, the greater your risk.
For more information on how you can manage your risk factors, please visit
www.iconproject.org and www.heartandstroke.ca.





ਦੋਰਾ: ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜੋਖਮ ਹੋ?

Information provided by Heart & Stroke Foundation, Canada

ਦੋਰਾ ਤਾਂ ਪੈਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦਿਮਾਗ ਤੱਕ ਖੂਨ ਆਪੂਰਤੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੱਕਸੀਜਨ ਵਾਲੇ ਖੂਨ ਦੇ ਬਿਨਾ, ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੇਲ ਮਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਖੂਨ ਆਪੂਰਤੀ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਭਾਗ ਮਰਜ਼ਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਪਹੁਜ ਹੋਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮੋਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਤਾ ਕਰੋਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਬਕਸਿਆਂ ਉੱਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯੰਤਰਣ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ - ਦੋਰਾ :

- ਉਮਰ - ਹਾਲਾਂਕਿ ਦੋਰਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦੋਰੇ 65 ਵਰ੍ਹੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।
- ਲਿੰਗ - ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਜੱਦ ਤੱਕ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੋਰੇ ਦਾ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ, ਦੋਰੇ ਕਾਰਨ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਮੋਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਜਾਤੀ - ਅਫ਼ੀਕੀ, ਸਾਊਥ ਏਸ਼ਿਆਈ ਜਾਂ ਫ਼੍ਰਸਟ ਨੇਸ਼ਨ ਦੀ ਨਸਲ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚ ਖੂਨਦਬਾਅ ਅਤੇ ਡਾਇਬਿਟਿਜ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਆਮਜਨਸੰਖਿਆ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਦੋਰੇ ਦੇ ਵਾਧੂ ਜੋਖਮ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਪਾਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਰਾ ਪੈਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਾਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ -ਮਾਪੇ, ਭੈਣ-ਭਰਾ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ - 65 ਵਰ੍ਹੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੋਰਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਪਹਿਲਾ ਦੋਰਾ ਜਾਂ ਟੀਆਈਏ (ਟ੍ਰਾਂਸੀਏਂਟ ਇਸਕੇਮਿਕ ਅਟੈਕ) - ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਦੋਰਾ ਪਿਆ ਅਤੇ ਟੀਆਈਏ, ਜਿਸਨੂੰ ਛੋਟਾ-ਦੋਰਾ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਿਆ ਹੈ, ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਰਾ ਪੈਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਹੈ।

ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ :

- ਉੱਚ ਖੂਨ ਦਬਾਅ (ਹਾਇਪਰਟੇਂਸ਼ਨ)
- ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ
- ਸਮੋਕਿੰਗ
- ਡਾਇਬਿਟਿਜ਼
- ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ - ਐਂਟੀਯਲ ਫ਼ਾਈਬ੍ਰੀਲੇਸ਼ਨ
- ਬਹੁਤ ਮੋਟਾ ਹੋਣਾ
- ਸ਼ਾਰੀਰਿਕ ਅਸਕ੍ਰੀਏਤਾ (ਵਰਜ਼ਸ ਦੀ ਕਮੀ)
- ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ
- ਤਨਾਅ

ਦੋਰੇ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹੇ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਹੋਵਾਂਗੇ, ਜੋਖਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਵੱਧ ਹੋਵੇਗਾ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ,

www.iconproject.org ਅਤੇ www.heartandstroke.ca ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।





Cardiac Emergencies

Dr. Kendall Ho, eHealth Strategy Office, Faculty of Medicine, UBC

Cardiac emergencies can happen anytime and anywhere. Learn more about what cardiac emergencies are, their symptoms, and what to do if you or a loved one is experiencing one.

Main Cardiac Emergencies

- Coronary Artery Disease - *arteries in the heart are blocked*
- Arrhythmia - *abnormal heart rhythm*
- Cardiomyopathy - *disease of the heart muscle that reduces its ability to pump blood to the rest of the body*
- Valvular Heart Disease - *caused by the narrowing of cardiac valves and obstructed blood flow, or valve degeneration and blood regurgitation*

Common Symptoms

- Chest pain
- Shortness of breath
- Heart rate becomes irregular, palpitations
- Dizziness and/or syncope

Atypical Symptoms

- Confusion
- General weakness
- Indigestion
- Nausea

Is it an emergency?

- Is it happening for the first time?
- Happening for longer than 15 minutes?
- Is it sudden and severe?
- Is it worsening as time passes?

Common Mistakes

- Waiting
- The emergency is too crowded, I don't want to go
- Don't bother
- Don't want to find out
- Let it be
- Thinking this can't be happening

If Unsure

- Contact your family doctor
- Call 811 for health information 24/7
- Visit www.iconproject.org



ਦਿਲ ਸਬੰਧੀ ਹੰਗਾਮੀ ਹਾਲਤਾਂ

ਡਾ. ਕੈਂਡਲ ਹੋ, ਈ ਹੈੱਲਥ ਸਟਰੈਟਜੀ ਆਫਿਸ, ਫੈਕਲਟੀ ਆਫ ਮੈਡੀਸਨ, ਯੂ ਬੀ ਸੀ

ਦਿਲ ਸਬੰਧੀ ਹੰਗਾਮੀ ਹਾਲਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਵਕਤ ਅਤੇ ਜਗ੍ਹਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਦਿਲ ਸਬੰਧੀ ਹੰਗਾਮੀ ਹਾਲਤਾਂ ਕੀ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸੇ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਦਿਲ ਸਬੰਧੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ।

ਕਿਸਮਾਂ

- ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ - ਜਦੋਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ ਬਲਾਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ
- ਆਰਿਥਮੀਆ - ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਘੱਟ ਵੱਧ ਹੋਣੀ
- ਕਾਰਡੀਓਮਾਏਓਪੈਥੀ - ਦਿਲ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
- ਦਿਲ ਦੇ ਵਾਲਵ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ - ਜਦੋਂ ਦਿਲ ਦੇ ਵਾਲਵ ਭੀੜੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ 'ਤੇ ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਵਾਲਵ ਦੀ ਹਾਲਤ ਮਾੜੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ 'ਤੇ ਖੂਨ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਵਹਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਆਮ ਲੱਛਣ

- ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ
- ਸਾਹ ਫੁਲਣਾ
- ਦਿਲ ਘੱਟ ਵੱਧ ਧੜਕਣਾ
- ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ

ਅਸਧਾਰਨ ਲੱਛਣ

- ਘਬਰਾਹਟ
- ਆਮ ਕਮਜ਼ੋਰੀ
- ਬਦਹਜ਼ਮੀ
- ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ

ਕੀ ਇਹ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ?

- ਕੀ ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?
- 15 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਗਏ ਹਨ?
- ਕੀ ਇਹ ਇੱਕ ਦਮ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੋਇਆ?
- ਕੀ ਹਾਲਤ ਵਿਗੜ ਰਹੀ ਹੈ?

ਆਮ ਗਲਤੀਆਂ

- ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ
- ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਭੀੜ ਹੋਵੇਗੀ
- ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਨਾ ਕਰਨਾ
- ਪਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰਨੀ
- ਹੋਣ ਦਿਓ
- ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ

- ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
- 811 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ 24/7 ਸਹਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ
- www.iconproject.org ਤੇ ਜਾਓ





ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਉ | Visit the iCON website:
www.iconproject.org

ਸਾਨੂੰ ਈਮੇਲ ਕਰੋ | Email the iCON Team:
icon.support@ubc.ca

We would like to acknowledge the financial support of the BC Ministry of Health for making the iCON program possible, as well as the production of this resource booklet.

