

ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰੋਤ ਜੋ ਆਨਲਾਈਨ ਹਨ (ਇੰਟਰਨੈਟ ਤੇ)



ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ

ਗਠੀਏ



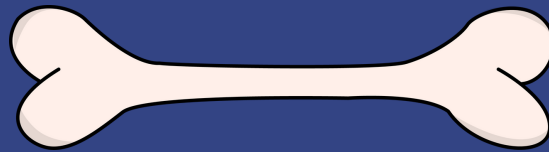
ਓਏਸਿਸ: www.oasis.vch.ca/languages/punjabi/
ਓਏਸਿਸ ਪੋਰਟਲ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਗਠੀਏ ਦੇ ਨਿਦਾਨ ਦੀ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਮੋਬਾਈਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਹੈ ਜੋ ਪੇਸ਼ਣ, ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋਣ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਂਦਾ ਹਨ।



ਰੂਮਅਟੋਇਡ ਅਰਥਰਾਇਟਿਸ ਸਰੋਤ ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਤੋਂ:
<https://patienteduc.fraserhealth.ca/file/rheumatoid-arthritis-444703.pdf>

ਇਹ ਸਰੋਤ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੂਮਅਟੋਇਡ ਅਰਥਰਾਇਟਿਸ ਕੀ ਹੈ, ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਿਹੜਾ ਇਲਾਜ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਵਿਕਲਪ ਕੀ ਹਨ।

ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ (ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ)



OSTEOPOROSIS

ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਕਨੇਡਾ: www.osteoporosis.ca/wp-content/uploads/Your-Guide-To-Strong-Bones-Punjabi.pdf

ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਕਨੇਡਾ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ / ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੇ ਜੋਖਮ-ਕਮੀ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਸਿਖਲਾਈ, ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

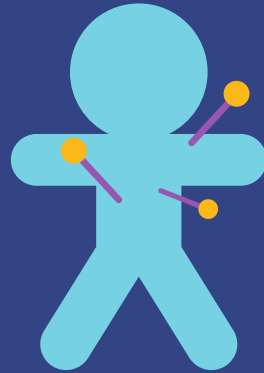
iCON
interCultural Online
Health Network

ਆਈਕਾਨ:

<https://southasian.iconproject.org/healthinformation/bone-disease/>

ਆਈਕਾਨ ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਚੀਨੀ, ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਅਤੇ ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਖਾਸ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਵਿਕਲਪ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਫਰੇਜ਼ਰ ਦੀ ਸਿਹਤ



fraserhealth

Better health. Best in health care.

ਫਰੇਜ਼ਰ ਦੀ ਸਿਹਤ:

<https://patienteduc.fraserhealth.ca/file/chronic-pain-164933.pdf>

ਪੁਸਤਿਕਾ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਆਮ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਪਾਠਕ ਨੂੰ ਸਾਧਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਭੁੱਲਣ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ



AlzheimerSociety
CANADA

ਕਨੇਡਾ ਦੀ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ:

[https://archive.alzheimer.ca/sites/default/files/files/bc/advocacy-and-education/other-languages/punjabi/2007-01-](https://archive.alzheimer.ca/sites/default/files/files/bc/advocacy-and-education/other-languages/punjabi/2007-01-01%2010%20warning%20signs%20punjabi.pdf)

[01%2010%20warning%20signs%20punjabi.pdf](https://archive.alzheimer.ca/sites/default/files/files/bc/advocacy-and-education/other-languages/punjabi/2007-01-01%2010%20warning%20signs%20punjabi.pdf)

ਅਤੇ

[https://archive.alzheimer.ca/sites/default/files/files/bc/advocacy-and-education/other-languages/punjabi/2007-01-](https://archive.alzheimer.ca/sites/default/files/files/bc/advocacy-and-education/other-languages/punjabi/2007-01-01%20dispelling%20the%20myths%20punjabi.pdf)

[01%20dispelling%20the%20myths%20punjabi.pdf](https://archive.alzheimer.ca/sites/default/files/files/bc/advocacy-and-education/other-languages/punjabi/2007-01-01%20dispelling%20the%20myths%20punjabi.pdf)

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੋਸਾਇਟੀ ਇਕ ਮੁਨਾਫ਼ਾ-ਰਹਿਤ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਲਈ ਜੀਵਨ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਪੀਅਰ ਸਮਰਥਨ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਵੇਂ ਅੱਗੇ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

iCON
interCultural Online
Health Network

ਆਈਕਾਨ:

<https://southasian.iconproject.org/healthinformation/dementia/>

ਆਈਕਾਨ ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਚੀਨੀ, ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਅਤੇ ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਖਾਸ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਲਣ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ/ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ, ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸ਼ੂਗਰ



ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਤੋਂ ਸ਼ੂਗਰ ਬਾਰੇ ਪੁਸਤਿਕਾ:

<https://patienteduc.fraserhealth.ca/file/on-the-road-to-diabetes-health-331.pdf>

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਟਾਈਪ ਹੈ। ਡਾਇਬਟੀਜ਼/ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੋਵਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਮਰੀਜ਼ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ, ਕਸਰਤ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਆਈਕਾਨ:

<https://southasian.iconproject.org/healthinformation/diabetes/>

ਆਈਕਾਨ ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਚੀਨੀ, ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਅਤੇ ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਖਾਸ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ



ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਤੋਂ ਦਿਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਦਾ ਸਰੋਤ:

<https://patienteduc.fraserhealth.ca/file/heart-failure-care-what-to-do-for-my-heart-condition-8793.pdf>

ਇਹ ਸਰੋਤ ਉਹਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਰਿਕਵਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ, ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।



ਆਈਕਾਨ:

<https://southasian.iconproject.org/healthinformation/heart-disease/>

ਆਈਕਾਨ ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਚੀਨੀ, ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਅਤੇ ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਖਾਸ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਟਰੋਕ / ਦੌਰਾ



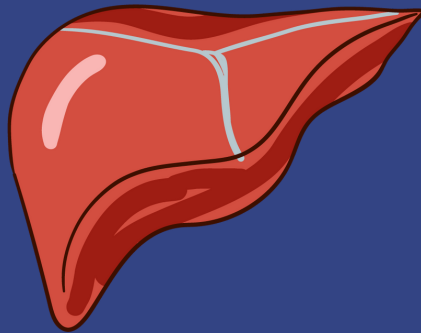
iCON
interCultural Online
Health Network

ਆਈਕਾਨ,

<https://southasian.iconproject.org/healthinformation/stroke/>

ਆਈਕਾਨ ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਚੀਨੀ, ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਅਤੇ ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਖਾਸ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਦੌਰਾ/ਸਟਰੋਕ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ, ਦੌਰਾ/ਸਟਰੋਕ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ



iCON
interCultural Online
Health Network

ਆਈਕਾਨ,

<https://southasian.iconproject.org/healthinformation/liver-disease/>

ਆਈਕਾਨ ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਚੀਨੀ, ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਅਤੇ ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਖਾਸ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਦੌਰਾ/ਸਟਰੋਕ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ, ਦੌਰਾ/ਸਟਰੋਕ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ



ਇੱਥੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ

ਇੱਥੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ" ਇੱਕ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ. ਮੂਡ ਡਿਸਆਰਡਰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਇਹ ਸਾਧਨ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬਾਈਪੋਲਰ ਡਿਸਆਰਡਰ ਕੀ ਹੈ, ਪੰਜਾਬੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਕਿਵੇਂ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

https://www.heretohelp.bc.ca/sites/default/files/punjabi_bipolar_types.pdf

https://www.heretohelp.bc.ca/sites/default/files/punjabi_bipolar_feelslike.pdf

<https://www.heretohelp.bc.ca/sites/default/files/depression-in-punjabi-women.pdf>

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ



ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ:

<https://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2013/MyVoiceGuide-Punjabi.pdf>

ਇਹ ਵਿਸਥਾਰ ਗਾਈਡ ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਟੀਚੇ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਸਕਣ ਕਿ ਉਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।



ਬੀ.ਸੀ. ਦਾ ਗਾਈਡ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ,

https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/people/seniors/about-seniorsbc/guide/bc_seniors_guide_12thed_punjabi.pdf

ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗ ਕਿਵੇਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸਰੋਤ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

© 2020 The University of British Columbia
The work is licensed under Creative Commons Attribution-Non-Commercial-NoDerivatives 4.0 International License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>). Created by UBC Digital Emergency Medicine. For permissions to use this work for commercial purposes please contact The University of British Columbia's University-Industry Liaison Office.

