



BC Health Service Locator
ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕਾਂ, ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਅਤੇ ਲੈਬੋਰੇਟਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ

The Red Cross: FIRST AID APP
ਸਮੇਂ ਸਰ ਮੁਫਤ ਫਰਸਟ ਏਡ ਪਾਓ

Medisafe: Medication Reminder and Pill Organizer
ਆਪਣੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਦਾ ਸਮਾਂ ਯਾਦ ਕਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ

Instant Heart Rate
ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੇ ਨਾਪ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਲਈ

Medical Dictionary
ਚਿੱਤਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਡਾਕਟਰੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ!

MyFitnessPal Calorie Counter & Diet Tracker
ਤੁਹਾਡੀ ਖਰਾਕ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਕਲੋਰੀਜ਼ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਲਈ

ਚੁਣੇ ਐਪਸ ਉੱਤੇ ਵੀਡੀਓ ਕਲਿੱਪ ਦੇਖੋ: www.youtube.com/user/ehealthstrategy

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹੀ ਐਪ ਕਿਵੇਂ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ

- 

ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ
ਐਪਸ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ, ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਬ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਐਪ ਲੱਭਣ ਲਈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- 

ਵਰਤਣ ਲਈ ਆਸਾਨ
ਕੀ ਇਸ ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਸਾਨ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਪ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਰਜ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ? ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਰਜ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ? ਕੀ ਇਹ ਐਪ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਲੰਡਰ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ?
- 

ਅਸਰਦਾਰ
ਇੰਟਰਨੇਟ 'ਤੇ ਐਪ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭੋ। ਜਿਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਐਪ ਨੂੰ ਆਜ਼ਮਾ ਕੇ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰਾਏ ਪੜ੍ਹੋ।
- 

ਗੋਪਨੀਯਤਾ
ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੋ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਐਪ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਹ ਗੁਪਤ ਰਹੇਗੀ। ਐਪਸ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਨਿੱਜਤਾ ਨੀਤੀਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਐਪਸ ਹੈਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- 

ਸੁਰੱਖਿਅਤ
ਕਈ ਐਪਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸਲਾਹ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਸਲਾਹਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਜਗਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੀ। ਆਈਕੋਨ ਅਤੇ ਯੂ.ਬੀ.ਸੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਹਰੀ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਮੌਬਾਈਲ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਜਾਂ ਨਿਯੰਤਰਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ, ਗੁਣਵਤਾ, ਜਾਂ ਪੂਰਨਤਾ ਦੀ ਗਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ।



iCON
interCultural Online
Health Network

ਡਿਜਿਟਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਸਿਨ ਦੁਆਰਾ ਆਯੋਜਿਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਹਤ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

www.punjabi.iconproject.org



Fraser Health

ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਲਿਨਿਕਾਂ, ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰਾਂ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਘਰਾਂ ਦੇ ਨੈਟਵਰਕ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਕਿਵੇਂ ਜੀਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਲਿੰਕ

www.fraserhealth.ca



PICS

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ

www.pics.bc.ca



**Hypertension
Canada**

ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

www.hypertension.ca



Diabetes Canada

ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤ (ਖੁਰਾਕਾਂ, ਕਸਰਤਾਂ, ਆਦਿ)

www.diabetes.ca



**Heart and Stroke
Foundation**

ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਲਕਵਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

www.heartandstroke.ca



**Canadian Liver
Foundation**

ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤ

www.liver.ca

ਫੋਨ ਕਰੋ

8-1-1

ਇੱਕ ਨਰਸ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਿਹਤ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੀ ਸੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਖਾਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਅਨੁਵਾਦ ਲੇਖ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਇਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵੈੱਬ-ਸਰੋਤ ਤੇ ਜਾਓ: www.HealthLinkBC.ca

ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ events.gov.bc.ca/patientsaspartners ਤੇ ਜਾਓ।

ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ www.myEhealth.ca

ਆਪਣੇ ਮੈਡੀਕਲ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਵੇਖੋ

ਫੋਨ ਕਰ 2-1-1

ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ, ਬਹੁਭਾਸ਼ੀ ਫੋਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਉਪਲਬਧ ਜਾਂ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ www.bc211.ca/contact/

www.medlineplus.gov

ਪੜ੍ਹਨ ਨੂੰ ਸੌਖਾ, ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤ

ਤੁਸੀਂ 8-1-1 ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਡਾਇਟੀਸੀਅਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਮਾਹਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਨੇ।



THE UNIVERSITY OF BRITISH COLUMBIA
Digital Emergency Medicine
Department of Emergency Medicine | Faculty of Medicine



© 2022 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.