

ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਲ Healthy Living, Healthy Heart!

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰੋਤ Community Resources

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ HealthLink BC

ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ Call: 8-1-1

(ਹੈਲਥ ਸਿਸਟਮ 24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਸਪੀਕਰ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ)

(Health system navigators are available 24 hours per day, and Panjabi speakers are available.)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ Website: <https://www.healthlinkbc.ca/>

ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ Use App

(ਐਪ ਸਟੋਰ, ਗੂਗਲ ਪਲੇ, ਜਾਂ ਮਾਈਕਰੋਸੌਫਟ ਸਟੋਰ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ)

(Available on App Store, Google Play, or Microsoft store)



HealthLinkBC
BC Health Service Locator
Province of British Columbia

ਇੱਥੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ Here to Help

ਵੈੱਬਸਾਈਟ Website: <https://www.heretohelp.bc.ca/>

ਬੀ.ਸੀ. ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਗਾਈਡ BC Senior's Guide

ਵੈੱਬਸਾਈਟ Website:

<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/seniors/about-seniorsbc/seniors-related-initiatives/bc-seniors-guide>

ਫੈਮਲੀ ਕੇਅਰਗਿਵਰਜ਼ ਅਵ ਬੀ. ਸੀ. Family Caregivers of BC

ਵੈੱਬਸਾਈਟ Website: <https://www.familycaregiversbc.ca/>

ਕੇਅਰਗਿਵਰਜ਼ ਸੱਪੋਰਟ ਲਾਈਨ Caregiver Support Line: 1-877-520-3267

ਵੈਨਕੂਵਰ ਅਤੇ ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਫੈਮਿਲੀ ਸਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ Vancouver and Lower Mainland Multicultural Family Support Services Society

ਵੈੱਬਸਾਈਟ Website: <https://www.vlmfss.ca/multicultural-outreach>

'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ Call: 604-436-1025

ਸੈਲਫ ਮੈਨੇਜਮਿੰਟ ਬੀ. ਸੀ. - ਕਰੌਨਿਕ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਪਰੋਗਰਾਮ Self-Management BC - Chronic Disease Programs

ਪੰਜਾਬੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਗੁਨਦੀਪ ਨਾਲ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

For Panjabi programs, contact Gundeep Sidhu

ਈਮੇਲ Email: gundeep@uvic.ca

'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ Call: 236-858-9636

ਵੈੱਬਸਾਈਟ Website: <https://www.selfmanagementbc.ca/>

 www.iconproject.org

 icon.support@ubc.ca

ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਲ Healthy Living, Healthy Heart!

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੱਖਿਆ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਕਿਤਾਬ

Psych Health and Safety Anti-Depressant Skill Workbook

ਵੈੱਬਸਾਈਟ Website: <https://psychhealthandsafety.org/asw/>

ਸਲਾਹ ਸੇਵਾਵਾਂ Counselling

ਡਿਵੇਰਸਿਟੀ (ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨਤਾ): ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈਆਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਸਲਾਹ

DIVERSEcity: Individual and Group Counselling for South Asians

ਵੈੱਬਸਾਈਟ Website: <https://www.dcrs.ca/our-services/mental-health-and-substance-use-services/substance-use-counselling/>

ਆਰਚਵੇਅ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ: ਪੇਰੀਨੇਟਲ ਸਹਿਯੋਗ; ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ

Archway Community Services: Perinatal Support; South Asian Support

ਵੈੱਬਸਾਈਟ Website: <https://archway.ca/program/mental-wellness-parenting/>

ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ: ਮੁਫਤ ਛੋਟੀ ਮਿਆਦ ਅਤੇ ਕਿਫਾਇਤੀ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾਵਾਂ

Moving Forward Family Services: Free short-term and affordable long-term counselling services

ਵੈੱਬਸਾਈਟ Website: <https://movingforward.help/>

ਰਿਕਵਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ Bounce Back Program

ਕਿਸੇ ਸਿੱਖਿਅਕ ਨਾਲ ਫੋਨ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਬਹੁ-ਭਾਸ਼ਾਈ ਸਿਹਤ ਸਰੋਤ ਪੜ੍ਹੋ।

Speak on the phone with a coach or read online multilingual health resources to manage depression, anxiety, or stress.

ਵੈੱਬਸਾਈਟ Website: <https://bouncebackbc.ca/>

੩੧੦ ਮਾਨਸਿਕਸਿਹਤਸਹਾਇਤਾਲਾਈਨ 310 Mental Health Support Line

੩੧੦ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੇਵਾ 'ਤੇ ੩੧੦-੬੭੮੯ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਕੋਡ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

310 Mental Health Support Line provides emotional support, information, and resources for mental health related concerns. This service can be reached by calling 310-6789. An area code is not needed to call this service.

ਮਦਦ ਇੱਥੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ Help Starts Here

ਵੈੱਬਸਾਈਟ Website: <https://helpstartshere.gov.bc.ca/>

 www.iconproject.org

 icon.support@ubc.ca