

# ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਲ Healthy Living, Healthy Heart!

## ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ Heart & Stroke Canada

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

'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ Call: 1-888-473-4636

ਸੋਮ - ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8:30 ਵਜੇ - ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ (ਸਥਾਨਕ ਸਮਾਂ)

Mon. – Fri. 8:30 a.m. – 5 p.m. (local time)



### (Panjabi placeholder) Publications:

- ਸਟ੍ਰੋਕ (ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਦੌਰਾ) Signs of Stroke:

<https://www.heartandstroke.ca/stroke/signs-of-stroke/punjabi>

- ਖਤਰਾ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ Risk and Prevention:

<https://www.heartandstroke.ca/stroke/risk-and-prevention-punjabi>

- Living with heart failure (English version):

<https://www.heartandstroke.ca/-/media/pdf-files/canada/health-information-catalogue/en-living-with-heart-failure.pdf>

- Are you at risk for heart disease or stroke? (English version):

<https://www.heartandstroke.ca/-/media/pdf-files/iavc/health-information-catalogue/en-are-you-at-risk.pdf>

- Living well with heart disease (English version):

<https://www.heartandstroke.ca/-/media/pdf-files/canada/2017-lwwhd/livingwellwithheartdisease-en.pdf>

p. 1

# ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਲ Healthy Living, Healthy Heart!

## ਸਰੀ ਦਾ ਸ਼ਹਿਰ City of Surrey - Surrey Age Friendly

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

ਈਮੇਲ Email: [agefriendlyforseniors@surrey.ca](mailto:agefriendlyforseniors@surrey.ca)

ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਕਮੇਟੀ ਦੀ “ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ: ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

**B.C. Guidelines and Protocols Committee’s “A Guide for Patients: Diagnosis and Management of Hypertension**

ਵੈੱਬਸਾਈਟ Website:

<https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/health/practitioner-pro/bc-guidelines/htn-patient-guide-diagnosis.pdf>



-  [www.iconproject.org](http://www.iconproject.org)
-  [icon.support@ubc.ca](mailto:icon.support@ubc.ca)
-  [iconproject](https://www.facebook.com/iconproject)
-  [ubcdigem](https://www.instagram.com/ubcdigem)
-  [ehealthstrategy](https://www.youtube.com/ehealthstrategy)