

# ਆਪਣੇ ਟਰਿੱਪ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣਾ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

## PLANNING YOUR TRIP

Patient TIPS for Living with Kidney Disease

[Punjabi]



ਤੁਸੀਂ ਟਰਿੱਪ 'ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਕਰਨ  
ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕੁਝ  
ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹਨ।

## ਆਪਣੇ ਟਰਿੱਪ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣਾ:

ਆਪਣੀਆਂ ਵਿਉਂਤਾਂ ਬਾਰੇ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਨਿਫਰੋਲੋਜਿਸਟ (ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ) ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕਿਡਨੀ ਕਲਿਨਿਕ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਇਹ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਸਫਰ ਕਰਨ ਯੋਗੇ ਤੰਦੁਰਸਤ ਹਨ। **ਜਹਾਜ਼ ਦੀਆਂ ਟਿਕਟਾਂ ਖਰੀਦਣ ਜਾਂ ਸਫਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਵਿਉਂਤਾਂ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।**

## ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ:

- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਟਰੈਵਲ ਏਜੰਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਫਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਪੇਪਰ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਸਪੋਰਟ, ਵੀਜ਼ਾ, ਵਾਪਸੀ ਟਿਕਟ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੇ ਨਵੇਂ ਨਿਯਮ ਬਣਾਏ ਹਨ।
- ਸਫਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਜਿਹੀ ਮੈਡੀਕਲ ਇਨਸ਼ੂਰੈਂਸ ਖਰੀਦੋ ਜਿਹੜੀ “ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਜੂਦ ਬੀਮਾਰੀਆਂ” ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋਰ ਅਣਚਿਤਵੇ ਖਰਚੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ।
- ਇਹ ਇਨਸ਼ੂਰੈਂਸ ਸਫਰ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਐਮਰਜੰਸੀ ਖਰਚਾ ਇਸ ਵਿਚ ਕਵਰ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਐਕਸਟੇਂਡਿਡ ਮੈਡੀਕਲ ਕਵਰੇਜ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਸਫਰ ਦੌਰਾਨ “ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਜੂਦ ਬੀਮਾਰੀਆਂ” ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਬੀ ਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲੈਨ ਸੂਬੇ ਤੋਂ ਸਿਰਫ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੀ ਬੇਸਿਕ ਮੈਡੀਕਲ ਇਨਸ਼ੂਰੈਂਸ ਕਵਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਬੇਸਿਕ ਕਵਰੇਜ ਗੁਆ ਬਹਿੰਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਫਰ ਦੌਰਾਨ ਡਾਕਟਰੀ ਖਰਚਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਪੈਸੇ ਵਾਪਸ ਲੈਣ ਲਈ “ਆਊਟ ਆਫ ਕੰਟਰੀ” ਕਲੇਮਜ਼ ਫਾਰਮ ਭੇਜਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ **ਦੋ ਮਹੀਨੇ** ਹਨ।
- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੋਈ ਚਿੱਠੀ ਨਾਲ ਰੱਖੋ। ਕਿਡਨੀ ਕਲਿਨਿਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਚਿੱਠੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ, ਕਿਡਨੀ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਕਿਡਨੀ ਕਲਿਨਿਕ ਦਾ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕੋ।
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੈਪਾਟਾਈਟਸ ਏ ਅਤੇ ਬੀ ਦੇ ਲੋਚੇ ਲਵਾਏ ਹੋਏ ਹਨ? ਆਪਣੇ ਕਿਡਨੀ ਕਲਿਨਿਕ ਦੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਫਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਤੋਂ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ, ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਟਰੈਵਲ ਕਲਿਨਿਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

## **ਹੋਰ ਲੋਚੇ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਮਲੇਰੀਏ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ)**

ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਧੂ ਪੈਸੇ ਦੇਣੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ (<http://travelclinic.vancouver.bc.ca>)

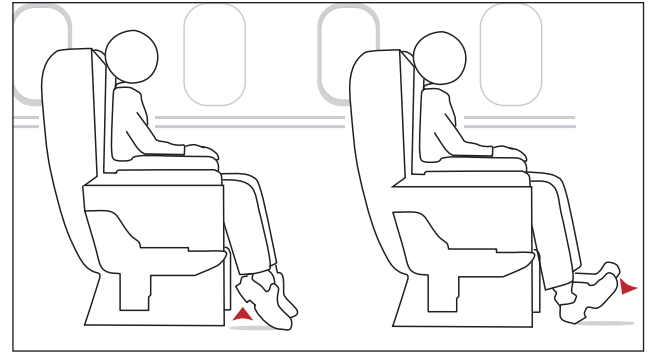
- ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ:  
[http://www.vch.ca/community/community\\_health\\_centres.htm](http://www.vch.ca/community/community_health_centres.htm)
- ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ:  
<http://www.fraserhealth.ca/About/Facilities/Facilities-List.asp>

## ਤੰਦੁਰਸਤ ਰਹਿਣਾ:

- ਜਹਾਜ਼ ਵਿਚ ਸਫਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
  - ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਉ।
  - ਹਰ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰੀ ਜਹਾਜ਼ ਵਿਚ ਤੁਰ ਕੇ ਆਪਣਾ ਖੂਨ ਚੱਲਦਾ ਰੱਖੋ, ਆਪਣੇ ਪੰਜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਗਿੱਟੇ ਮਰੋੜੋ। ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ ਸਫੇ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। **ਨੋਟ: ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਰਨੀਆਂ ਔਖੀਆਂ ਹਨ।**



**ਗਿੱਟੇ ਨੂੰ ਘਮਾਉਣਾ:** ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਚੁੱਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੰਜਿਆਂ ਨੂੰ ਗੋਲ ਦਾਇਰੇ ਵਿਚ ਘੁਮਾਉ, ਇਕ ਪੈਰ ਖੱਬਿਉਂ ਸੱਜੇ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਪੈਰ ਸੱਜਿਉਂ ਖੱਬੇ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉ। ਫਿਰ ਉਲਟਾ ਕਰੋ। ਹਰ ਸੇਧ ਵਿਚ 15 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ।



**ਪੈਰ ਚੁੱਕਣਾ:** ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੰਜਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿਨਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਉਪਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ। ਫਿਰ ਦੋਨੋਂ ਪੈਰ ਮੁੜ ਕੇ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਪੰਜਿਆਂ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਉਪਰ ਚੁੱਕੋ। ਇਹ ਕਸਰਤ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਵਿਚ ਕਰੋ।



**ਗੋਡਾ ਚੁੱਕਣਾ:** ਆਪਣੇ ਗੋਡਾ ਮੋੜ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੀ ਪੱਟ ਦੇ ਪੱਠੇ ਨੂੰ ਅਕੜਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ। ਫਿਰ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਕਰੋ। 20 ਤੋਂ 30 ਵਾਰੀ ਦੁਹਰਾਉ।



**ਮੋਢੇ ਨੂੰ ਘਮਾਉਣਾ:** ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਉਪਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਗੋਲ ਦਾਇਰੇ ਵਿਚ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਕਰੋ, ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਕਰੋ।

- ਆਪਣੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੱਸਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਪਹਿਨੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰੇਸਲੈੱਟ (ਵੰਗ):
  - [www.medicalert.ca](http://www.medicalert.ca) (1-800-668-1507)
  - [www.tinman.com/life](http://www.tinman.com/life) (1-888-543-3253)
  - [www.medinfochip.com](http://www.medinfochip.com)
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਫਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਆਮ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਾ ਹੈ ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹਨ? ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ।
- ਛੁੱਟੀਆਂ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਵੋ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉ। ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। **ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਰਲ ਪੀਓ (ਆਪਣੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਮੁਤਾਬਕ)।**
- ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ ਲੋਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ ਕੋਲ ਰੱਖੋ। ਸਾਰੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ 911 ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ।
- ਆਪਣੇ ਟਰਿੱਪ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣਾ ਖੂਨ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉ।

## ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ:

- ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਜਾਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਟੈਚੀ ਵਿਚ ਨਾ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਲੋਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗੁਆਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਾਫੀ ਸਾਰੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਕੇ ਜਾਉ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦਵਾਈ ਵਾਧੂ ਲਿਜਾਉ ਤਾਂ ਜੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਸ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਦਵਾਈ ਹੋਵੇ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖਰੇ ਸਮੇਂ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਸਫਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਮੈਕਡੋਨਲਡਜ਼ ਪ੍ਰੈਸਕਰਿਪਸ਼ਨਜ਼ ਨੂੰ (604) 874-9668 'ਤੇ ਅਗਾਊਂ ਫੋਨ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਮਿਲੇਗੀ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਐਪਰੈਕਸ ਜਾਂ ਐਰਨਇਸਪ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਫਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹੋ। ਆਪਣੀ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। **ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਹਾਜ਼, ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਜਹਾਜ਼ ਜਾਂ ਟਰੇਨ ਵਿਚ ਸਫਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰਿੰਜਾਂ ਨੂੰ ਲਿਜਾਣ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਟਰੈਵਲ ਏਜੰਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।**
- ਫਾਸਫੇਟ ਬਾਈਂਡਰਜ਼ ਦਾ ਇਕ ਛੋਟਾ ਡੱਬਾ ਕੋਲ ਰੱਖੋ:
  - ਆਪਣੇ ਪਰਸ ਵਿਚ
  - ਆਪਣੇ ਬੈਗ ਵਿਚ
  - ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਵਿਚ

## ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਫਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਫੋਨ ਕਰ ਦਿਉ। ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘੱਟ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਏਅਰਲਾਈਨਾਂ 24 ਘੰਟੇ ਦੇ ਨੋਟਿਸ 'ਤੇ ਖਾਸ ਖੁਰਾਕੀ ਲੋੜਾਂ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟਰੇਨ ਰਾਹੀਂ ਸਫਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਬੇਨਤੀ ਕੁਝ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰੋ।
- ਸਨੈਕਸ ਅਕਸਰ ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ) ਹੈ ਤਾਂ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਘਟਣ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਖੰਡ ਦਾ ਕੋਈ ਵਸੀਲਾ ਰੱਖੋ।
- ਸਫਰ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਲਈ ਵੀ ਲਿਜਾਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਜਿਸ ਵਿਚ ਬੋਤਲਾਂ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ)। ਜੇ ਖਾਣ ਲਈ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਮਿਲੇ ਜਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਢੁਕਵੀਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਬਾਹਰ ਸਫਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਥਾਨਕ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਵੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਆਪਣੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ (ਖੁਰਾਕ-ਮਾਹਰ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਬਾਹਰ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਸਰਵਰ (ਬਹਿਰੇ) ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕੋਈ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸਫਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਸਥਾਨਕ ਬੋਲੀ ਵਿਚ ਵਰਜਿਤ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਨਾਲ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇ।

For more copies, go online at <http://vch.eduhealth.ca>  
or email [pthem@vch.ca](mailto:pthem@vch.ca) and quote Catalogue No. **FP.450.P694.PU**

© Vancouver Coastal Health, November 2005

ਇਸ ਲਿਖਤ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹ  
ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

[www.vch.ca](http://www.vch.ca)