Vancouver Coastal Health

Providence HEALTH CARE

Punjabi

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਘਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ

Going Home with Your Baby

ਡਿਸਚਾਰਜ ਜਾਣਕਾਰੀ Discharge Information

ਜਦੋਂ ਡਾਕਟਰ/ਦਾਈ ਕੋਲ________3-5 ਦਿਨਾਂ ਅੰਦਰ ਜਾਓ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।

ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੂਰੀ ਹੈ

ਮਾਂ ਦਾ ਨਾਮ______________________________

❑ ਲੜਕਾ ਹੈ ❑ ਲੜਕੀ ਹੈ

ਜਨਮ ਤਾਰੀਖ਼___________ਡਿਸਚਾਰਜ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼ _________

ਗਰਭ ਦਾ ਸਮਾਂ_______________Apgars______/_____

❑ ਨਾਰਮਲ ❑ ਵੈਕਿਊਮ ❑ ਫੋਰਸੈਪ ❑ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ

ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਭਾਰ (ਗ੍ਰਾਮ)____ਡਿਸਚਾਰਜ ਸਮੇਂ ਭਾਰ (ਗ੍ਰਾਮ) _____

ਸਿਰ ਦਾ ਘੇਰਾ_____________(ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ)

ਡਿਸਚਾਰਜ ਫ਼ੀਡਿੰਗ ਪਲੈਨ ______________________________

____

ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ/ਦਾਈ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ/ ਚਿੰਤਾਵਾਂ:

____

____

ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ Caring for your Baby

ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਧਾਉਣ ਸਮੇਂ ਦਿਨੇ ਅਤੇ ਰਾਤੀਂ ਹਰ 1-3 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕੋਈ ਰੁਟੀਨ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਦੇਣਾ ਆਮ ਹੈ! ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਮੁਲਾਕਾਤ 3-5 ਦਿਨਾਂ ਅੰਦਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ/ਦਾਈ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਫ਼ੀਡ ਲੈਣ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਫ਼ੀਡ ਦੇਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ।
- ਪਹਿਲੇ 3 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ 1-2 ਡਾਇਪਰ ਗਿੱਲੇ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਾਂ 4-6 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਬਾਅਦ 5 ਡਾਇਪਰ ਰੋਜ਼ਾਨ ਗਿੱਲੇ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲੇ 1-3 ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ 1+ (ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ) ਹਰੇ ਜਿਹੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਟੱਟੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਅਤੇ 4 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ 2-3 ਡਾਇਪਰ ਰੋਜ਼ ਗੰਦੇ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਰੋਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੁੱਪ ਨਹੀਂ ਕਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਪੀਲੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ Emergency

ਡਾਕਟਰ/ਦਾਈ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਜਾਓ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੁਖ਼ਾਰ (38˚C ਜਾਂ 100˚F ਤੋਂ ਵੱਧ) ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਮ ਵਰਗਾ ਵਿਵਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ

ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ Caring for yourself

ਅਗਲੇ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਦਰਦ ਘਟਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਡੋਡੀਆਂ/ਨਿਪਲ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਵਿਚ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਦਰਦ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਰਦ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਤਕਰੀਬਨ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਦਵਾਈਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਗ਼ੌਰ ਕਰੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਸਚਾਰਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਵਧੀਆ ਪਲੈਨ ਦੇਵੇਗੀ ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਹੋਵੇਗੀ।

ਹਰ ਪ੍ਰਸੂਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

- ਜਦ ਤੱਕ ਖ਼ੂਨ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਨਹਾਉਣ ਅਤੇ ਟੈਂਪੂਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਅੰਦਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਪਿਚਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ
- ਜਦ ਤੱਕ ਖ਼ੂਨ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸੰਭੋਗ (ਸੈਕਸ) ਨਾ ਕਰੋ
- ਪਰਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਅਪਣਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਰੋਧ, ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ

ਜੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਹੋਇਆ

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੀਰ ਲਈ ਜਾਂ ਐਪਸੀਟੋਮੀ (episiotomy) ਕਾਰਨ ਟਾਂਕੇ ਲੱਗੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪੈਰੀ-ਬੋਤਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਟਾਂਕੇ 2-3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਘੁਲ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਹੈ

ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਟੇਰੀ-ਸਟਰਿਪ (ਪੇਪਰ ਟੇਪ) ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਟੇਪ ਨੂੰ ਭਿੱਜਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ। ਜੇ ਸਟੇਰੀ-ਸਟਰਿਪ 7-10 ਦਿਨਾਂ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਉੱਤਰਿਆ ਤਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਿੱਲਾ ਕਰ ਕੇ ਆਪ ਉਤਾਰ ਦਿਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਟੈਪਲ ਲੱਗੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ _____ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਉਤਾਰਨਗੇ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ੋਨ________ ਕਰ ਕੇ ਟਾਈਮ ਨਿਯਤ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

- ਅਗਲੇ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲੋਂ ਭਾਰੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਅਗਲੇ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਕੈਰੀਅਰ ਤੋਂ ਭਾਰੀ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਚੁੱਕੋ
- 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ
- ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਜਸ਼ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਨਾ ਕਰੋ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ Emergency

ਡਾਕਟਰ/ਦਾਈ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਜਾਓ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੈ, ਸਾਹ ਫੁੱਲਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇੱਕ ਲੱਤ ਵਿਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੋਜਸ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਫੇਫੜੇ ਵਿਚ ਜਾਂ ਲੱਤ ਵਿਚ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਕਤਲਾ (clot) ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰੀ ਮਹਾਂਵਾਰੀ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ੂਨ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ/ਪ੍ਰਸੂਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਖ਼ੂਨ ਆਮ ਮਹਾਂਵਾਰੀ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੈ (38°C ਤੋਂ ਵੱਧ), ਠੰਢ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਫ਼ਲੂ ਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹਨ
- ਯੋਨੀ ਵਿਚੋਂ ਆ ਰਿਹਾ ਤਰਨ ਬਦਬੂ ਵਾਲਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਟਾਂਕੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਗਏ ਹਨ ਜਾਂ ਨਿਕਲ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਲੇ ਚਮੜੀ ਬਹੁਤ ਲਾਲ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੰਢ ਜਿਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੁੱਝ ਸਥਾਨ ਲਾਲ ਹੈ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ/ਦਾਈ, ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਬੀ.ਸੀ. ਨਰਸ ਲਾਈਨ (811) ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਉਦਾਸੀ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਮਾਨਸਿਕ ਭਾਰ ਥੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਸਮਰੱਥ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਬਦਲਾਅ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਗੁਨਾਹ ਜਾਂ ਫ਼ੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ

ਜਨਮ ਤੋਂ 6-8 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਣੇਪਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਮਿਲੋ

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋ ਗਏ ਹੋ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ________________________ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ 6-8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਪੋਸਟ-ਪਾਰਟਮ ਚੈੱਕ ਅੱਪ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਲਾਕਾਤ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਬਣਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤੇ ਲੇਟ ਹੋ ਗਏ ਤਾਂ ਦਫ਼ਤਰ ਕੋਲ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਪੇਅਰੈਂਟਿੰਗ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਬੇਬੀਜ਼ ਬੈੱਸਟ ਚਾਂਸ ਕਿਤਾਬਚਾ ਇੱਥੇ ਦੇਖੋ: http://www.healthyfamiliesbc.ca/parenting

ਸਰੋਤ Resources

- ਬੇਬੀਜ਼ ਬੈੱਸਟ ਚਾਂਸ : ਪੇਅਰੈਂਟਿੰਗ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ http://www.healthyfamiliesbc.ca/parenting
- ਬੀ.ਸੀ. ਨਰਸ ਲਾਈਨ: 811
- ਰਿਚਮੰਡ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ: ਫ਼ੋਨ 604-233-3150
- ਗਰਭ ਅਤੇ ਪੇਅਰੈਂਟਿੰਗ ਗਾਈਡ: ਸਹਾਇਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਰਿਚਮੰਡ ਦੀ ਗਾਈਡ https://vch.eduhealth.ca/PDFs/GH/GH.22.P74.pdf

ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਇਸ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰ ਕੇ ਅਨੁਵਾਦ ਸਬੰਧੀ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਪੀਆਂ ਲਈ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ
http://vch.eduhealth.ca ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ **phem@vch.ca**
ਅਤੇ ਇਸ ਕੈਟਾਲਾਗ ਨੰਬਰ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿਓ No.

GK.500.G65.PU

© Vancouver Coastal Health, June 2016

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। www.vch.ca