



ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਡਿਜੀਟਲ ਸਿਹਤ ਸੋਮੇ:

ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਇੰਟਰਨੈਟ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ:

ਇੰਟਰਕਲਚਰ ਆਨਲਾਈਨ
ਹੈਲਥ ਨੈਟਵਰਕ (iCON)

ਡਿਜੀਟਲ ਐਮਰਜੰਸੀ ਮੈਡੀਸਨ ਵਲੋਂ ਅਯੋਜਿਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਉੱਤੇ ਪਿਛਲੇ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੋਮੇ

<http://www.iconproject.org>

ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਸੁਸਾਇਟੀਆਂ ਅਤੇ
ਬੀ.ਸੀ. ਦੀਆਂ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਤਾ
ਏਜੰਸੀਆਂ (AMSSA) ਦਾ ਗਠਬੰਧਨ

(ਸਮਾਗਮ, ਵੈਬਨਾਰ, ਆਨਲਾਈਨ ਵੀਡੀਓ) ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਲਿੰਕ ਅਤੇ (ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਮਾਗ ਆਦਿ) ਦੇ ਸੋਮੇ

<http://www.amssa.org/contact/>

ਪ੍ਰੋਗਰੈਸਿਵ ਇੰਟਰਕਲਚਰ
ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ (PICS)

ਨਵੇਂ ਆਇਆਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਫਾਰਮ ਵਰਕਰਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਪਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਲਿੰਕ

<http://pics.bc.ca/>

ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ

ਪੁਰਾਨੀ ਤੇ ਲੰਬੀ ਸਿਹਤ ਦਸ਼ਾ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਥਾਂਵਾਂ

<http://www.selfmanagementbc.ca/>

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਡਾਈਬੀਟਸ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੋਮੇ (ਰੈਸਪੀਆਂ, ਕਸਰਤ ਪਲੈਨ ਆਦਿ ਵੀ)

<http://www.diabetes.ca/diabetes-and-you/healthy-living-resources/multicultural-resources/diabetes-in-the-south-asian-community>

ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫਾਉਨਡੇਸ਼ਨ

ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਸਟ੍ਰੋਕ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸੋਮੇ

<http://www.heartandstroke.com/site/c.ikiQLcMWJtE/b.3479045/k.6516/SouthAsianResources.htm>

ਦੀ ਕਿਡਨੀ ਫਾਉਨਡੇਸ਼ਨ ਆਫ
ਕੈਨੇਡਾ - ਬੀ.ਸੀ.

ਗੁਰਦੇ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ, ਅਤੇ ਪੌਲੀਸਿਸਟਿਕ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਲਈ ਸੋਮੇ

<http://www.kidney.ca/britishcolumbia/resources>

ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ
ਸੋਮੇ

ਮੁਫਤ ਸੂਬਾਈ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਲਈ ਫੋਨ ਲਾਈਨ। ਫੋਨ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਨੁਮਾਇੰਦੇ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Dial 8-1-1 ਜਾਂ

<http://www.healthlinkbc.ca/servicesresources/811/>

ਬੀ.ਸੀ. 211

ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ, ਬਹੁ-ਭਾਸ਼ੀ ਫੋਨ ਸੇਵਾ 24/7 ਉਪਲਬੱਧ ਹੈ

ਡਾਈਲ ਕਰੋ 2-1-1 ਜਾਂ

<http://www.bc211.ca/contact/>

ਹੈਂਡਬੁਕ ਆਨਲਾਈਨ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ:

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥ ਗਾਈਡ
ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ

ਗੂਗਲ ਕਰੋ "BC HealthGuide" ਅਤੇ ਲਿੰਕ ਤੇ ਜਾਓ

ਗੂਗਲ ਕਰੋ "Just the Basics – Tips for Healthy Eating" ਅਤੇ ਲਿੰਕ ਤੇ ਜਾਓ

ਹੈਲਥ ਐਪਲਿਕੇਸ਼ਨ (ਐਪ) ਚੁਣ ਦੇ ਨੁਕਤੇ ਅਤੇ ਟ੍ਰਿਕ:

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਟੂਲ ਅਤੇ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਆਪਣੇ ਲਈ ਇਕ ਸਹੀ ਚੁਣਾ ਅਹਿਮ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਾਧਾਰਣ ਨੁਕਤੇ ਅਤੇ ਟ੍ਰਿਕ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਣਗੇ।

1. ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਐਪ ਨਾਲ ਮੈਚ ਕਰੋ
- ਹਰ ਐਪ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਅਕਸਰ ਸਿਹਤ ਦੀ ਖਾਸ ਦਸ਼ਾ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਵਈਏ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਐਪ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਟੀਚੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ।
2. ਐਪ ਦੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੋਲੋਂ ਪੁਛੋ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਪਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਮਝਨ ਲਈ ਸੌਖੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ, ਕਿੰਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਿਚ ਐਂਟਰ ਕਰਨੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਐਂਟਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
3. ਕਰਾਊਡ-ਸੋਰਸ ਆਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਐਪਜ਼
- ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਰਿਵੀਊ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਐਪ ਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕੰਹਿਦੇ ਹਨ।
4. ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ
- ਐਪ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਮਗਰ ਕੰਪਨੀਆ ਦੀ ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ ਦੀ ਪਾਲਿਸੀ ਨੂੰ ਸਮਝਨਾ ਅਹਿਮ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਹੈਲਥ ਐਪ ਵਰਤਣ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਨਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਪਾਲਿਸੀ ਸਟੇਟਮੈਂਟ ਪੜ੍ਹੋ। ਨਾਲੇ, ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ।
5. ਸੇਫਟੀ
- ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਐਪਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਡਾਕਟਰ ਰਿਵੀਊ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨਾਲੇ, ਐਪ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮੈਡੀਕਲ ਪਿਛੋਕੜ ਜਾਂ ਦਸ਼ਾ ਜਾਣੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹਾਂ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਪ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਤਾ ਨਾਲ ਮਸ਼ਵਰਾ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ।

ਹੈਲਥ ਐਪਾਂ ਦੇ ਚੰਗੇ ਰਿਵੀਊ:

	ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖਣ ਵਾਲਿਆਂ, ਮੌਬਾਇਲ ਹੈਲਥ ਐਪਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਵੈ-ਮਦਦ ਵੈਲੋਕਰੇਸੀ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਬਾਰੇ ਨਿਰਪੱਖ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। http://www.wellocracy.com/
ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥ ਸੇਵਾ ਤਲਾਸ਼ਕਰਤਾ	ਚਲਦੇ-ਫਿਰਦੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਲਭਣਾ http://www.healthlinkbc.ca/app/about.html

ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਹੋਇਆਂ ਸਿਹਤ ਐਪਸ:

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨਾਂ ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ (ਐਂਡਰੋਇਡ ਜਾਂ ਆਈਫੋਨ) ਤੇ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਉ “App Store” ਤੇ, ਐਪ ਦਾ ਨਾਂ ਤਲਾਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਤੇ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਹੋ ਗਈ, ਕਲਿਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਈਕੋਨ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ, ਫਿਰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਡਿਜੀਟਲ ਐਮਰਜੰਸੀ ਮੈਡੀਸਨ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਉ (Health-e-Apps).

Digital Emergency Medicine: <http://digem.med.ubc.ca/>

ਮਾਈ ਫਿਟਨੈਸ ਪੈਲ (ਮੁਫਤ)	ਤੰਦਰੁਸਤ ਖਾਣੇ ਤੇ ਫੋਕਸ
ਮਾਈਡਜ਼ਿਫਟ (ਮੁਫਤ)	ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਤੇ ਫੋਕਸ
ਮੈਡੀਸ਼ਿਫਟ (ਮੁਫਤ)	ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਖਾਣਾ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ