

# ਵਿਦੇਸ਼ ਤੋਂ: ਓਅ ਚਓ ਾਓਚਓ ਵਿਫਫ ਚਮ ਚਰ ਰਹਓ ਹਓ?

ਚਮ ਤਓ ਤੂਹਅਧੀ ਸਿਹਤ ਓਤਓ ਸੂਰਫਕਿਓਅ  
**Punjabi**



This is a **Punjabi** language version of pocket card INDG410

## ਮੂਫਕਬੈ

- ਾਓਚਓ ਸਿਹਤ ਓਤਓ ਸੂਰਫਕਿਓਅ ਚਅਨ\*ਓਨ (ਖੂ ਏਓਲਟਹ ਫ ਸਓਡਏ ਲਓ) ਤੂਹਅਧੀ ਰਫਕਿਓਅ ਪਤਦਅਨ ਚਰਦਅ ਹਓ ਤੂਸੀ: ਇਓ ਚਅਨ\*ਓਨੀ ਤੋਰ ਤਓ ਚਮ ਚਰਦਓ ਹਓ: ਜ; ਨਅ.
- ਤੂਹਅਧਓ ਮਅਲਚ ਨ\*ਓ ਤੂਹਅਧੀ ਸਿਹਤ, ਸੂਰਫਕਿਓਅ ਓਤਓ ਭਲਅਈ ਦੀ ਰਫਕਿਓਅ ਚਰਨੀ ਲਅਜਮੀ ਹਓ.
- ਤੂਹਅਧਅ ਮਅਲਚ ਚੋਂ ਹਓ ਬਅਰਓ ਜਅਓਓ ਹਓ ਦਅ ਤੂਹਅਧਅ ਹਫਚ ਹਓ. ਜਓ ਤੂਹਅਨ\*ਓ ਨਹੀ: ਪਤਅ ਤ; ਪੂਫਓ.
- ਚੂਫਓ ਓਸੀਓ; ਫੀਜ਼; ਹਨ ਜਓ ਾਓਚਓ ਸਿਹਤ ਓਤਓ ਸੂਰਫਕਿਓਅ ਚਅਨ\*ਓਨ (ਖੂ ਹਏਓਲਟਹ ਓਨਦ ਸਓਡਏ ਲਓ) ਓਨ ਤੂਹਅਨ\*ਓ ਚਰਨੀਓ; ਲਅਜਮੀ ਹਨ.

## ਤੂਹਅਧਓ ਮਅਲਚ ਨ\*ਓ ਜਓ ਚਰਨਅ ਲਅਜਮੀ ਹਓ

### ਸੈਅਰਨ

- ਤੂਹਅਧਓ ਚਮ ਨਅਲ ਸ\*ਬੈਤੋ ਤੂਹਅਧੀ ਸਿਹਤ ਓਤਓ ਸੂਰਫਕਿਓਅ ਲਈ ਸਫਭ ਖਫਤਰਿਓ; ਬਅਰਓ ਤੂਹਅਨ\*ਓ ਦਫਸਓਅ.
- ਦਿਕਅਲ ਲਈ ਚਿੂ ਨੂ; ਚਲ ਮਅਲਚ; ਦੀ ਜਿਮਓਵਅਰੀ ਦੀ ਲਅਜਮੀ ਬੀਮਅ (ਓਮਪਲੇਏਰਸ' ਲਓਬਲਿਟਿ ਫੋਮਪੁਲਸੋਰੋ ਨਿਨਸੁਰਓਨਚਏ) ਹਓ ਸਰਟੀਫਿਚਓਟ ਪਤਦਰਸ਼ਤ ਚਰਨ.

### ਜਅਚਅਰੀ ਓਤਓ ਸਿਫਕਲਅਈ

- ਤੂਹਅਨ\*ਓ ਜਓ ਸੂਰਫਕਿਓਤ ਥ\*ਗ ਨਅਲ ਚਮ ਚਰਨ ਲਈ ਜਅਚਅਰੀ, ਸਓਫਿਫਨਅ ਓਤਓ ਸਿਫਕਲਅਈ ਦੀ ਲਓ ਹਓਵਓ ਹ ਪਤਦਅਨ ਚਰਨ ਓਤਓ ਚੀਨੀ ਬਓਅ ਚਿ ਤੂਹਅਨ\*ਓ ਸਮਓ ਲਫਗ ਗਈ ਹਓਵਓ.
- ਚੀਨੀ ਬਓਅ ਚਿ ਤੂਹਅਨ\*ਓ ਤੂਹਅਧਓ ਚਮ ਓਸਓਅਨ ਤਓ ਸਫਭ ਸੂਰਫਕਿਓਅ ਸਅਇਨ; ਦੀ ਸਮਓ ਲਫਗਓ.
- ਚੀਨੀ ਬਓਅ ਚਿ ਤੂਸੀ: ਹਰ ਸਮਓ: ਤਜ਼ਰਬਓਚਅਰ ਸਓਓਪਰਵਅਇਜ਼ਰ ਨਅਲ ਗਫਲ ਚਰ ਸਚਓ: ਓਤਓ ਤੂਸੀ: ਇਫਚ ਦੋ ਜਓ ਨ\*ਓ ਸਮਓ ਸਚਦਓ ਹਓ:.

### ਸਅਜਓ ਸਮਅਨ ਓਤਓ ਚਫਪਓ

- ਤੂਹਅਨ\*ਓ ਚਓ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਧਰਅਇਵ ਜ; ਫਲਅੂ ਨਹੀ: ਦਓਗਓ, ਜਿਸ ਵਿਫਫ ਟਰਚੇਟਰ ਵੀ ਸਅਮਲ ਹਓ, ਜਦ ਤੀਚ ਤੂਹਅਨ\*ਓ ਸਹੀ ਸਿਫਕਲਅਈ ਨਅ ਦਿਫਤੀ ਗਈ ਹਓਵਓ.
- ਚੀਨੀ ਬਓਅਗਓ ਚਿ ਜਓ ਵੀ ਤੂਹਅਨ\*ਓ ਸਅਜਓ ਸਮਅਨ ਵਰਤਓ ਦੀ ਲਓ ਹਓਵਓ ਹਓ ਫਿਫਤ ਹਓਵਓਗਅ ਓਤਓ ਸੁ ਦੀ ਸਹੀ ਥ\*ਗ ਨਅਲ ਦਓਕ-ਭਅਲ ਚੀਤੀ ਗਈ ਹਓਵਓਗੀ.
- ਜਓ ਲਓ ਹਓਵਓ, ਤ; ਤੂਹਅਨ\*ਓ (ਮੂਫਢਤ) ਰਫਕਿਓਚ ਸਅਜਓ ਸਮਅਨ ਜ; ਚਫਪਓ ਦਓਵਓਗਅ, ਜਓ ਨਿਫਘਓ ਓਤਓ/ਜ; ਓਭਿਫਜ ਹਓ ਫਅਹੀਦਓ ਹਨ ਜਓ ਤੂਹਅਨ\*ਓ ਬਅਹਰ ਚਮ ਚਰਨਅ ਲਅਜਮੀ ਹਓਵਓ.

### ਤੂਹਅਧੀ ਭਲਅਈ

- ਚੀਨੀ ਬਓਅਵਓ ਚਿ ਤੂਹਅਧਓ ਵਰਤਓ ਲਈ ਫਿਫਤ ਟੋਇਲਫਟ ਓਤਓ ਹਫਾਂ ਮਓਓਹੈ ਲਈ ਸਹਓਓਲਤ; ਹਓ, ਓਤਓ ਨਅਲਓ ਸਅਢ ਪੀ ਵਅਲਅ ਪਅੀ ਵੀ ਹਓਵਓ.
- ਚੀਨੀ ਬਓਅਵਓ ਚਿ ਤੂਹਅਨ\*ਓ ਓਮਰਜਓ: ਸੀ ਮੂਫਥਲੀ ਸਹਅਇਤਅ ਪਤਦਅਨ ਚੀਤੀ ਜਅ ਸਚਓ.
- ਸਫਭ ਸਫਟ; ਬਿਮਅਰੀਓ; ਜ; ਖਫਤਰਨਅਚ ਘਫਟਨਅਵ; ਦਅ ਰਿਚਅਰਧ ਚਅਇਮ ਰਫਕਓ ਓਤਓ ਇਨੂ; ਬਅਰਓ ਸਿਹਤ ਓਤਓ ਸੂਰਫਕਿਓਅ ਓ ਚਿਓ ਚੇਟਿਵ (ਏਫਫਓ ਸੇਫਈਫ) ਘਫਟਨਅ ਸਪਰਚ ਚਓ: ਦਰ (ਏਓਲਟਹ ਓਨਦ ਸਓਡਏ ਓਣਏਚੁਟਵਿਏ (ਸੁਓ) ਨਿਚਦਿਏਨਟ ਫੋਨਟਓਚਟ ਫਏਨਟਰਏ) ਨ\*ਓ ਇਤਲਅਹ ਦਓਵਓ.

## ਇਸਤਰੀਓ; ਉਤਰ ਨੌਜਵਾਨ ਲੱਚ

- ਬਫਫਾ-ਪੰਦਾ ਚਰਨ ਦੀ ਫੁਮਰ ਵਾਲੀਓ; ਇਸਤਰੀਓ; ਲਈ ਸਫ਼ ਖਫ਼ਤਰਓ ਵਿਫ਼ਅਰ ਈਨ ਚਰਨਓ ਛਾਹੀਦਓ ਹਨ, ਕਾਸ ਤੌਰ ਤਓ ਜਓ ਇਸਤਰੀਓ; ਗਰਭਵਤੀ ਹੌ ਜ; ਦੂਫ਼ੈ ਫੁਘਾ ਰਹੀਓ; ਹੌ.
- 18 ਸਾਲ; ਦੀ ਫੁਮਰ ਤੌ: ਘਫ਼ਟ ਚਾਮਿਓ; ਦੀਓ; ਲੁੱ; ਵਿਫ਼ਅਰ ਈਨ ਚਰਨੀਓ; ਛਾਹੀਦੀਓ; ਹਨ.

## ਤੂਹਅਨਾਓ ਚੀ ਚਰਨਅ ਲਅਜ਼ਮੀ ਹੌ

- ਚੀਨੀ ਬਾਓ ਚਿ ਜੌ ਚੂਫ਼ਾ ਤੂਸੀ: ਚਮ ਤਓ ਚਰਦਓ ਹੌ ਸ ਨਅਲ ਤੂਸੀ: ਜ; ਦਾਓਜਓ ਲੱਚ ਖਫ਼ਤਰਓ ਵਿਫ਼ਛ ਨਅ ਪੌ.
- ਚਮ ਓਸਾਨ ਤਓ ਸਿਹਤ ਓਤਓ ਸੂਰਫ਼ਕਿਓਅ ਲਈ ਖਫ਼ਤਰਓ; ਨਾਓ ਘਟਾਠੁ ਲਈ ਓਅਪਓ ਮਅਲਚ ਦੀ ਮਦਦ ਚਰੌ.
- ਸਫ਼ ਚਮ ਦਅ ਸਅਜੌ ਸਮਅਨੁ ਸਓ ਥਾਗ ਨਅਲ ਹੀ ਵਰਤੌ ਜਿਵਓ: ਤੂਹਅਨਾਓ ਸਿਫ਼ਕਅਇਓਅ ਗਿਓਅ ਹੌਵਓ.
- ਤੂਹਅਧੀ ਸਿਹਤ ਓਤਓ ਸੂਰਫ਼ਕਿਓਅ ਲਈ ਪਤਦਅਨ ਚੀਤੀਓ; ਸਫ਼ ਛੀਜ਼; ਸਹੀ ਥਾਗ ਨਅਲ ਵਰਤੌ.
- ਜਓ ਤੂਸੀ: ਗਰਭਵਤੀ ਹੌ, ਦੂਫ਼ੈ ਫੁਘਾ;ਦਓ ਹੌ ਜ; ਪਿਫ਼ਣਲਓ ਣਓ ਮਹੀਨਿਓ; ਦੌਰਅਨ ਜਨਮ ਦਿਫ਼ਤਅ ਹੌਵਓ, ਤ; ਤੂਹਅਨਾਓ ਓਅਪਓ ਮਅਲਚ ਨਾਓ ਦਫ਼ਸਾਓ (ਲਿਫ਼ਕਤੀ ਰਾਓਪ ਵਿਫ਼ਛ) ਛਾਹੀਦਅ ਹੌ.

## ਜਓ ਤੂਹਅਨਾਓ ਤੂਹਅਧੀ ਸਿਹਤ ਓਤਓ ਸੂਰਫ਼ਕਿਓਅ ਬਅਰਓ ਛਿਤਾਵ; ਹੌ ਤ; ਚੀ ਚਰਨਅ ਛਾਹੀਦਅ ਹੌ

- ਓਅਪਓ ਮਅਲਚ, ਮਿਓਜਰ ਜ; ਸਾਓਪਰਵਅਇਜ਼ਰ ਨਅਲ ਗਫ਼ਲ ਚਰੌ.
- ਓਅਪਓ ਸੂਰਫ਼ਕਿਓਅ ਨੁਮਅਇਦਓ ਨਅਲ ਗਫ਼ਲ ਚਰੌ ਜਓ ਹੌਵਓ ਤ;.

ਜਓ ਤੂਸੀ: ਹਅਲਓ ਵੀ ਸਫ਼ ਰਹਓ ਹੌ ਚਿ ਤੂਸੀ: ਜ; ਹੌਰ ਚਅਮਓ ਖਫ਼ਤਰਓ ਵਿਫ਼ਛ ਹਨ, ਏਫ਼ਓਸਈ (ਸਓ) ਨਅਲ ਸਪਰਚ ਚਰੌ. ਤੂਸੀ: ਏਫ਼ਓਸਈ (ਸਓ) ਨਅਲ ਗੁਫ਼ਪਤ ਤੌਰ ਤਓ ਓਤਓ ਓਅਪਾਓ ਨ; ਦਓ ਤੌ: ਬਗ਼ਿਰ ਗਫ਼ਲ ਚਰ ਸਚਦਓ ਹੌ. ਸਪਰਚ ਵਓਰਵਓ ਲਈ ਹੌਰ ਜਅਚਅਰੀ ਦਓਕੌ.

## ਹੌਰ ਸਲਅਹ

ਓਓਚਓ ਚਅਨਾਓਨ ਈਨ, ਤੂਹਅਧਓ ਦਾਓਜਓ ਬੁਨਿਓਅਦੀ ਹਫ਼ਚ ਵੀ ਹਨ ਜਿਵਓ: ਚਿ ਤੂਹਅਨਾਓ ਚਿਨ; ਸਮ; ਚਮ ਚਰਨਅ ਲਅਜ਼ਮੀ ਹੌ, ਚਮ ਤੌ: ਵਿਹਲਅ ਸਮ; ਓਅਰਅਮ ਲਈ ਬਤਓਚ ਓਤਓ ਤਨਖਅਹਦਅਰ ਸਅਲਅਨਅ ਫੁਫ਼ਟੀਓ; ਤੂਹਅਧਓ ਚਮ ਦੀਓ; ਮੁਫ਼ਦਤ; ਓਤਓ ਸਰਤ; ਬਅਰਓ ਵੈਓਰਓ ਜਅਚਅਰੀ ਲਈ, ਸਪਰਚ ਚਰੌ:

- ਓਧੇਅਇਜ਼ਰੀ, ਚੌਨਸੀਲੀਏਓਸ਼ਨ ਓਧ ਓਅਰਬੀਟਤਓਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ (ਏਫ਼ਸੀਫ਼ਏਓਫ਼ਓਸਫ) ਰਅਸ਼ਟਰੀ ਮਦਦਲਅਇਨ (ਅਦਵਸਿਰੋ, ਛੌਨਚਲਿਓਟੌਨ ਓਨਦ ਅਰਬਟਿਰਓਟੌਨ ਸ਼ਏਰਵਚਿਏ (ਅਛਅਜ਼) ਏਟੌਨਿਓਲ ਏਲਪਲਨਿਏ) ਨਾਓ 08457 474747 ਤਓ ਢੌਨ ਚਰਚਓ ਜ; ਇਹ ਵੈਬਸਅਇਟ: ਆ.ਓਚਿਓਸੋ.ਰਗੁਕ ਵਰਤ ਚਓ ਏ-ਮਓਲ ਚਰਚਓ;
- ਤੂਹਅਧਅ ਸਾਓਨਿਚ ਸੀਟੀਜ਼ਨਸ ਓਧੇਅਇਸ ਬਿਰੌ (ਛਟਿਜ਼ਿਏਨਸ ਅਦਵਚਿਏ ਭੁਰਦਓ) (ਟਲੀਢੌਨ ਬੁਫ਼ਚ ਵਿਫ਼ਛ ਦਓਕੌ) ਜ; ਨੁ; ਦਅ ਇਹ ਵੈਬਸਅਈਟ ਵਰਤੌ: ਆ.ਓਦਵਚਿਏਗੁਦਿਏ.ਰਗੁਕ ;
- ਟਤਓਧੋ ਓਓਨੀਓਨ ਮਾਓਵਮੋਟ (ਠਰਓਦਏਸੂ ਨੌਨ ਮੋਵਅਮਏਨਟ). ਟੀਫੋਓਫਸੀਫ ਦੀ ਓਅਪਓ ਹਫ਼ਚ ਜਅੌ (ਠੁਫ਼'ਸ ਖਨੋਰ ਗਿਹਟਸ) ਮਦਦਲਅਇਨ ਨਾਓ 0870 600 4882 ਤਓ ਢੌਨ ਚਰੌ ਜ; ਜ; ਨੁ; ਦਅ ਇਹ ਵੈਬਸਅਈਟ ਵਰਤ ਚਓ ਏਮਓਲ ਚਰੌ: ਆ.ਟਚੋ.ਰਗੁਕ.

## ਹੌਰ ਜਅਚਅਰੀ

ਸਿਹਤ ਓਤਓ ਸੂਰਫ਼ਕਿਓਅ ਬਅਰਓ ਜਅਚਅਰੀ ਲਈ ਏਫ਼ਓਸਈ (ਸਓ) ਦਓ ਇਓ ਪਤਵਅਸੀ ਚਅਮਿਓ; ਵੈਬ ਸਢਿਓ; ਤਓ ਪੈਅਰੌ ਆ.ਹਸਏ.ਗੋਵ.ਕ/ਮਗਿਰਓਨਟੌਰਕਏਰਸ.

ਇਸ ਪਰਫ਼ਅ ਸਿਹਤ ਓਤਓ ਸੂਰਫ਼ਕਿਓਅ ਓਚਜ਼ਿਓਟਿਵ (ਏਓਲਟਹ ਓਨਦ ਸ਼ਓਡਏ ਓਣਏਚੁਟਵਿਏ) ਨਓ ਜਅਰੀ ਚੀਤਅ ਹੌ. ਇਸ ਵਿਫ਼ਛ ਚਨਾਓਨ ਦੀ ਪਅਲਅ ਚਰਨ ਲਈ ਤਰੀਚਿਓ; ਬਅਰਓ ਸਓ ਸ਼ਅਮਲ ਹੌ.

© ਸਰਚਅਰ ਦਅ ਤਅਰਅ ਓਚਿਅਰ ਹੌ (ਛਰੋਨ ਚੋਪੋਰਗਿਹਟ) ਇਹ ਪਤਚਅਸ਼ਤ ਇਸ਼ਤਿਹਅਰਬਅਜ਼ੀ, ਗਤਿਹੋ ਜ; ਚਅਰਬਅਰੀ ਮਤਵ; ਤੌ: ਇਲਅਵਅ, ਕੂਫ਼ਲੁ ਨਅਲ ਦੂਬਅਰਅ ਤਪਅਦਿਤ ਚੀਤੀ ਜਅ ਸਚਦੀ ਹੌ. ਪਹਿਲੀ ਵਓਰ 02/13 ਵਿਫ਼ਛ ਪਤਚਅਸ਼ਤ ਚੀਤੀ ਗਈ. ਚਿਰਪਅ ਚਰਚਓ ਸੌਮ ਵਫ਼ਜੌ: ਏਫ਼ਓਸਈ (ਸਓ) ਨਾਓ ਮਅਨਤਅ