ਬੀਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਗਾਇਡ

BRITISH COLUMBIA | SeniorsBC

11ਵਾਂ ਸੰਸਕਰਨ

ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਸੰਦੇਸ਼

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੁਲੰਬੀਆ ਦੀ ਆਬਾਦੀ ਦਾ ਵੱਧਣਾ ਅਤੇ ਬਿਰਧ ਹੋਣਾ ਜਾਰੀ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋਣ ਲਈ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਰਧ ਹੋਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਉਚਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਰਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਏ। ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਬਿਰਧ ਹੋਣ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਭਲਾਈ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚੰਗੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹੈ।

ਬੀ ਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਗਾਇਡ ਇਸ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦਾ ਬਿਹਤਰੀਨ ਉਦਹਾਰਣ ਹੈ। ਜਦਕਿ ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸਾਧਨਾਂ ਤੱਕ ਆਨਲਾਇਨ ਪਹੁੰਚ ਰਹੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸਾਨੂੰ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਸਗੋਂ ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣਗੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਫੜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੀਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਗਾਇਡ ਦੇ ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਿੰਟ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਆਨਲਾਇਨ ਚੀਨੀ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਫਰੈਂਚ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ, ਬੀਸੀ ਦੇ ਜਿੰਨੇ ਜਿਆਦਾ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਉਪਲਬਧ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, 2014 ਵਿੱਚ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਬੀਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਗਾਇਡ ਨੂੰ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਅਤੇ ਆਦਿਵਾਸੀ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਬੀਸੀ ਐਲਡਰਜ਼ ਗਾਇਡ ਵਿੱਚ ਰੂਪਾਂਤਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੇ ਨਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਕੀਤੀ। ਤੁਸੀਂ ਬੀ ਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਗਾਇਡ ਅਤੇ ਬੀਸੀ ਐਲਡਰਜ਼ ਗਾਇਡ ਨੂੰ www.gov.bc.ca/seniorsguide. ਤੇ ਆਨਲਾਇਨ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਗਾਇਡ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਭਾਂ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ, ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਰਿਹਾਇਸ਼, ਆਵਾਜਾਈ, ਨਿਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਮਾਲੀ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਮਿਲਣਗੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਗਾਇਡ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਲਿਸਟਿੰਗਾਂ ਦੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਰ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਸੋਚਣ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਉਨਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬੀਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਗਾਇਡ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੋ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.SeniorsBC.ca ਤੇ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ਬੀਸੀ ਵੈੱਬਸਾਇਟ ਤੇ ਜਾਓ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੁਲੰਬੀਆ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਗਾਇਡ ਦਾ 11ਵਾਂ ਸੰਸਕਰਨ 2015 ਵਿੱਚ ਛਾਪਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਗਾਇਡ ਵਿੱਚ ਮਿਆਦੀ ਅੱਪਡੇਟਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਚੀਨੀ, ਫਰੈਂਚ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਧ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੇ ਪ੍ਰਤੀਰੂਪਾਂ ਦੇ ਲਈ www.gov.bc.ca/seniorsguide *ਤੇ ਜਾਓ।*

ਬੀਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਗਾਇਡ

ਬੀ ਸੀ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਸੰਦੇਸ਼ i

ਮੁੱਖ ਸੰਪਰਕ 1

ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਭ 7

ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ 11

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 14
ਸੀਨੀਅਰਜ਼ਬੀਸੀ.ਸੀਏ (SeniorsBC.ca) 14
ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਰਿਵਾਰ ਬੀਸੀ 15
ਫੀਜ਼ੀਕਲ ਐਕਟੀਵਿਟੀ ਲਾਇਨ (ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਾਈਨ) 15
ਬੀਸੀ ਸਨੀਅਰਜ਼ ਕਮਯੂਨਿਟੀ ਪਾਰਕਸ 15
ਮੂਵ ਫਾਰ ਲਾਇਫ! ਡੀਵੀਡੀ 15
ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ 16
ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ - ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ ਅਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ 17
ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ 17
ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਕਾਰਜਸ਼ਾਲਾਵਾਂ (ਵਕਰਸ਼ਾਪਾਂ) 18
ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ 18
ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਵੱਧਦੀ ਉਮਰ: ਤੱਥ ਜਾਣੋ 19
ਗਿਰਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ 20
ਬੀਸੀ ਬ੍ਰੇਨ ਇੰਜਰੀ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ 21
ਗੌਰਮਿੰਟ ਆਫ ਬੀ.ਸੀ. ਐਕਸੇਸੀਬਿਲਿਟੀ ਵੈੱਬਸਾਇਟ 22
ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਮੁਦਾਏ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ 22
ਉਮਰ-ਅਨੁਕੂਲ ਬੀਸੀ 22
ਨੌਨ-ਮੈਡੀਕਲ ਹੋਮ ਸਪੋਰਟ:ਬੈਟਰ ਐਟ ਹੋਮ 23
ਬੀਸੀ ਹੈਲਦੀ ਕਮਉਨਿਟੀਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ 23
ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਰਿਵਾਰ ਬੀਸੀ ਸਮੁਦਾਏ 23
ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ 24
ਐਲਡਰਜ਼ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 25
ਵੈਲਕੰਮ ਬੀਸੀ 25

ਇੰਮੀਗਰੈਂਟ ਸੇਵਾਵਾਂ....26
ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ....26
ਗਰੈਂਡਪੇਰੈਂਟਸ ਰੇਜ਼ਿੰਗ ਗਰੈਂਡਚਿਲਡਰਨ....27
ਗਰੈਂਡਪੇਰੈਂਟਸ ਰੇਜ਼ਿੰਗ ਗਰੈਂਡਚਿਲਡਰਨ ਸਪੋਰਟ ਲਾਇਨ....27
ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਸਬਸਿਡੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ....27
ਵਲੰਟੀਅਰਿੰਗ....28
ਵਲੰਟੀਅਰ ਬੀਸੀ....29
ਵਲੰਟੀਅਰ ਕੈਨੇਡਾ....29
ਰੁਜ਼ਗਾਰ....29
ਵਰਕ ਬੀਸੀ.ਸੀ ਏ (WorkBC.ca) – ਪ੍ਰੋੜ ਕਾਮੇ....29
ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਕਾਮਿਆਂ ਲਈ ਟੀਚਿਆਂ ਵਾਲੀ ਪਹਿਲ....30
ਪੜ੍ਹਾਈ....30
ਪੋਸਟ-ਸਿਕੰਡਰੀ ਟਿਊਸ਼ਨ....30
ਇੰਗਲਿਸ਼ ਲੈਂਗੁਏਜ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ....31
ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ....31
55+ ਬੀਸੀ ਖੇਡਾਂ....31
ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਹੰਟਿੰਗ ਐਂਡ ਐਂਗਲਿੰਗ (ਫਿਸ਼ਿੰਗ) ਲਸੰਸ....32
ਬੀਸੀ ਪਾਰਕਸ ਕੈਂਪਸਾਇਟ ਫੀ ਡਿਸਕਾਉਂਟ....32
ਰੌਇਲ ਬੀਸੀ ਮਿਊਜ਼ੀਅਮ....33

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ....35

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦਾ ਸਿਹਤਸੰਭਾਲ ਸਿਸਟਮ....38
ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਿਟੀਆਂ....38
ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ....38
ਇੰਨਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ....39
ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ....39
ਨੌਰਦਰਨ ਹੈਲਥ....39
ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ....39
ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਅਥਾਰਿਟੀ....40
ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ....40
ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ....40
ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ 8-1-1....40
ਕੀ ਇਹ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ?....41
ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ. ਸੀ ਏ (HealthLinkBC.ca)....41

ਬੀਸੀ ਹੈਲਥਗਾਇਡ ਹੈਂਡਬੁੱਕ 41
ਬੀਸੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਲੋਕੇਟਰ ਐਪ 41
ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲੈਨ 42
ਨਿਯਮਿਤ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਸਹਾਇਤਾ 42
ਅਸਥਾਈ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਸਹਾਇਤਾ 43
ਮੈਡੀਕਲ ਲਾਭ 43
ਸਪਲੀਮੈਂਟਰੀ ਲਾਭ 44
ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਬੀਸੀ ਕੌਣ ਹੈ 44
ਬੀਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ 45
ਕੇਵਲ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ 45
ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ 46
ਮੈਡੀਕਲ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਤੱਕ ਸਫਰ 46
ਟ੍ਰੈਵਲ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 46
ਹੈਲਥ ਕਨੈਕਸ਼ਨਜ਼ 47
ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ 48
ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਪਲੈਨ 48
ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਲਈ ਪੰਜੀਕਰਨ 49
ਕੀ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? 49
ਵੱਧੀ ਹੋਈ ਸਹਾਇਤਾ 50
ਮਾਸਿਕ ਕਟੌਤੀਯੋਗ ਰਕਮ ਭੁਗਤਾਨ ਵਿਕਲਪ 50
ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਪਲੈਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 50
ਬੀਸੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ 51
ਅਕਯੂਟ, ਹੋਮ ਐਂਡ ਕਮਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ 52
ਅਕਯੂਟ ਕੇਅਰ (ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ) 52
ਹੋਮ ਐਂਡ ਕਮਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ 53
ਹੋਮ ਐਂਡ ਕਮਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ 53
ਕੌਣ ਯੋਗ ਹੈ? 54
ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ 54
ਕੇਸ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ 55
ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਹਾਰਾ 55
ਸੁਤੰਤਰ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਲਈ ਸਹਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚੋਣ 55
ਕਮਯੂਨਿਟੀ ਨਰਸਿੰਗ ਅਤੇ ਕਮਯੂਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਪੁਨਰਸੁਧਾਰ 56
ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਦਿਨ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ 56
ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਰਾਹਤ/ਅਰਾਮ 56
ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ 56

ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰਾਰ 57
ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ (ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ) ਦੇਖਭਾਲ.....57
ਗਰੁਪ ਹੋਮਜ਼.....58
ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੇ ਹੋਮਜ਼ 58
ਐਂਡ-ਔਫ-ਲਾਈਫ਼ ਕੇਅਰ (ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ).....58
ਹੌਸਪਿਸਿਸ ਅਤੇ ਹੌਸਪਿਸ ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਕੇਅਰ 58
ਬੀਸੀ ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਕੇਅਰ ਲਾਭ.....59
ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਆਫਿਸਿਜ਼.....59
ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਆਫਿਸ.....59
ਇੰਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਆਫਿਸ.....60
ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਆਫਿਸ 60
ਨੌਰਦਰਨ ਹੈਲਥ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਆਫਿਸ 60
ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਆਫਿਸ 61
ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਅਥਾਰਿਟੀ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਆਫਿਸ 61
ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਰਿਵਿਯੂ ਬੋਰਡ 61
ਚਿਰਕਾਲੀ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜੀਣਾ.....62
ਸੈਲਫ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਬੀਸੀ, ਯੂਨਿਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਵਿਕਟੋਰੀਆ 62
ਬਾਉਂਸ ਬੈਕ: ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ.....63
ਫੈਮਲੀ ਕੇਅਰਗਿਵਰਜ਼ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੁਲੰਬੀਆ.....63
ਯੂਨਿਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੁਲੰਬੀਆ ਫੈਕਲਟੀ ਆਫ ਮੈਡੀਸਨ ਇੰਟਰਕਲਚਰਲ ਆਨਲਾਇਨ ਹੈਲਥ ਨੈੱਟਵਰਕ (iCON) ਪਬਲਿਕ ਫੋਰਮਜ਼ ਐਂਡ ਆਨਲਾਇਨ ਐਕਸੇਸ 64
ਪੇਨ ਬੀਸੀ.....64
ਪੇਸ਼ੈਂਟਸ ਐਜ਼ ਪਾਰਟਨਰਜ਼/ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਵੌਇਸਿਜ਼ ਨੈੱਟਵਰਕ.....65
ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸਬਸਟਾਂਸ ਯੂਜ਼ ਸਰਵਿਸਿਜ਼.....65
ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ 66
ਫਸਟ ਲਿੰਕ (First Link©) 67
ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਲਾਇਨ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਬੀਸੀ.....67
ਬੀਸੀ ਅਲਕੋਹਲ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਇੰਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਰੈਫਰਲ ਸਰਵਿਸ.....67
ਬੀਸੀ ਪਾਰਟਨਰਜ਼ ਫਾਰ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਅਡਿਕਸ਼ਨਜ਼ ਇੰਨਫਰਮੇਸ਼ਨ 68
ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸੀਅਲ ਸਕੂਲ ਸਰਵਾਈਵਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼.....68
ਪ੍ਰੌਬਲਮ ਗੈਂਬਲਿੰਗ.....69
ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ 69
ਇਮਿਯੂਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼.....69

ਯੌਰ ਹੋਮ 71
ਸੀਨੀਅਰ ਹੋਮ ਓਨਰਜ਼ 74
ਹੋਮ ਓਨਰ ਗਰਾਂਟ ਫਾਰ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ 74
ਪ੍ਰੌਪਰਟੀ ਅਸੈਸਮੈਂਟ 75
ਪ੍ਰੌਪਰਟੀ ਟੈਕਸ ਡੈਫਰਮੈਂਟ 75
ਹੋਮ ਅਡੈਪਟੇਸ਼ਨਜ਼ 76
ਬੀ.ਸੀ. ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਹੋਮ ਰੈਨੋਵੇਸ਼ਨ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ 76
ਹੋਮ ਅਡੈਪਟੇਸ਼ਨਜ਼ ਫਾਰ ਇੰਡੀਪੈਂਡੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 77
ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਲਪ 77
ਸ਼ੈਲਟਰ ਏਡ ਫਾਰ ਐਲਡਰਲੀ ਰੈਂਟਰਜ਼ (SAFER) 77
ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਲਈ ਪੁਜੱਤਯੋਗ ਰਿਹਾਇਸ਼ 79
ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸਪੋਰਟਿਵ ਹਾਉਸਿੰਗ 81
ਸਬਸੀਡਾਇਜ਼ਡ ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ 81
ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ 82
ਮਾਲਕਮਕਾਨ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰ: ਆਪਣੇ ਹੱਕ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਜਾਣੋ 83
ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਟੈਨੇਨਸੀ ਬ੍ਰਾਂਚ 83

ਇਧਰ ਉਧਰ ਆਣਾ ਜਾਣਾ 85

ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਵਿਕਲਪ 88
ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਫੇਅਰ ਡਿਸਕਾਉਂਟਸ 88
ਬਸ ਪਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 89
ਕਮਊਨਿਟੀ ਟਰੈਵਲ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ: ਬੀਸੀ ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ 90
ਐਕਸੈਸ ਟ੍ਰੈਵਲ: ਟਰਾਂਸਲਿੰਕ 91
ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ ਕਸਟਮ ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ 91
ਟੈਕਸੀ ਸੇਵਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 92
ਟੈਕਸੀ ਬਿਲ ਆਫ ਰਾਇਟਸ 92
ਫੈਰੀ ਟ੍ਰੈਵਲ – ਫੇਅਰਜ਼ 93
ਬੀਸੀ ਫੈਰੀਜ਼ 93
ਇੰਨਲੈਂਡ ਫੈਰੀਜ਼ 94
ਸੀਨੀਅਰ ਡਰਾਈਵਰਜ਼ 94
ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਵਹੀਕਲ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਸੇਵਿੰਗਜ਼ 94
ਸੀਨੀਅਰ ਡਰਾਈਵਰਜ਼ ਟੂਲਕਿਟ 95
ਡਰਾਈਵਰ ਮੈਡੀਕਲ ਫਿਟਨੈਸ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਅਤੇ ਰੋਡ ਟੈਸਟ ਰੀ-ਐਗਜ਼ੈਮ 95
ਵੈਟਰਨਜ਼ ਲਈ ਲਸੰਸ ਪਲੇਟਾਂ 97
ਡਰਾਇਵ ਬੀਸੀ 97

ਯੌਰ ਮਨੀ (ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਸਾ).....99

ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਲਈ ਧਨ.....102
ਓਲਡ ਏਜ ਸਿਕਿਉਰਿਟੀ ਪੈਨਸ਼ਨ.....102
ਗਰੰਟਿਡ ਇਨਕਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ.....102
ਓਲਡ ਏਜ ਸਿਕਿਉਰਿਟੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਇਨਕਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ.....103
ਅਲਾਊਂਸ/ਉਤੱਰਜੀਵੀ (Survivor) ਲਈ ਅਲਾਊਂਸ.....103
ਕੈਨੇਡਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪਲਾਨ.....104
ਵੈਟਰਨਜ਼ ਅਫੇਅਰਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ.....105
ਸੀਨਅਰਜ਼ ਸਪਲੀਮੈਂਟ.....105
ਰਜਿਸਟਰਡ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਸੇਵਿੰਗਜ਼ ਪਲਾਨਜ਼.....106
ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਬਜ਼ੁਰਗ.....106
ਇੰਮਪਲੌਏਮੈਂਟ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ (ਈ ਆਈ), ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਈ ਆਈ ਕੰਮਪੈਸ਼ਨੇਟ ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਈ ਆਈ ਸਿਕਨੈਸ ਬੈਨੇਫਿਟਸ.....107
ਕੈਨੇਡਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪਲਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗ.....107
ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟਸ.....108
ਉਮਰ ਰਾਸ਼ੀ.....108
ਪੈਨਸ਼ਨ ਇਨਕਮ ਰਾਸ਼ੀ.....108
ਪਤੀ/ਪਤਨੀ ਤੋਂ ਟਰਾਂਸਫਰ ਕੀਤੀਆਂ ਰਾਸ਼ੀਆਂ.....108
ਪੈਨਸ਼ਨ ਇਨਕਮ ਵੰਡਣਾ.....108
ਦੂਜੀਆਂ ਰਾਸ਼ੀਆਂ.....109
ਡਿਸਅਬਿਲਿਟੀ (ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ) ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ.....109
ਗੁੱਡਜ਼ ਅਤੇ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ.....109
ਸੇਲਜ਼ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ.....110
ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਲੋ ਇਨਕਮ ਕਲਾਈਮੇਟ ਐਕਸ਼ਨ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ.....111
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰਹਿਣ ਦੀ ਥਾਂ ਬਦਲਦੇ ਹੋ.....111
ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਅਤੇ ਟ੍ਰਸਟ ਇਨਕੁਆਰੀਆਂ.....112
ਪਾਵਰਜ਼ ਆਫ ਅਟੌਰਨੀ.....112

ਯੌਰ ਸੇਫਟੀ ਐਂਡ ਸਿਕਿਉਰਿਟੀ.....113

ਪ੍ਰੀਵੈਂਟਿੰਗ ਐਲਡਰ ਅਬਯੂਜ਼ ਐਂਡ ਨਿਗਲੈਕਟ.....116
ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਐਲਡਰ ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਐਂਡ ਸਪੋਰਟ.....117
ਵਿਕਟਮ ਲਿੰਕ ਬੀਸੀ.....118
ਨਾਮਜ਼ਦ ਏਜੰਸੀਆਂ.....118
ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਐਂਡ ਟਰੱਸਟੀ (ਪੀ ਜੀ ਟੀ) ਆਫ ਬੀ ਸੀ.....119

ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰੀ 119
ਬੀਸੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਰਿਸਪੌਂਸ ਨੈਟਵਰਕਸ.....119
ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਹੈਲਥ.....120
ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ 120
ਆਫਿਸ ਆਫ ਦ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਐਡਵੋਕੇਟ.....120
ਅਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਰਨਾ.....121
ਪੱਕੀ ਪਾਵਰਜ਼ ਆਫ ਅਟੌਰਨੀ.....121
ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ 122
ਐਡਵਾਂਸ ਨਿਰਦੇਸ਼ 122
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੈ.....122
ਅਸਥਾਈ ਵਿਕਲਪਿਕ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ 122
ਗਾਰਡੀਅਨਸ਼ਿੱਪ ਕਮੇਟੀਸ਼ਿੱਪ 123
ਨਾਈਡਸ (Nidus) ਪਰਸਨਲ ਪਲੈਨਿੰਗ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ ਐਂਡ ਰਜਿਸਟਰੀ 123
ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਐਂਡ ਟਰੱਸਟੀ ਆਫ ਬੀਸੀ 124
ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨਾ.....124
ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਫੈਸਲਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਅਸਥਾਈ ਵਿਕਲਪਿਕ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਅਧਿਕਾਰਿਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ 125
ਵਿਕਲਪਿਕ ਵਿੱਤੀ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਕਮੇਟੀ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ 125
ਐਸਟੇਟ ਐਂਡ ਪਰਸਨਲ ਟਰੱਸਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼.....126
ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਐਂਡ ਕ੍ਰਾਇਮ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ.....127
ਨਿਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੁਸਖੇ.....128
ਲੀਗਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ 128
ਪੀਪਲਜ਼ ਲਾਅ ਸਕੂਲ.....129
ਖਪਤਕਾਰ ਸੁਰੱਖਿਆ.....129
ਖਪਤਕਾਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬੀਸੀ 129
ਵਹੀਕਲ ਸੇਲਜ਼ ਅਥਾਰਿਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ 130
ਨਿਵੇਸ਼ਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਘੁਟਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ – ਬੀਸੀ ਸਿਕਿਉਰਿਟੀਜ਼ ਕਮਿਸ਼ਨ.....131
ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਲਈ ਤਿਆਰੀ 132
ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਬੀਸੀ: ਪ੍ਰਾਂਤੀਏ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ.....135
ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ....135
ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਇੰਨਫੋ ਬੀਸੀ.....136
ਸ਼ੇਕਆਉਟ ਬੀਸੀ.....136
ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ (ਫੈਡਰਲ ਸਰਕਾਰ).....136

ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ 137

ਮੁੱਖ ਸੰਪਰਕ

ਨਿਜੀ ਰਿਕਾਰਡ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ

ਮੇਰੀ ਨਿਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਨਾਮ	
ਪਤਾ	
ਸ਼ਹਿਰ	
ਪੋਸਟਲ ਕੋਡ	
ਟੈਲੀਫੋਨ	
ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ	
ਬੀਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ ਨੰਬਰ	
ਓਲਡ ਏਜ ਸਿਕਿਉਰਿਟੀ ਨੰਬਰ	

ਮੁੱਖ ਨਾਮ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ

	ਨਾਮ ਟੈਲੀਫੋਨ	ਨੰਬਰ #
ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ		
ਦੋਸਤ		
ਪਾਦਰੀ		
ਵਕੀਲ		
ਇਸ਼ੋਰੈਂਸ		
ਡਾਕਟਰ		
ਵੌਕ-ਇੰਨ ਕਲੀਨਿਕ		
ਫਾਰਮੇਸੀ		
ਹਸਪਤਾਲ		
ਐਂਬੁਲੈਂਸ		
ਫਾਇਰ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ		
ਪੁਲਿਸ		
ਪੌਇਜ਼ਨ ਕੰਟਰੋਲ		
ਬੀਸੀ ਹਾਈਡਰੋ		
ਫੋਰਟਿਸ ਗੈਸ		
ਮਿਉਂਸੀਪੈਲਿਟੀ		
24/7 ਇੰਸ਼ੋਰੈਸ ਕਾਲ		

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਮੁੱਖ ਸੰਪਰਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ,ਪੋਸ਼ਣ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਹਾਰਾ ਭਾਲ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਵੈੱਬਸਾਇਟ ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨਾਲ 8-1-1 ਤੇ ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਕਿਸੀ ਵੀ ਵੇਲੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਰਸ, ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਿਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 8-1-1
ਫੋਨ (ਬੋਲਿਆਂ/ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ [TTY]):7-1-1
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.healthlinkbc.ca

ਮੈਂਬਰਜ਼ ਆਫ ਦ ਲੈਜਿਸਲੇਟਿਵ ਅਸੈਂਬਲੀ (ਐਮਐਲਏਜ਼)

ਆਪਣੇ ਐਮ ਐਲ ਏ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਲੈਜਿਸਲੇਟਿਵ ਅਸੈਂਬਲੀ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਐਮ ਐਲ ਏ ਫਾਇੰਡਰ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.leg.bc.ca/mla/3-1-1.htm

ਆਫਿਸ ਆਫ ਦ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਐਡਵੋਕੇਟ

ਆਫਿਸ ਆਫ ਦ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਐਡਵੋਕੇਟ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲਾਂ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਜਨਤਾ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲਾਂ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰਨ, ਈਮੇਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਵੈਬਸਾਇਟ ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ।ਦ ਆਫਿਸ ਆਫ ਦ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਐਡਵੋਕੇਟ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੁੱਦਿਆਂ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੇਗਾ, ਇਸ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਫਿਸ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਫਿਸ ਆਫ ਦ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਐਡਵੋਕੇਟ
1-2, 1515 ਬਲਾਂਸ਼ਾਰਡ ਸਟ੍ਰੀਟ
ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਬੀਸੀ ਵੀ8ਡਬਲਿਉ 3ਸੀ8
ਫੋਨ (ਬੀਸੀ ਵਿੱਚ ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 877 952-3181
ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 952-3181
ਈਮੇਲ: info@seniorsadvocatebc.ca
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.seniorsadvocatebc.ca

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ਬੀਸੀ.ਸੀਏ (SENIORSBC.CA)

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ਬੀਸੀ.ਸੀਏ ਵੈਬਸਾਈਟ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਅਤੇ ਫੈਡਰਲ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਲਾਭ ਨਾ ਕਮਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਿਹਤ, ਵਿੱਤ, ਲਾਭਾਂ, ਰਿਹਾਇਸ਼, ਆਵਾਜਾਈ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਲਈ ਨੁਸਖੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.seniorsbc.ca

ਸਰਵਿਸ ਬੀ ਸੀ

ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਰਵਿਸ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800-663-7867
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-660-2421
ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ):250-387-6121
ਫੋਨ (ਬੋਲਿਆਂ/ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ [TDD] ਟੋਲ-ਫਰੀ):1-800-661-8773
ਫੋਨ (ਬੋਲਿਆਂ/ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ [TDD] ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 775-0303
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.servicebc.gov.bc.ca

ਆਫਿਸ ਆਫ ਦ ਓਮਬੱਡਸਪਰਸਨ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਸਰਕਾਰੀ ਮੰਤਰਾਲੇ, ਪਬਲਿਕ ਏਜੰਸੀ, ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਣਉੱਚਿਤ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਬੀ ਸੀ ਆਫਿਸ ਆਫ ਦ ਓਮਬੱਡਸਮੈਨ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕੇ। ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਲੈਜਿਸਲੇਚਰ ਦਾ ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਆਫਿਸ, ਦ ਆਫਿਸ ਆਫ ਦ ਓਮਬੱਡਸਪਰਸਨ ਨਿਰਪੱਖ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੀ ਸੀ ਦੀਆਂ 2,800 ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਬਲਿਕ ਅਥਾਰਿਟੀਆਂ ਦੇ ਅਣਉੱਚਿਤ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨਿਕ ਕਾਰਜਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪੂਰੇ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਜੋ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਫਿਸ ਆਫ ਦ ਓਮਬੱਡਸਮੈਨ ਨਾਲ ਸਵੇਰੇ 8:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4:30 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਆਫਿਸ ਆਫ ਦ ਓਮਬੱਡਸਮੈਨ
ਦੂਜੀ ਮੰਜ਼ਿਲ, 947 ਫੋਰਟ ਸਟ੍ਰੀਟ
ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਬੀਸੀ ਵੀ8ਵੀ 3ਕੇ3
ਫੋਨ (ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 567-3247
ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 387-5855

ਮੇਲਿੰਗ ਐਡਰੈਸ:
ਪੀਓ ਬਾਕਸ 9039 STN PROV GOVT
ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਬੀਸੀ ਵੀ8ਡਬਲਿਊ 9ਏ5
ਫੈਕਸ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 387-0198
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bcombudsperson.ca

ਵੈਲਕਮਬੀਸੀ

ਵੈਲਕਮਬੀਸੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 663-7867
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.welcomebc.ca

ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਭ

ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਭ

ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ
www.SeniorsBC.ca

ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢਾਪੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ
www.HealthyFamiliesBC.ca

ਸਿਹਤ-ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, 8-1-1 ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੀ ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਚੈੱਕਲਿਸਟ

ਇਹ ਇਸ ਗਾਇਡ ਵਿੱਚ ਕਵਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੁਝ ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਚੈੱਕਲਿਸਟ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਾਂ ਭਾਗਾਂ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਰੈਫਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

(*) ਨਾਲ ਅੰਕਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਘੱਟ ਆਮਦਨੀਆਂ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਹਨ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਗਾਇਡ ਦਾ *ਯੌਰ ਲਾਇਫਸਟਾਇਲ* ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇਖੋ:

- ☐ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਗਾਇਡ ਦਾ ਯੌਰ ਲਾਇਫਸਟਾਇਲ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇਖੋ:
- ☐ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਸਬਸਿਡੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ*

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਗਾਇਡ ਦਾ *ਯੌਰ ਹੈਲਥ* ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇਖੋ:

- ☐ ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ
- ☐ ਬੀ ਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ
- ☐ ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ*
- ☐ ਹੋਮ ਐਂਡ ਕਮਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ
- ☐ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲਾਨ (ਐਮ ਐਸ ਪੀ) ਪ੍ਰੀਮਿਅਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ*
- ☐ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਆਫਿਸਿਜ਼
- ☐ ਰਿਹਾਇਸੀ (ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ) ਕੇਅਰ
- ☐ ਟਰੈਵਲ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਮੈਡੀਕਲ)

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਗਾਇਡ ਦਾ *ਯੌਰ ਹੋਮ* ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇਖੋ:

- ☐ ਬੀ ਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਹੋਮ ਰੈਨੋਵੇਸ਼ਨ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ*
- ☐ ਹੋਮ ਅਡੈਪਟੇਸ਼ਨਜ਼ ਫਾਰ ਇੰਡੀਪੈਂਡੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ*
- ☐ ਹੋਮ ਓਨਰ ਗਰਾਂਟ ਫਾਰ ਸੀਨੀਅਰਜ਼
- ☐ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸ ਡੈਫਰਮੈਂਟ
- ☐ ਸ਼ੈਲਟਰ ਏਡ ਫਾਰ ਐਲਡਰਲੀ ਰੈਨਟਰਜ਼ (SAFER) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਗਾਇਡ ਦਾ ਇਧਰ ਉਧਰ ਆਣਾ ਜਾਣਾ (*ਗੈਟਿੰਗ ਅਰਾਉਂਡ*) ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇਖੋ:

- ☐ ਬੀਸੀ ਫੈਰੀਜ਼ ਡਿਸਕਾਊਂਟਸ
- ☐ ਬਸ ਪਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ*
- ☐ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਵਹੀਕਲ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਡਿਸਕਾਊਂਟਸ
- ☐ ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਫੇਅਰ ਡਿਸਕਾਊਂਟਸ
- ☐ ਟੈਕਸੀ ਸੇਵਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਗਾਇਡ ਦਾ *ਯੌਰ ਮਨੀ* ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇਖੋ:

- ☐ ਅਲਾਊਂਸ/ਉਤੱਰਜੀਵੀ (Survivor) ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਅਲਾਊਂਸ*
- ☐ ਕੈਨੇਡਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪਲਾਨ(ਸੀਪੀਪੀ)
- ☐ ਇੰਮਪਲੌਇਮੈਂਟ ਇਸ਼ੋਰੈਂਸ (ਈ ਆਈ), ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਈ ਆਈ ਕੰਮਪੈਸ਼ਨੇਟ ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਈ ਆਈ ਸਿਕਨੈਸ ਬੈਨੇਫਿਟਸ
- ☐ ਗਰੰਟਿਡ ਇਨਕਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ (ਜੀ ਆਈ ਐਸ)*
- ☐ ਓਲਡ ਏਜ ਸਿਕਿਉਰਿਟੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਇਨਕਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ*
- ☐ ਓਲਡ ਏਜ ਸਿਕਿਉਰਿਟੀ (ਓ ਏ ਐਸ) ਪੈਨਸ਼ਨ
- ☐ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸਪਲੀਮੈਂਟ*
- ☐ ਵੈਟਰਨਜ਼ ਅਫੇਅਰਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਬੈਨੇਫਿਟਸ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਗਾਇਡ ਦਾ *ਸੇਫਟੀ ਐਂਡ* ਸਿਕਿਉਰਿਟੀ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇਖੋ:

- ☐ ਐਡਵਾਂਸ ਕੇਅਰ ਪਲਾਨਿੰਗ
- ☐ ਘੁਟਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ
- ☐ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਲਈ ਤਿਆਰੀ
- ☐ ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਐਂਡ ਟਰੱਸਟੀ ਆਫ ਬੀਸੀ
- ☐ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਐਲਡਰ ਅਬਯੂਜ਼ ਐਂਡ ਨਿਗਲੈਕਟ
- ☐ ਸਬਸਟੀਟਯੂਟ ਡਿਸੀਜ਼ਨ ਮੇਕਰਜ਼

ਯੌਰ ਲਾਇਫਸਟਾਇਲ

ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਸਥਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

?

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਜੁੜੇ ਰਹੋਗੇ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੁਨਰਾਂ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਉਦੇਸ਼, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਵਾਸਤੇ ਵਲੰਟੀਅਰ ਕਰਕੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਮਰ ਭਰ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਜਾਂ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਮੌਕਿਆਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਰੁਝਿਆ ਹੋਇਆ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ
www.SeniorsBC.ca

ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢਾਪੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ
www.HealthyFamiliesBC.ca

ਸਿਹਤ-ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, 8-1-1 ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਯੌਰ ਲਾਇਫਸਟਾਇਲ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੇ ਵੱਧਦੀ ਉਮਰ ਦੀ ਧਾਰਣਾ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਹੈ

2031 ਤੱਕ, 1.3 ਮੀਲੀਅਨ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋਣਗੇ – ਆਬਾਦੀ ਦਾ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਚੌਥਾਈ। ਅੱਜ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧੇ ਹੋਏ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਦੀ ਆਸ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਬਿਹਤਰ ਸਿਹਤ। ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਜਿਆਦਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਰੁੱਝੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੂਰਵ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਪਹੁੰਚ ਵੀ ਹਾਸਲ ਹੈ।

ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜੀਣ ਬਾਰੇ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਫੈਸਲੇ ਇਸ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਕਿਵੇਂ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਉਸਦੇ ਕੇਵਲ 30 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦੇ ਲਗਭਗ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਕਾਰਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿ ਕੇ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾ ਕੇ, ਧੂੰਏਂ ਰਹਿਤ ਰਹਿ ਕੇ, ਗਿਰਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚ ਕੇ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਰੁਝੇ ਹੋਏ ਰਹਿ ਕੇ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਅਪੰਗਤਾ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। *ਬੀ ਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਗਾਇਡ* ਦੇ ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨਾਂ ਲਈ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਟੂਲਜ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਇੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਫਰੈਂਚ, ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ *ਹੈਲਦੀ ਈਟਿੰਗ ਫਾਰ ਸੀਨੀਅਰਜ਼* ਹੈਂਡਬੁੱਕ – ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਂਤ ਭਰ ਵਿੱਚ ਬੀ ਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪਾਰਕਸ।

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਅਤੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਕਾਮਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਵਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਫਬਵਾਂ ਹੈ। ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਪਾਰਟ-ਟਾਇਮ ਹੀ, ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਰੁਝਿਆ ਹੋਇਆ ਰਹਿਣ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਚੰਗਾ ਢੰਗ ਹੈ। ਦ ਟਾਰਗੇਟਿਡ ਇਨੀਸ਼ੀਏਟਿਵ ਫਾਰ ਓਲਡਰ ਵਰਕਰਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੇਰੋਜ਼ਗਾਰ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਮੁੜਨ ਲਈ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਅਤੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਕਾਮਿਆਂ ਕੋਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਕਦਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੀਵਨ ਭਰ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਉਣਾ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਗਾਇਡ ਦਾ ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੋਸਟ-ਸਿਕੰਡਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੱਕ ਨਿਰਦਿਸ਼ਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਘਟੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ਮੁਫਤ ਟਿਊਸ਼ਨ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਬਾਲਗ ਸਿਖਾਂਦਰੂਆਂ ਲਈ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਲੈਂਗੁਏਜ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ; ਅਤੇ ਕੈਂਪਸਾਇਟ ਫੀਸਾਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਡਿਕਾਂਊਂਟਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ www.SeniorsBC.ca ਤੇ ਜਾਓ।

ਬੀਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼' ਦੀ ਗਾਈਡ ਦੇ ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

☐ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਸਬਸਿਡੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਅਰੋਗਤਾ

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵੱਧਦੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਉੰਨਾ ਹੀ ਵੱਧ ਚਿੰਤਿਤ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ – ਜਿਹੜਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਹਾਰ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਦਾ ਹੈ – ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਮਰ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਸਿਰਫ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਿਅਸਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਸਨਮਾਨ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ – ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਕੁ ਅਧਿਐਨ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਾਡੇ ਮਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੁਆਰਾ ਡੀਮੈਨਸ਼ੀਆ (dementia) ਵਰਗੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਕੱਠਿਆਂ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਉਹ ਚੀਜਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ – ਜਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸਵੈ ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੇ ਪੋਤਰੇ-ਪੋਤਰੀਆਂ/ਦੋਤਰੇ-ਦੋਤਰੀਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਜਾਂ ਬਲੌਕ ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਸੈਰ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨਾ।

SeniorsBC.ca

ਸੀਨੀਅਰਬੀਸੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਬੀਸੀ ਅਤੇ ਸੰਘੀ ਸਰਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਲਾਭ ਨਾ ਕਮਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੈਬਸਾਈਟ ਸਿਹਤ, ਵਿੱਤ, ਲਾਭਾਂ, ਘਰ, ਆਵਾਜਾਈ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਲਈ ਨੁਸਖੇ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲਈ ਮਹੱਤਵ ਦੇ ਦੂਜੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੈਬਸਾਈਟ ਇਸ ਗਾਈਡ (ਬੀਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਗਾਈਡ) ਦੇ ਔਨਲਾਈਨ ਸੰਸਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਫਰੈਂਚ, ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਬੀਸੀ ਐਲਡਰਜ਼ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤਕ ਤੌਰ ਤੇ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਅਤੇ ਆਦਿਵਾਸੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.seniorsbc.ca

ਹੈਲਦੀ ਫੈਮੇਲੀਜ਼ ਬੀ.ਸੀ.

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ, ਕੁੱਝ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੇ ਨੁਸਖੇ ਲੱਭੋ, ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਔਨਲਾਈਨ ਬਲਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਓ।ਹੈਲਦੀ ਫੈਮੇਲੀਜ਼ ਬੀ.ਸੀ. ਚਿਕਿਤਸਕ-ਸਹਾਇਕ ਨਵੀਂ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਯੋਜ਼ਨਾਬੰਧੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਿਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.HealthyFamiliesBC.ca

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਾਈਨ

ਹਰ ਉਮਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲੈਵਲ ਲਈ, ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਗਤੀਵਿਧੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ ਜੋ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਬਸ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਾਈਨ ਨਾਲ ਕੁਨੈਕਟ ਕਰੋ, ਜਿੱਥੇ ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੁਰੂਪ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਯੋਜ਼ਨਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਓ ਅਤੇ ਅੱਜ ਹੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਵੋ!

ਫੋਨ (ਟੋਲ ਫਰੀ): 1 877 725-1149

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.physicalactivityline.com

ਬੀਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼' ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਪਾਰਕਸ

ਬੀਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼' ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਪਾਰਕਸ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ, ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਆਉਟਡੋਰ ਮਨੋਰੰਜਨ ਸਮੱਗਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਾਰਕ ਵਰਤਣ ਲਈ ਮੁਫਤ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ: ਐਬਟਸਫੋਰਡ, ਬਰਨਬੀ, ਕੋਰਟੈਨੇ, ਕਰੈਨਬਰੁੱਕ, ਡਾਸਨ ਕਰੀਕ, ਕਾਮਲੂਪਸ, ਕੇਲੋਨਾ, ਨਨਾਇਮੋ, ਨੈਲਸਨ, ਨੌਰਥ ਕੋਵੀਚਨ, ਨੌਰਥ ਵੈਨਕੂਵਰ (ਜਿਲ੍ਹਾ ਮਿਉਂਸਪੈਲਿਟੀ), ਓਕ ਬੇਅ, ਪ੍ਰਿੰਸ ਜਾਰਜ, ਰਿਚਮੰਡ, ਸਿਡਨੀ, ਸਰੀ, ਟੈਰੇਸ, ਸਾਅਵਾਸੇਨ ਅਤੇ ਵੈਨਕੂਵਰ।

ਛੋਟੇ ਔਨਲਾਈਨ ਵੀਡੀਓ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੀਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼' ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਪਾਰਕਸ ਵਿੱਚੋਂ 12 ਵਿੱਚ ਉਪਕਰਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੀਡੀਓ ਉਪਕਰਣ ਦੇ ਹਰੇਕ ਪੀਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ , ਉਚਿਤ ਰੂਪ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ , ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਫਿੱਟਨੈਸ ਲੈਵਲਾਂ ਦੇ ਅਨੁਰੂਪ ਵਿਕਲਪਕ ਕਸਰਤਾਂ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/healthy-aging

ਮੂਵ ਫਾਰ ਲਾਈਫ! ਡੀਵੀਡੀ

ਮੂਵ ਫਾਰ ਲਾਈਫ!, ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਡੀਵੀਡੀ ਨੂੰ ਬੀਸੀ ਰੈਕ੍ਰੀਏਸ਼ਨ ਅਤੇ ਪਾਰਕਸ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਅਤੇ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਹੈਲਥ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਭਾਈਵਾਲੀ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਨੁਸਖੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੂਵ ਫਾਰ ਲਾਈਫ! ਨੂੰ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ਬੀਸੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 877 725-1149

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.seniorsbc.ca

(ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ > ਐਕਟਿਵ ਏਜਿੰਗ > ਮੂਵ ਫਾਰ ਲਾਈਫ ਡੀਵੀਡੀ ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ)

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਹੈਂਡਬੁੱਕ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ (*Healthy Eating for Seniors*) ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਭੋਜਨ, ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਅਤੇ ਪੂਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਖਾਇਆ ਜਾਏ ਬਾਰੇ ਨੁਸਖੇ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਨਾਲ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਸਰਲ ਵਿਧੀਆਂ, ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹਿੱਸੇ ਵਾਲੇ ਸਾਈਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਦਿਸ਼ਟ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦੇ ਨੁਸਖਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਨੂੰ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਅਨੁਰੂਪ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਚੀਨੀ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਫਰੈਂਚ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਨੂੰ ਔਨਲਾਇਨ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਿੰਟਿਡ ਕਾਪੀ ਮੁਫ਼ਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 8-1-1

ਫੋਨ (ਬੋਲਿਆਂ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ (ਟੀ.ਟੀ.ਵਾਈ.), ਟੋਲ-ਫਰੀ): 7-1-1

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.gov.bc.ca/seniorshealthyeating

ਆਰਡਰ ਫਾਰਮ: www.healthlinkbc.ca/servicesresources/resourceorderform

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ (*Healthy Eating for Seniors*) ਡੇਜ਼ੀ (DAISY) ਅਤੇ ਐਮਪੀ3 ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਡੀਓ ਕਿਤਾਬ ਵਜੋਂ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਆਡੀਓ ਪੁਸਤਕ ਔਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਬੀ.ਸੀ. ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.seniorsbc.ca

(ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ > ਐਕਟਿਵ ਏਜਿੰਗ > ਹੈਲਥੀ ਈਟਿੰਗ ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ)

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਧਦੀ ਉਮਰ (*Healthy Eating and Healthy Aging for Adults*) ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਦੇ ਔਨਲਾਈਨ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.healthlinkbc.ca/healthfiles/hfile68j.stm

ਇੱਕ ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਮੁਫ਼ਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਸ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ (ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਸੁਨੇਹਾ ਛੱਡੋ)। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ 130 ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ -ਫਰੀ): 8-1-1

ਫੋਨ (ਬੋਲਿਆਂ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ (ਟੀ.ਟੀ.ਵਾਈ.), ਟੋਲ-ਫਰੀ): 7-1-1

ਇੱਕ ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਿਰ ਨੂੰ ਈਮੇਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਦੇ ਔਨਲਾਈਨ ਫਾਰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.healthlinkbc.ca/healthyeating/emaildietitian.html

ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ – ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ

ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਚਾਰ ਅਰੋਗਤਾ ਸਰੋਤਾਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਅਤੇ ਆਦਿਵਾਸੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸੰਸਾਧਨਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਲਿੰਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.fnha.ca/wellness/wellness-and-the-first-nations-health-authority/wellness-streams

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ

ਸੁਚਾਰੂ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵੱਧਣ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਤੇਜ਼ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿੰਨ ਖੇਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਯੋਜ਼ਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ: ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮਾ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਵਹਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਡੀਮੈਨਸ਼ੀਆ (dementia) ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਕੁ ਹਾਲਤਾਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰੇਟ ਨਾ ਪੀ ਕੇ, ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਜਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਣ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਅੱਧਖੜ ਉਮਰ ਵਿੱਚ), ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਵਿਅਸਤ ਰਹਿਣ ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਪੰਜ ਸਰਲ ਚਰਣਾਂ ਲਈ ਯੌਰ ਬਰੇਨ ਮੈਟਰਜ਼ (Your Brain Matters) ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.yourbrainmatters.org.au

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੀ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੇ ਰੋਗ ਲਈ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕਾਂ ਤੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਸੂਚਨਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.alzheimer.ca/en/bc/About-dementia/Alzheimer-s-disease/Risk-factors

ਪਾਰਕਿੰਸਨ ਸੋਸਾਇਟੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਇੱਕ ਲਾਭ ਨਾ ਕਮਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ ਪਾਰਕਿੰਸਨ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਜੋਂ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਸੋਸਾਇਟੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਵਕਾਲਤ, ਸਿੱਖਿਆ, ਖੋਜ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬੋਝ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪਾਰਕਿੰਸਨ ਦੇ ਰੋਗ ਲਈ ਇਲਾਜ ਲੱਭਣਾ ਹੈ।

ਸੋਸਾਇਟੀ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਪਾਰਕਿੰਸਨ ਦੁਆਰਾ ਸਪਰਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਫ਼ਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦੋਸਤਾਨਾ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਭਰਪੂਰ ਸਟਾਫ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਖੋਜ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ, ਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਧਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ।

ਪਾਰਕਿੰਸਨ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ
600 - 890 ਡਬਲਿਊ. ਪੈਂਡਰ ਸਟ੍ਰੀਟ
ਵੈਨਕੂਵਰ ਬੀ.ਸੀ. ਵੀ6ਸੀ 1ਜੇ9

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 668-3330
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 662-3240
ਈਮੇਲ: info@parkinson.bc.ca
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.parkinson.bc.ca

ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਕਾਰਜ਼ਸ਼ਾਲਾਵਾਂ

ਦ ਕੌਂਸਲ ਆਫ ਸੀਨੀਅਰ ਸਿਟੀਜ਼ਨ ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸਨਜ਼ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ (COSCO) ਦਾ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਵੈਲਨੇਸ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਸੋਸਾਇਟੀ ਹਾਣੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆ ਕਾਰਜ਼ਸ਼ਾਲਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਂਤ ਭਰ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਕਾਰਜ਼ਸ਼ਾਲਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਾਰਜ਼ਸ਼ਾਲਾਵਾਂ 90 ਮਿੰਟ ਲੰਮੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਾਰਜ਼ਸ਼ਾਲਾਵਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਗਰੁੱਪ ਲਈ ਇੱਕ ਕਾਰਜ਼ਸ਼ਾਲਾ ਕਿਵੇਂ ਬੁੱਕ ਕਰਨੀ ਹੈ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੀ.ਓ.ਐਸ.ਸੀ.ਓ. (COSCO) ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.coscobc.ca/cosco-workshops

ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ

ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ (It's Never Too Late to Quit Smoking) ਪੁਸਤਕ ਪੈਮਲਾ ਵਰੇਅ, ਇੱਕ ਬੀ.ਸੀ. ਸੀਨੀਅਰ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬਚਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਈ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਤੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ 72 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਛੱਡਿਆ। ਉਹ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਨੇਹਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ ਕਿ ਸਗਰੇਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਅਪਨਾਉਣ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਕਵਿਟਨਾਓ ਵਰਗੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸੀਨੀਅਰਜ਼ਬੀਸੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.gov.bc.ca/nevertoolatetoquit

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਹਾਰੇ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਲਾਭਾਂ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਕਾਉਂਸਲਰ, ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਦੋ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਿਗਰੇਟ ਜਾਂ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਕਵਿਟ ਨਾਓ (QuitNow)

ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਸਹਾਇਤਾ ਔਨਲਾਈਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: www.quitnow.ca
ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ? ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਗਰੇਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਕਵਿਟ ਕੋਚ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਬੀ.ਸੀ. ਲੰਗ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰੋ:

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 877 455-2233
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 731-5864
ਈਮੇਲ: quitnow@bc.lung.ca

ਬੀਸੀ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (BC Smoking Cessation Program)

ਨਿਰਦਿਸ਼ਟ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਨਿੱਕੋਟੀਨ ਪ੍ਰਤੀਸਥਾਪਨ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਔਨਲਾਈਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। www.health.gov.bc.ca ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ "ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਸਸੈਸ਼ਨ" ("pharmacare cessation") ਲਈ ਖੋਜ ਕਰੋ।

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ, ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੇ ਮਾਹਰਾਂ ਅਤੇ www.health.gov.bc.ca ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਸਰਚ ਫੀਲਡ ਵਿੱਚ "ਸਮੋਕਿੰਗ ਐਂਡ ਟੋਬੈਕੋ ਯੂਜ਼" ਐਂਟਰ ਕਰੋ।

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਵੱਧਦੀ ਉਮਰ: ਤੱਥ ਜਾਣੋ

ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਮਿਲਣ ਜੁਲਣ ਵੇਲੇ, ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਉਤਸਵ ਮਨਾਉਣ ਵੇਲੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵੱਧਦੀ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਹੌਲੀ ਪ੍ਰਸੈਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ?

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਵੱਧਦੀ ਉਮਰ: ਤੱਥ ਜਾਣੋ ਕਿਤਾਬਚਾ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਘੱਟ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਉਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚਾਨਣਾ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬੁਢਾਪੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਰੀਰਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ, ਅਨੀਂਦਰਾ (ਇਨਸੋਮਨੀਆ), ਘਟੀਆ ਪੋਸ਼ਣ ਜਾਂ ਅਕਸਰ ਗਿਰਨਾ। ਸ਼ਰਾਬ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਕਿਤਾਬਚਾ ਔਨਲਾਈਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.gov.bc.ca/alcoholandaging

ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਸਾਡਾ ਰੁਝਾਨ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਦੀ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਘੋਲਣ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਸਮਾਨ ਮਾਤਰਾ ਵੱਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਉੱਚ ਮਾਤਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗੀ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਸਮਾਨ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਜਵਾਨ ਬਾਲਗ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਵਿਗਾੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਬੁੱਢੇ ਸਰੀਰ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸੈਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਬਿਰਧ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਸਾਡੇ ਜਿਗਰ ਤੇ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਬੋਝ ਵੀ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਉਣਾ ਹੈ ਇਸ ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲਿਵਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.liver.ca/liver-health/liver-disease-prevention/tips-for-healthy-liver/alcohol-consumption.aspx

ਉਹ ਮਾਤਰਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪੀਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ, ਨਸਲ, ਵਜ਼ਨ, ਸਰੀਰਕ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਘੱਟਦੀ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੈਂਟਰ ਆਨ ਸਬਸਟਾਸ਼ ਅਬਯੂਜ਼ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ (Canadian Centre on Substance Abuse) ਤੇ ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਲੋ-ਰਿਸਕ ਅਲਕੋਹਲ ਡ੍ਰਿੰਕਿੰਗ ਗਾਇਡਲਾਇਨਜ਼ (Canada's Low-Risk Alcohol Drinking Guidelines) ਦੇਖੋ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.ccsa.ca/Resource%20Library/2012-Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-Guidelines-Brochure-en.pdf

ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਾਂ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਦੀ ਸ਼ਰਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਯੌਰ ਹੈਲਥ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਗਿਰਨ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਗਿਰਨਾ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਣ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਮੁੱਖ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਆਦਾ ਤਰ ਗਿਰਨ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਗਿਰਨ ਅਤੇ ਚੋਟਰਹਿਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਧਨ ਹਨ।ਗਿਰਨਾ ਵੱਧਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਇੱਕ ਅਵੱਸ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਕਿ ਗਿਰਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਏ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ "ਆਰ ਯੂ ਐਟ ਰਿਸਕ ਆਫ ਫੌਲਿੰਗ?" ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੂਲ, ਕਿਤਾਬਚੇ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋਗੇ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.gov.bc.ca/fallprevention

ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦਾ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਾਧਨ ਸੈਕਸ਼ਨ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਲਈ ਸੰਸਾਧਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮੇਤ ਜੋ ਸਮੁਦਾਏ, ਸਹਾਇਕ ਜੀਵਨ, ਜਾਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਸਥਾਨਕ ਗਿਰਨ ਵਾਲੇ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੋਬਾਇਲ ਕਲੀਨਿਕ।ਆਪਣੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਇਸ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਖੇਤਰੀ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ (ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ *ਯੌਰ ਹੈਲਥ* ਤਹਿਤ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ)। ਤੁਸੀਂ ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ ਲੋਕੇਟਰ ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਹੜੀ ਇੱਕ ਆਈਫੋਨ, ਆਈਪੈਡ ਜਾਂ ਆਈਪੌਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਰੇਂਜ਼ ਲੱਭਣ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ (ਇਸ ਮੁਫ਼ਤ ਐਪ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਯੌਰ ਹੈਲਥ ਤਹਿਤ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ)।

ਬੀ.ਸੀ. ਬ੍ਰੇਨ ਇੰਜਰੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (Brain Injury Association)

ਬ੍ਰੇਨ ਇੰਜਰੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ ਦਿਮਾਗੀ ਚੋਟ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਲਈ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲੀ ਖੋਜ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਵਕਾਲਤ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਬ੍ਰੇਨ ਇੰਜਰੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਸਿੱਖਿਆ, ਜਾਣਕਾਰੀ, ਰੋਕਥਾਮ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਵਕਾਲਤ ਦੁਆਰਾ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਦਿਮਾਗੀ ਚੋਟ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬੇਹਤਰ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ।

ਬੀ.ਸੀ. ਬ੍ਰੇਨ ਇੰਜਰੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ
ਕੇਅਰ/ਆਫ ਸੀਅ ਟੂ ਸਕਾਈ ਮੀਟਿੰਗ ਮੈਨੇਜ਼ਮੈਂਟ ਇੰਕ.

ਸਵੀਟ 206, 201 ਬੀਵਿੱਕੇ ਐਵੇਨਿਯੂ
ਨੌਰਥ ਵੈਨਕੂਵਰ ਬੀ.ਸੀ. ਵੀ7ਐਮ 3ਐਮ7
ਈਮੇਲ: info@brainstreams.ca
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.brainstreams.ca

ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਵੈਬਸਾਈਟ

ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ। ਐਕਸੈਸੇਬਿਲਿਟੀ 2024 ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ 10 ਸਾਲਾ ਯੋਜਨਾ ਹੈ ਜੋ 2024 ਤੱਕ ਅਪੰਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਬੀ.ਸੀ. ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਪ੍ਰਾਂਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੜਕੀ ਨਕਸ਼ਾ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਾਲੀ (ਐਕਸੈਸੇਬਿਲਿਟੀ) ਵੈਬਸਾਈਟ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਦੀ ਹੈ:

- ਐਕਸੈਸੇਬਿਲਿਟੀ 2024 ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਵਾਅਦੇ;
- ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਅਪੰਗਤਾ ਸੰਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਸੁਖਾਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਲਿੰਕ; ਅਤੇ
- ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜੋ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ, ਬਾਰੇ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ।

ਈਮੇਲ: accessibility@gov.bc.ca
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.gov.bc.ca/accessibility

ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਮੁਦਾਇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਮੁਦਾਏ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣਨਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਲੰਮੀਂ-ਅਵਧੀ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਧੀਆ ਸੰਭਾਵਿਤ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਅਰੋਗਤਾ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ, ਭਾਈਚਾਰੇ ਤਰੱਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਥੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੰਸਾਧਨ ਵਧੇਰੇ ਉਮਰ-ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਨ ਲਈ ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨਾਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਰਹਿਣ ਲਈ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਉਮਰ-ਅਨੁਕੂਲ ਬੀ.ਸੀ.

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਅਤੇ ਸੰਮਿਲਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰਾਂ, ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਟੂਲ, ਸੰਸਾਧਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ

ਹੈ। ਸੀਨੀਅਰਜ਼ਬੀਸੀ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਆਪਣੇ ਸਮੁਦਾਇ ਜਾਂ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਉਮਰ-ਅਨੁਕੂਲ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਸੈਕਸ਼ਨ ਇੱਕ ਉਮਰ-ਅਨੁਕੂਲ ਸਮੁਦਾਇ ਬਣਨ ਲਈ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਉਲੀਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਜ਼ਨੈਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਇੱਕ ਉਮਰ-ਅਨੁਕੂਲ ਬਿਜ਼ਨੈਸ ਤੇ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਦਸਦਾ ਹੈ।

ਈਮੇਲ: AgefriendlyBC@gov.bc.ca
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.gov.bc.ca/agefriendly

ਨੌਨ-ਮੈਡੀਕਲ ਹੋਮ ਸਪੋਰਟ:ਬੈਟਰ ਐਟ ਹੋਮ

ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਨੌਨ-ਮੈਡੀਕਲ ਹੋਮ ਸਪੋਰਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਬੈਟਰ ਐਟ ਹੋਮ, ਦੇ ਤਹਿਤ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਵੱਧ ਰਹੀ ਸੰਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਆਵਾਜਾਈ, ਹਲਕੀ ਹਾਊਸਕੀਪਿੰਗ, ਹਲਕਾ ਯਾਰਡ ਕੰਮ, ਬਰਫ਼ ਹਟਾਉਣਾ, ਘਰ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ-ਮੋਟੀਆਂ ਮੁਰੰਮਤਾਂ, ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਦੋਸਤਾਨਾ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਜਿਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਦੇ ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਵੇਅ (UWLM) ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਪ੍ਰਾਂਤ ਭਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਗੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ ਘਰੇਲੂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, WLMM ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 294-8929
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.betterathome.ca

ਬੀਸੀ ਹੈਲਦੀ ਕਮਯੂਨਿਟੀਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ

ਬੀ ਸੀ ਹੈਲਦੀ ਕਮਯੂਨਿਟੀਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ (BCHC), ਪ੍ਰਾਂਤ ਭਰ ਵਿੱਚ, ਲਾਭ ਨਾ ਕਮਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸਮਾਵੇਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸਥਾਈ ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹੈਲਦੀ ਕਮਿਉਨਿਟੀਜ਼/ਹੈਲਦੀ ਸਿਟੀ ਮੁਹਿੰਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਬੀਸੀਐਚਸੀ (BCHC) ਵਰਤਮਾਨ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇੱਕ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਾਲੀ ਪਹੁੰਚ ਅਪਨਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 256 356-0876
ਈਮੇਲ: bchc@bchealthycommunities.ca

ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਰਿਵਾਰ ਬੀ.ਸੀ. ਕਮਿਉਨਿਟੀਜ਼

ਪ੍ਰਾਂਤ ਉਹ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ, ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੇ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਲਈ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੁਧਰੀ ਹੋਈ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨਾਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ

ਤੇ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਲਈ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.healthyfamiliesbc.ca/your-community

ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ

ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਔਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ ਕੰਟੈਕਟ ਸੈਂਟਰ

ਸਰਵਿਸ ਬੀ ਸੀ ਕੰਟੈਕਟ ਸੈਂਟਰ (ਪੁਰਾਣਾ ਨਾਮ ਇਨਕੁਆਰੀ ਬੀਸੀ) ਪ੍ਰਾਂਤੀਏ ਸਰਕਾਰੀ ਮੰਤਰਾਲਿਆਂ, ਕ੍ਰਾਊਨ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੇ ਵਲੋਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਸਾਰੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਮੁਢਲੀ ਪ੍ਰਾਂਤੀਏ ਸਰਕਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ;
- ਉਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਫੋਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ;
- ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ ਸਰਕਾਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ;
- ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਲਈ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਲੈਵਲ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ; ਅਤੇ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਫੋਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਟੋਲ-ਫਰੀ ਟਰਾਂਸਫਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਂਝ ਪ੍ਰਾਂਤੀਏ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਬਿਜ਼ਨੈਸ ਕਰਨ ਲਈ ਖਰਚਾ ਪਏਗਾ।

ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਸਵੇਰੇ 7:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 663-7867
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 660-2421
ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 387-6121
ਫੋਨ (ਬੋਲਿਆਂ/ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 661-8773
ਫੋਨ (ਬੋਲਿਆਂ/ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 775-0303
ਈਮੇਲ: ServiceBC@gov.bc.ca

ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ (ਪੁਰਾਣਾ ਨਾਮ ਸਰਕਾਰੀ ਏਜੰਟਸ)

ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਸਰਕਾਰੀ ਏਜੰਟਾਂ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਪ੍ਰਾਂਤੀਏ ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਦਫ਼ਤਰ ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਦੇ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਪਰਕ ਦੀ

ਥਾਂ ਹਨ। ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੈ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਦੂਜੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਕੋਲ ਰੈਫਰ ਕਰਨਗੇ।

ਪਰਮਿੱਟਾਂ, ਫਿਸ਼ਿੰਗ ਲਾਇਸੈਂਸਾਂ, ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਯੋਜਨਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਭੁਗਤਾਨਾਂ ਸਮੇਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਰਵਿਸ ਬੀ ਸੀ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਜਾਓ। ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਵਾਲੇ ਦਫ਼ਤਰ ਦੇ ਨਾਲ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਮੁਫ਼ਤ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉੱਪਰ ਦਰਸਾਏ ਨੰਬਰਾਂ ਤੇ ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ ਕੰਟੈਕਟ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਿਤਾਬੇ ਦੇ ਨੀਲੇ ਪੰਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗਵਰਨਮੈਂਟਜ਼ – ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਤਹਿਤ ਵੀ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.servicebc.gov.bc.ca

ਐਲਡਰਜ਼ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਐਲਡਰਜ਼ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਾਲਾਨਾ ਬੀਸੀ ਐਲਡਰਜ਼ ਗੈਦਰਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ ਲਈ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਅਤੇ ਐਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਐਲਡਰਜ਼ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਲਈ ਆਂਸ਼ਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਧਨ ਮੁਹਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਜਨਵਰੀ ਅਤੇ ਜੂਨ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਵਿਚਕਾਰ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਐਲਡਰਜ਼ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਬੀਸੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਐਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਫਰੈਂਡਸ਼ਿੱਪ ਸੈਂਟਰਜ਼ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਬੀਸੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਐਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਫਰੈਂਡਸ਼ਿੱਪ ਸੈਂਟਰਜ਼
551 ਚੈਥਮ ਸਟ੍ਰੀਟ
ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਬੀ.ਸੀ. ਵੀ8ਟੀ 1ਈ1
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 990-2432
ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 388-5522
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bcaafc.com
ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ: www.bcaafc.com/programs/firstcitizensfund/30-elderstransportationassistance

ਐਨੂਅਲ ਬੀਸੀ ਐਲਡਰਜ਼ ਗੈਦਰਿੰਗ ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ:

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bcelders.com/elders-gathering.php

ਵੈਲਕਮਬੀਸੀ.ਸੀਏ (WelcomeBC.ca)

ਵੈਲਕਮਬੀਸੀ.ਸੀਏ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਹੈ ਜੋ ਨਵੇਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨਾਂ ਦੀ:

- ਸਥਾਪਿਤ ਹੋਣ;
- ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ;
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਵਿੱਚ ਸਕ੍ਰਿਏ ਬਣਨ; ਅਤੇ
- ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਬੀਸੀ ਨਿਊਕਮਰਜ਼' ਗਾਈਡ (11 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ) ਦੀ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਪੀ ਆਰਡਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.WelcomeBC.ca

ਇੰਮੀਗ੍ਰੈਂਟ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿੱਪ ਅਤੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਮਾਜ਼ ਅਤੇ ਬੀਸੀ ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ, ਸੈਟ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਫ਼ਲਤਾਪੂਰਵਕ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਕਲਾਸਾਂ, ਨੌਕਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ, ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਥਾਨ ਲੱਭਣਾ, ਫਾਰਮ ਅਤੇ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨਾਂ ਭਰਨੀਆਂ) ਅਤੇ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ ਤੇ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਖੋਜ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਇੰਟਰੈਕਟਿਵ ਨਕਸ਼ਾ ਵਰਤੋ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.cic.gc.ca/english/newcomers/map/services.asp

ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕੌਂਸਲਰ ਅਫਸਰਾਂ ਦੁਆਰਾ 80 ਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ, ਕੌਂਸਲਰ ਅਫਸਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਰੱਖਿਆ;
- ਸਹੁੰ ਚੁਕਾਉਣਾ, ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਪਾਸਪੋਰਟ, ਟ੍ਰੈਵਲ ਵੀਜ਼ੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣ-ਪੱਤਰ ਜਾਰੀ ਕਰਨਾ;
- ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵਪਾਰ ਨੂੰ ਕੌਂਸਲਰ ਜਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ; ਅਤੇ
- ਸਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਟੂਰਿਸਟ ਆਕਰਸ਼ਣਾਂ ਵਰਗੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਪਾਲਿਸੀਆਂ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧੀਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨਾ।

ਆਫਿਸ ਆਫ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਸੂਚਨਾ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.protocol.gov.bc.ca/protocol/prgs/consular/consular.htm

ਦੂਜੇ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਓਟਵਾ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੂਤਘਰਾਂ ਅਤੇ ਹਾਈ ਕਮਿਸ਼ਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਮਾਮਲਿਆਂ, ਵਪਾਰ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.international.gc.ca/protocol-protocole/index.aspx?Menu

ਗਰੈਂਡਪੇਰੈਂਟਸ ਰੇਜ਼ਿੰਗ ਗਰੈਂਡਚਿਲਡਰਨ (ਪੋਤਾ–ਪੋਤੀ/ ਦੋਹਤਾ–ਦੋਹਤੀ ਨੂੰ ਪਾਲ ਰਹੇ ਨਾਨਾ–ਨਾਨੀ/ਦਾਦਾ–ਦਾਦੀ)

ਗਰੈਂਡਪੇਰੈਂਟਸ ਰੇਜ਼ਿੰਗ ਗਰੈਂਡਚਿਲਡਰਨ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ

ਇਹ ਟੋਲ-ਫਰੀ ਲਾਈਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰ ਰਹੇ ਗ੍ਰੈਂਡਪੇਰੈਂਟਸ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਨ; ਅਤੇ ਉਹ ਉੱਤਰ, ਸਹਾਇਤਾ, ਅਤੇ ਸੰਸਾਧਨ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ; ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਇਸ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਵਕਾਲਤ, ਸਮਾਜਿਕ ਕੰਮ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਾਨੂੰਨ, ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਦੋ ਪਾਰਟ-ਟਾਈਮ ਵਕੀਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 855 474-9777
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 558-4740
ਈਮੇਲ: GRGline@parentsupportbc.ca
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.parentsupportbc.ca/grandparents_raising_grandchildren

ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਸਬਸਿਡੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਸਬਸਿਡੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਯੋਗ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਖਰਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਭੁਗਤਾਨ ਹੈ। ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਸਬਸਿਡੀ ਭੁਗਤਾਨ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਘੱਟਦੇ-ਵੱਧਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਉਸ ਆਦਮੀ ਸਮੇਤ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਇੱਕ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਖੜ੍ਹਦਾ ਹੋਵੇ, ਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਸਬਸਿਡੀ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਦਾਖਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬਿਨੈਕਾਰ

ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਪੰਜ ਮਾਪਦੰਡ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ: ਨਾਗਰਿਕਤਾ, ਰਿਹਾਇਸ਼, ਯੋਗ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਆਮਦਨੀ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਲਈ ਕਾਰਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਸਬਸਿਡੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲਾਂ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਸਬਸਿਡੀ ਸਰਵਿਸ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 888 338-6622
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 775-0303
ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 356-6501
ਫੋਨ (ਬੋਲੇ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ [ਟੀਟੀ ਵਾਏ], ਟੋਲ-ਫਰੀ: 1 800 661-8773
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.mcf.gov.bc.ca/childcare/subsidy

ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਸਬਸਿਡੀ ਬਾਰੇ ਫਾਰਮਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹਈਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੁਦਾਏ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਰਿਸੋਰਸ ਅਤੇ ਰੈਫ਼ਰਲ ਦਫ਼ਤਰ
- ਇੰਮੀਗ੍ਰੈਂਟ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਸਰਵਿਸ ਏਜੰਸੀਆਂ
- ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ ਦਫ਼ਤਰ

ਵਲੰਟੀਅਰਿੰਗ (ਸਵੈ-ਸੇਵਾ)

ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਮੁਦਾਏ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਨ; ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਰੁਝਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ, ਨਵੇਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਨਣ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੁਦਾਏ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁਨਰਾਂ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਖਜ਼ਾਨੇ ਦੇ ਨਾਲ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਸੇਵਾਮੁਕਤ ਲੋਕ ਜੋ ਸਵੈ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਸਮਾਜ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸੈਕਟਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਸਥਾਨਕ ਵਲੰਟੀਅਰ ਸੈਂਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੁਦਾਏ ਵਿੱਚ ਵਲੰਟੀਅਰ ਮੌਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਨਾ ਮੁਹਈਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੀਨੀਅਰਬੀਸੀ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.seniorsbc.ca
(ਹੈਲਥ ਅਤੇ ਸੇਫਟੀ > ਐਕਟਿਵ ਏਜਿੰਗ > ਵਲੰਟੀਅਰਿੰਗ ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ)

ਵਲੰਟੀਅਰ ਬੀਸੀ

ਵਲੰਟੀਅਰ ਬੀਸੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਂਤੀਏ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਮੁੱਲ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਵਲੰਟੀਅਰ ਬੀਸੀ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਵਲੰਟੀਅਰ ਸੈਂਟਰ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਸੂਚਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 379-2311
ਈਮੇਲ: volunteerbc@gmail.com
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.volunteerbc.bc.ca

ਵਲੰਟੀਅਰ ਕੈਨੇਡਾ

ਵਲੰਟੀਅਰ ਕੈਨੇਡਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੰਸਾਧਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਵੈ-ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਨਾਗਰਿਕ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਵੈਬਸਾਈਟ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਸਵੈਸੇਵੀਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.volunteer.ca
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.volunteer.ca/older-adults

ਰੁਜ਼ਗਾਰ

ਵਰਕਬੀਸੀ.ਸੀਏ – ਪ੍ਰੌੜ ਕਾਮੇ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਵਰਕਬੀਸੀ.ਸੀਏ ਵੈਬਸਾਈਟ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨੌਕਰੀ-ਖੋਜ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਪਰਤਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੌੜ ਵਰਕਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ:

- ਵਰਕਫੋਰਸ ਵਿੱਚ ਮੁੜ-ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ
- ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਅੱਪਗ੍ਰੇਡ ਕਰਨਾ
- ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਕਿੱਤੇ ਵਿੱਚ ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.workbc.ca
(ਜੌਬ ਸੀਕਰਜ਼ > ਬਿਲਡ ਯੂਅਰ ਕੈਰੀਅਰ > ਐਡਵਾਈਸ ਫੌਰ ਸਪੈਸ਼ਲਾਈਜ਼ਡ ਗਰੁੱਪਸ > ਮੈਚਿਉਰ ਵਰਕਰਜ਼ ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ)

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਲਈ ਆਪਣੇ ਰਾਹ ਤੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਵਰਕਬੀਸੀ ਏਮਪਲੌਏਮੈਂਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਰਕਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਲੱਭਣ ਲਈ 250 952-6914 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਕਾਮਿਆਂ ਲਈ ਟੀਚਿਆਂ ਵਾਲੀ ਪਹਿਲ (Targeted Initiative for Older Workers)

ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਕਾਮਿਆਂ ਲਈ ਟੀਚਿਆਂ ਵਾਲੀ ਪਹਿਲ (TIOW) ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਫੈਡਰਲ/ ਪ੍ਰਾਂਤੀਏ/ਖੇਤਰੀ ਪਹਿਲ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਸੱਤ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, TIOW ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੇ 30 ਮਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਨਿਵੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਰਥਪੂਰਨ ਡਾਊਨਸਾਈਜ਼ਿੰਗ ਜਾਂ ਕਲੋਜ਼ਰਾਂ, ਜਾਂ ਨਿਰੰਤਰ ਜਾਰੀ ਉੱਚ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ 4,000 ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਹੈ।

TIOW ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਫੌਰੀ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਲਈ ਪ੍ਰਤਿਭਾਗੀਆਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਪਹਿਲ ਨੇ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਪੁਰਾਣੇ ਕਾਮਿਆ ਦੀ ਸਕ੍ਰਿਏ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਲੇਬਰ ਮਾਰਕੀਟ ਵਿੱਚ ਉਸਾਰੂ ਪ੍ਰਤਿਭਾਗੀ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ, TIOW ਦੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਨੂੰ ਬੀਸੀ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਧਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਕਾਮਿਆਂ ਲਈ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਰੇਂਜ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਗੁਆਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਵੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਅੱਪਗ੍ਰੇਡਿੰਗ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਸਮੁਦਾਏ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਪਤੇ ਤੇ ਇੱਕ ਈਮੇਲ ਭੇਜੋ, ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ।

ਈਮੇਲ: LabourMarketProgramsBr@gov.bc.ca

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.workbc.ca

(ਜੌਬ ਸੀਕਰਜ਼ > ਬਿਲਡ ਯੂਅਰ ਕੈਰੀਅਰ > ਟਾਰਟਿੰਗ ਅਤੇ ਪਲੈਨਿੰਗ ਯੂਅਰ ਕੈਰੀਅਰ > ਬੀਸੀ ਲੇਬਰ ਮਾਰਕੀਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਜ਼ ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ)

ਪੜ੍ਹਾਈ

ਪੋਸਟ-ਸਿਕੰਡਰੀ ਟਿਊਸ਼ਨ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਪਬਲਿਕ ਪੋਸਟ-ਸਿਕੰਡਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਸਤੀ ਜਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਟਿਊਸ਼ਨ ਦੇਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪੋਸਟ -ਸਿਕੰਡਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਐਡਵਾਂਸਡ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਦੇ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.aved.gov.bc.ca/find_an_institution/welcome.htm

ਇੰਗਲਿਸ਼ ਲੈਂਗੁਏਜ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ

ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਜਾਂ ਫਰੈਂਚ ਸਿੱਖਣ ਲਈ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਭਾਸ਼ਾ ਸੰਬੰਧੀ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਚਲਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਫੈਡਰਲ, ਪ੍ਰਾਂਤੀਏ ਅਤੇ ਖੇਤਰੀ ਸਰਕਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਤੇ ਜਾਓ:

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.cic.gc.ca/english/newcomers/after-education-language.asp

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.aved.gov.bc.ca/esl/welcome.htm

ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ

55+ ਬੀਸੀ ਗੇਮਜ਼

55+ ਬੀਸੀ ਗੇਮਜ਼ 55 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੀਸੀ ਦੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਲਾਨਾ ਪੰਜ-ਦਿਨਾਂ ਸਮਾਗਮ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਤੋਂ 3,500 ਪ੍ਰਤਿਭਾਗੀਆਂ, ਅਤੇ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਅਣਗਿਣਤ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿੱਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਤਿਭਾਗੀ ਖੇਤਰੀ ਜ਼ੋਨ ਪਲੇਅ-ਔਫ ਰਾਹੀਂ ਯੋਗ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਦੋਸਤਾਨਾਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੁਆਰਾ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ੋਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸਰੀਰਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਉਪਲਬਧੀ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪ੍ਰਤੀਯੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਫੀਸ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬੀਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਗੇਮਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ 55+ਬੀਸੀ ਗੇਮਜ਼ ਨੂੰ ਧਨ ਮੁਹਈਆ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਾਰਟਨਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।

55+ਬੀਸੀ ਗੇਮਜ਼ ਜਾਂ ਜ਼ੋਨ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਬੀਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਗੇਮਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਖੇਤਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ 55+ ਬੀਸੀ ਗੇਮਜ਼ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇ ਜ਼ੋਨਜ ਪੰਨਿਆਂ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 778 426-2940

ਈਮੇਲ: bcsgs@shaw.ca

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.55plusbcgames.org

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਹੰਟਿੰਗ (ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਰਨ) ਅਤੇ ਐਂਗਲਿੰਗ (ਮੱਛੀ ਪਕੜਨ) ਲਸੰਸ

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬੀ.ਸੀ ਦੇ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਐਂਗਲਿੰਗ (ਮੱਛੀ ਪਕੜਨ) ਦੇ ਲਸੰਸ ਘੱਟ ਦਰ ਤੇ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਲਸੰਸਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ:

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.env.gov.bc.ca/fw/wildlife/hunting/resident/#hunting

ਐਂਗਲਿੰਗ (ਮੱਛੀ ਪਕੜਨ) ਦੇ ਲਾਇਸੈਂਸਾਂ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ:

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.env.gov.bc.ca/fw/fish/licences

ਤਾਜ਼ੇ-ਪਾਣੀ ਦੀ ਫਿਸ਼ਿੰਗ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਈ-ਲਾਇਸੈਂਸ ਖਰੀਦਣ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਦੇਖੋ:

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 877 855-3222
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.fishing.gov.bc.ca

ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਐਂਗਲਿੰਗ (ਮੱਛੀ ਪਕੜਨ) ਲਈ ਲਸੰਸਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਤੋਂ ਜਾਂ ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ *ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ* ਦੇਖੋ।

ਬੀਸੀ ਪਾਰਕਸ – ਕੈਂਪਸਾਇਟ ਫੀ ਡਿਸਕਾਉਂਟ

ਬੀਸੀ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਔਫ ਸੀਜ਼ਨ (ਲੇਬਰ ਦਿਵਸ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਦੀ 14 ਜੂਨ ਤੱਕ) ਦੌਰਾਨ ਕੈਂਪਸਾਈਟ ਦੀ ਫੀਸ ਤੇ ਛੋਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਛੋਟ ਗਰੁੱਪ ਕੈਂਪਿੰਗ, ਗਰੁੱਪ ਪਿਕਨਿੱਕ, ਬੈਕਕੰਟਰੀ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਜਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰੀਕਲ ਫੀਸ, ਜਾਂ ਰਾਖਵੇਂ ਕਰਨ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਬੀਸੀ ਪਾਰਕਸ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.env.gov.bc.ca/bcparks/fees/senior.html

ਕੈਂਪਸਾਈਟ ਦੀ ਫੀਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਤੋਂ ਜਾਂ ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ *ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ* ਦੇਖੋ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਬੀਸੀ ਪਾਰਕਸ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.env.gov.bc.ca/bcparks/fees

ਰੌਇਲ ਬੀ ਸੀ ਮਿਯੂਜ਼ੀਅਮ

ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਬੁੱਕ ਕੀਤੇ ਗਰੁੱਪ, ਦੋਹਾਂ ਵਜੋਂ, ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ ਰੌਇਲ ਬੀਸੀ ਮਿਊਜ਼ੀਅਮ ਵਿਖੇ ਘੱਟ ਦਾਖਲਾ ਫੀਸ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਰੌਇਲ ਬੀਸੀ ਮਿਊਜ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

ਰੌਇਲ ਬੀਸੀ ਮਿਊਜ਼ੀਅਮ
675 ਬੈਲਵਿਲ ਸਟ੍ਰੀਟ
ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਬੀਸੀ ਵੀ8ਡਬਲਿਊ 9ਡਬਲਿਊ2
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 888 447-7977
ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 356-7226
ਈਮੇਲ: reception@royalbcmuseum.bc.ca
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.royalbcmuseum.bc.ca

ਰੌਇਲ ਬੀਸੀ ਮਿਊਜ਼ੀਅਮ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਰੌਇਲ ਮਿਊਜ਼ੀਅਮ ਸ਼ੌਪ, ਕੋਟ ਚੈਕ, ਕੁਲੈਕਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਬਿਜ਼ਨੈਸ ਖੇਤਰਾਂ, ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਅਤੇ ਮਿਊਜ਼ੀਅਮ ਮੇਜ਼ਬਾਨਾਂ ਸਮੇਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਰੇਂਜ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਵੈ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਰੌਇਲ ਬੀਸੀ ਮਿਊਜ਼ੀਅਮ ਵਲੰਟੀਅਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 387-7902

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ

ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਸਥਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਚੈਕ-ਅੱਪ ਲਈ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਕਲ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ)?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕੀ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਚਿਰਕਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਹੋਣ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋਗੇ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਐਮਐਸਪੀ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਦਾ ਪੂਰਾ ਖਰਚਾ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਤਿ ਸਾਲ $30,000 ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਮਾਉਂਦੇ ਹੋ?

ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ
www.SeniorsBC.ca

ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢਾਪੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ
www.HealthyFamiliesBC.ca

ਸਿਹਤ-ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, 8-1-1 ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ (ਯੌਰ ਹੈਲਥ)

ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰਾਂਤ ਦੀ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਅਤੇ ਜੀਵੰਤ ਸੈਕਟਰ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੋ। ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਾਗ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਬਜ਼ੁਰਗ ਇੱਥੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। 2011 ਦੀ ਜਨਗਣਨਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, 15.7 ਫੀਸਦੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦੀ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾਟਕੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਧਣ ਦੀ ਆਸ ਹੈ।

ਬੀ.ਸੀ. ਦਾ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਸਿਸਟਮ ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਂਤ ਦੀਆਂ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਅਤੇ ਸਸਤੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ, ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਰਕਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਕਿ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਸੁਧਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਨਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ।

ਬੀਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼' ਦੀ ਗਾਈਡ ਦਾ ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸੀਅਲ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਸਿਸਟਮ, ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਰਣਾਂ ਲਈ ਬੀ ਸੀ ਅੰਦਰ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਅਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਰੋਗ ਜਾਂ ਅਪੰਗਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਸਹਾਇਕ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਸੰਸਾਧਨਾਂ, ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਅਟਲ ਸੱਚ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਲਾਭਕਾਰੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਟੂਲਜ਼ ਅਤੇ ਸੰਸਾਧਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਦੇ ਟੋਲ-ਫਰੀ 8-1-1 ਲਾਈਨ ਬਾਰੇ ਹੋਣ ਜਾਨਣ ਲਈ, ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ *ਯੌਰ ਰਿਸੋਰਸਿਜ਼* ਸੈਕਸ਼ਨ ਤੇ ਜਾਓ।

ਅਸਮਰੱਥਾ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਿਯੁਕਤੀ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਹ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਲਈ ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ *ਯੌਰ ਸੇਫਟੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ* ਤੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵੀ ਦੇਖੋ। ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਅਤੇ ਐਡਵਾਂਸ ਕੇਅਰ ਪਲਾਨਿੰਗ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੋਈ ਵੀ ਇਲਾਜ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ।

ਬੀਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਦੀ ਗਾਈਡ ਦੇ ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ☐ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲੈਨ (MSP) ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ
- ☐ ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਿਸਟਮ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਖੇਤਰੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ, ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਵਿਤਰਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਣ ਲਈ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹਰੇਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲਾ ਕੋਲ ਸਾਡੇ ਜਨਤਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਲਿਤ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਲਈ ਅੰਤਲੀ ਅਥਾਰਿਟੀ ਅਤੇ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਮੰਤਰਾਲਾ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੁਆਰਾ ਸਥਾਪਿਤ ਪ੍ਰਾਂਤੀਏ ਕਾਨੂੰਨ, ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ, ਪਾਲਿਸੀ, ਮਿਆਰਾਂ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਤਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲਾ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ, ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲੈਨ, ਟ੍ਰੈਵਲ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਸਮੇਤ, ਪ੍ਰਾਂਤਭਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੁਹਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਜਾਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 663-7867
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 660-2421
ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 387-6121
ਫੋਨ (ਬੋਲੇ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 661-8773
ਫੋਨ (ਬੋਲੇ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 775-0303

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਿਟੀਆਂ

ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ
ਸਵੀਟ 400 - ਸੈਂਟਰਲ ਸਿਟੀ ਟਾਵਰ 13450 102 ਐਵੇਨਿਯੂ
ਸਰੀ ਬੀਸੀ ਵੀ3ਟੀ 0ਐਚ1
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 877 935-5669

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 587-4600
ਫੈਕਸ: 604 587-4666
ਵੈਬਸਾਈਟ:www.fraserhealth.ca

ਇੰਨਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ
220-1815 ਕਿਰਸ਼ਨਰ ਰੋਡ
ਕੈਲੋਨਾ ਬੀਸੀ ਵੀ1ਵਾਈ 4ਐਨ7
ਫੋਨ (ਕੇਲੋਨਾ): 250 862-4200
ਫੈਕਸ: 250 862-4201
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.interiorhealth.ca

ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ
1952 ਬੇਅ ਸਟ੍ਰੀਟ
ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਬੀ.ਸੀ. ਵੀ8ਆਰ 1ਜੇ8
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 877 370-8699
ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 370-8699
ਫੈਕਸ: 250 370-8750
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.viha.ca

ਨੌਰਦਰਨ ਹੈਲਥ
ਸਵੀਟ 600 -299 ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਸਟ੍ਰੀਟ
ਪ੍ਰਿੰਸ ਜਾਰਜ ਬੀਸੀ ਵੀ2ਐਲ 5ਬੀ8
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 866 565-2999
ਫੋਨ (ਪ੍ਰਿੰਸ ਜਾਰਜ): 250 565-2649
ਫੈਕਸ: 250 565-2640
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.northernhealth.ca

ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ
601 ਵੈਸਟ ਬਰੌਡਵਿਯੂ 11ਵੀਂ ਫਲੋਰ
ਡਬਲਿਊ ਬੀਸੀ ਵੀ5ਜੈਡ 4ਸੀ2
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 866 884-0888
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 736-2033
ਫੈਕਸ: 604 875-4750
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.vch.ca

ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਅਥਾਰਿਟੀ (PHSA)
700 - 1380 ਬਰਾਰਡ ਸਟ੍ਰੀਟ
ਵੈਨਕੂਵਰ ਬੀਸੀ ਵੀ6ਜੈਡ 2ਐਚ3
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 675-7400
ਫੈਕਸ: 604 708-2700
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.phsa.ca

ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ (FNHA)
501 - 100 ਪਾਰਕ ਰੌਇਲ ਸਾਊਥ
ਵੈਸਟ ਵੈਨਕੂਵਰ ਬੀਸੀ ਵੀ7ਟੀ 1ਏ2
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 866 913-0033
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 693-6500
ਫੈਕਸ: 604 913-2081
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.fnha.ca

ਐਫਐਚਐਨਏ ਇੰਡੀਅਨ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ਲ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਲਾਈਨ:
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 877 477-0775
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.fnha.ca/what-we-do/mental-wellness-and-substance-use/residential-schools

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦਵਾਰ ਹੈ। ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਸ਼ਿਆਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ,ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ, ਸਾਲ ਦੇ ਹਰੇਕ ਦਿਨ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨਾਂ ਕੋਲ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਦੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ਯੁਕਤ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਬਸ ਇੱਕ ਫੋਨ ਕਾਲ ਜਾਂ ਕਲਿੱਕ ਦੂਰ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ 8-1-1

ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਤਿਨਿਧੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ 8-1-1 ਤੇ ਟੋਲ-ਫਰੀ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਨਰਸ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਿਨ

ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਿਰ, ਜਾਂ ਹਰੇਕ ਸ਼ਾਮ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ 130 ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 8-1-1
ਫੋਨ (ਬੋਲੇ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ।ਟੀ ਟੀਵਾਏ॥): 7-1-1

ਕੀ ਇਹ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ?

ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਤਤਕਾਲ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ 9-1-1 ਤੇ (ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 9-1-1

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਵਿਤ ਜ਼ਹਿਰ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ 24-ਘੰਟੇ ਟੋਲ-ਫਰੀ ਜ਼ਹਿਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪਾਇਜ਼ਨ ਕੰਟਰੋਲ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 567-8911
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 682-5050

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ.ਸੀਏ

5,000 ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸਿਹਤ, ਖੁਰਾਕ, ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂਚ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਮੈਡੀਕਲੀ-ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਖੋਜ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ (ਚੈੱਕ ਯੌਰ ਸਿੰਪਟਮਜ਼) ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਇੰਟਰੈਕਟਿਵ ਟੂਲ ਦੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.healthlinkbc.ca

ਬੀਸੀ ਹੈਲਥਗਾਈਡ ਹੈਂਡਬੁੱਕ

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਨੇ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖੀ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਸਿਹਤ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਹਿਚਾਨਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਪਟਣਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਵੱਸਥ ਬੁਢਾਪੇ ਤੇ ਇੱਕ ਅਧਿਆਇ ਸਮੇਤ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨਾ, ਗ੍ਰਹਿ ਇਲਾਜ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਮਾਹਿਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਹੈ - ਇਹ ਸਾਰਾ ਬੀਸੀ ਹੈਲਥਗਾਈਡ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਵਿੱਚ ਮੁਫ਼ਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.healthlinkbc.ca/servicesresources/bchealthguidehandbook

ਬੀਸੀ ਸਿਹਤ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਲੋਕੇਟਰ ਐਪ

ਇੱਕ ਆਈਫੋਨ, ਆਈਪੈਡ ਜਾਂ ਆਈਪੌਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਬੀਸੀ ਸਿਹਤ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਲੋਕੇਟਰ ਐਪ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਰੇਂਜ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਪਭੋਗਤਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਵੌਕ-ਇੰਨ ਕਲੀਨਿਕ, ਹਸਪਤਾਲ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ, ਇੰਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਕਲੀਨਿਕ ਅਤੇ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਪਭੋਗਤਾ ਵਹੀਲਚੇਅਰ-ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ, ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ, ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਪਤਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਫਿਲਟਰ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਪਭੋਗਤਾ ਐਪ ਅੰਦਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਪੋਸਟ ਕੀਤੀਆਂ ਹਾਲ ਹੀ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਗੈਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 8-1-1 ਤੱਕ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ 7-1-1 ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਮੁਫਤ ਐਪ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ ਤੇ ਜਾਓ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.healthlinkbc.ca/app

ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲੈਨ (MSP) ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲੈਨ (MSP) ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਡਾਇਗਨੌਸਟਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸਮੇਤ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨਾਂ ਲਈ ਮੁਹਈਆ ਕੀਤੀਆ ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ ਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਬੀਮਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਐਮਐਸਪੀ ਯੋਗ ਲਾਭਪਾਤਰੀਆਂ ਲਈ ਅਨੁਪੂਰਕ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਰੇ ਬੀ.ਸੀ. ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਐਮਐਸਪੀ ਕੋਲ ਨਾਮਜ਼ਦ ਹੋਣ ਅਤੇ ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਪ੍ਰੀਮਿਅਮ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਸਟੇਟਸ ਇੰਡੀਅਨਜ਼ ਅਤੇ ਇਨਉਇਟ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਵਲੋਂ ਕਿਸ਼ਤਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਨਵੇਂ ਨਾਗਰਿਕ ਜਾਂ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਨਿਵਾਸ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ, ਜੋ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਬਾਕੀ ਭਾਗ, ਜਮ੍ਹਾਂ ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਵਰੇਜ ਲਈ ਯੋਗ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਅਰਜ਼ੀ ਤੇ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਐਮਐਸਪੀ ਕਵਰੇਜ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਬਜਾਏ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅੰਤ ਤੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਨਾਗਰਿਕ ਹੋ ਜਾਂ ਲੈਂਡਿਡ ਇੰਮੀਗ੍ਰੇਂਟ (ਸਥਾਈ ਨਾਗਰਿਕ) ਹੋ ਜਿਸ ਕੋਲ ਉਹ ਰੁਤਬਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਪਿਛਲੇ ਨਿਰੰਤਰ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੀਮਿਅਮ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨਾਂ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨਿਯਮਿਤ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਸਹਾਇਤਾ

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪਿਛਲੇ ਟੈਕਸ ਸਾਲ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧ ਆਮਦਨੀ (ਜਾਂ ਜੋੜੇ ਦੀ ਇਕੱਠੀ ਆਮਦਨੀ), ਵਿੱਚੋਂ ਉਮਰ, ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸਾਈਜ਼, ਅਪੰਗਤਾ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਲਾਭ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ, ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਿਸਅਬਲਿਟੀ ਸੇਵਿੰਗਜ਼ ਪਲੈਨ ਆਮਦਨੀ ਲਈ ਕਟੌਤੀਆਂ,ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ 20 ਤੋਂ 100 ਫੀਸਦੀ

ਸਬਸਿਡੀਆਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ੁਰੈਂਸ ਬੀਸੀ ਲਈ ਇੱਕ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਭਰ ਕੇ ਵਾਪਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫਾਰਮਾਂ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ, ਇੱਕ ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ (ਸਰਕਾਰੀ ਏਜੰਟ), ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ੁਰੈਂਸ ਬੀ.ਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 663-7100
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 683-7151
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.gov.bc.ca/premiumassistance

ਅਸਥਾਈ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਸਹਾਇਤਾ

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੀਮਿਅਮ ਤੋਂ ਛੋਟ ਦੇਣ ਦੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਅਵਧੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਬਣਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਾਰੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਸੀਂ ਅਚਾਨਕ ਵਿੱਤੀ ਔਖਿਆਈ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉੱਚਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬੱਜਟ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕੇ ਹੋਵੋ;
- ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਐਮਐਸਪੀ ਪ੍ਰੀਮਿਅਮ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਧਿਆਂ ਬਿੱਲ ਭੇਜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ;
- ਤੁਸੀਂ (ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਨੇ, ਜੇਕਰ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ) ਕੈਨੇਡਾ ਰੈਵਨਿਯੂ ਏਜੰਸੀ ਕੋਲ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਦੀ ਆਮਦਨੀ ਕਰ ਰਿਟਰਨ ਫਾਈਲ ਕੀਤੀ ਹੈ; ਅਤੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦੇ ਖਰਚੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਦੀ ਆਮਦਨੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਨ। ਜਰੂਰੀ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਪਤਕਾਰ ਦਾ ਉਧਾਰ ਜਾਂ ਕਰਜ਼ੇ ਦੀਆਂ ਅਦਾਇਗੀਆਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਬਿਨੈਪੱਤਰ ਪੈਕੇਜ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ੁਰੈਂਸ ਬੀਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 663-7100
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 683-7151
ਪੱਤਰ-ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਪਤਾ: ਪੀ.ਓ. ਬੌਕਸ 9035 STN PROV GOVT
ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਬੀਸੀ ਵੀ8ਡਬਲਿਉ 9ਈ3
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.gov.bc.ca/temporarypremiumassistance

ਮੈਡੀਕਲ ਲਾਭ

ਐਮਐਸਪੀ ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ ਤੇ ਲੁੜੀਂਦੀਆਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਸਰਜਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਡਾਇਗਨੌਸਟਿਕ ਐਕਸ-ਰੇ ਅਤੇ ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਐਮਐਸਪੀ ਨਾਮਜ਼ਦ) ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਐਮਐਸਪੀ ਡੈਂਟਲ ਅਤੇ ਮੌਖਿਕ ਸਰਜਰੀ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰੇਗਾ ਜਦੋਂ ਇਸ ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ ਤੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੋਵੇ।

ਸਪਲੀਮੈਂਟਰੀ ਲਾਭ

ਐਮਐਸਪੀ ਯੋਗ ਲਾਭਪਾਤਰੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟਰੀ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਐਮਐਸਪੀ ਲਾਭਪਾਤਰੀਆਂ ਲਈ, ਐਮਐਸਪੀ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਕੈਲੰਡਰ ਸਾਲ 10 ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੰਯੁਕਤ ਸਾਲਾਨਾ ਸੀਮਾ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਮੁਲਾਕਾਤ $23 ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਐਕਿਉਪੰਕਚਰ, ਕਾਇਰੋਪ੍ਰੈਕਟਿਕ, ਮਸਾਜ ਥੈਰੇਪੀ, ਨੈਚੁਰੋਪੈਥੀ, ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸਰਜੀਕਲ ਪੋਡਾਇਟਰੀ।

ਸਰਜੀਕਲ ਪੋਡਾਇਟਰੀ ਸਾਰੇ ਲਾਭਪਾਤਰੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਲਾਭ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਜਾਂਚ 18 ਸਾਲ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਲਾਭ ਹੈ। ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ ਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸਾਰੇ ਲਾਭਪਾਤਰੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਲਾਭ ਹੈ। ਐਮਐਸਪੀ ਇੱਕ ਔਪਟੋਮੈਟਰਿਸਟ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਅੱਖ ਦੀ ਹਰੇਕ ਜਾਂਚ ਵਲ $46.17 ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਔਪਟੋਮੈਟਰਿਸਟਾਂ ਸਮੇਤ, ਸਾਰੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟਰੀ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਅਨੁਪੂਰਕ ਫੀਸ ਵਸੂਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਬਸ਼ਰਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ੁਰੈਂਸ ਬੀਸੀ ਕੌਣ ਹੈ?

ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ੁਰੈਂਸ ਬੀਸੀ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਵਲੋਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਪਲੈਨ (ਐਮਐਸਪੀ) ਅਤੇ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਪਰੇਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਦਾਅਵਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਸੰਪਰਕ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਸੰਚਾਲਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਸੂਚਨਾ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ੁਰੈਂਸ ਬੀਸੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ੁਰੈਂਸ ਬੀਸੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨ ਟੋਲ ਫਰੀ ਆਟੋਮੇਟਿਡ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਤਿਨਿਧੀ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4:30 ਵਜੇ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਰਹੇਗਾ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 663-7100
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 683-7151
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.gov.bc.ca/medicalservicesplan

ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪਤੇ ਤੇ ਸਧਾਰਣ ਪੱਤਰ-ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ੁਰੈਂਸ ਬੀਸੀ
ਪੀਓ ਬੌਕਸ 9035 STN PROV GOVT
ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਬੀਸੀ ਵੀ8ਡਬਲਿਊ 9ਈ3

ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਫਾਰਮ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਫਾਰਮ ਤੇ ਖਾਸ ਮੇਲਿੰਗ ਪਤੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਤੇ ਜਾਓ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਇੱਕ ਦਫ਼ਤਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੁਦਾਏ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੈ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਬੁੱਕ ਦੇ ਬਲੂ ਪੇਜਿਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਲਈ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ *ਡਾਇਰੈਟਰੀ* ਦੇਖੋ।

ਬੀਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ

ਬੀਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ ਕੇਅਰਕਾਰਡ ਅਤੇ ਗੋਲਡ ਕੇਅਰਕਾਰਡ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਬੀਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਰਾਈਵਰ ਲਸੰਸ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਹੋਵੇ, ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫੋਟੋ ਆਈ.ਡੀ. ਵਜੋਂ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ, ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ਤੇ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਦੂਜੀਆਂ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਕਾਬਲ ਬਣਾਏਗਾ।

2018 ਤੱਕ 19-74 ਸਾਲ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਐਮਐਸਪੀ ਵਿੱਚ ਨਾਮਜ਼ਦਗੀ ਨੂੰ ਰਿਨਿਊ ਕਰਵਾਉਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਆਈਸੀਬੀਸੀ ਡਰਾਇਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸਿੰਗ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾਕੇ ਫੋਟੋ ਬੀਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

75 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਐਮਐਸਪੀ ਵਿੱਚ ਨਾਮਜ਼ਦਗੀ ਨੂੰ ਰਿਨਿਊ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ 2018 ਤੱਕ ਇੱਕ ਡਰਾਇਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸਿੰਗ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿਖੇ ਇੱਕ ਬੀਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਬੀਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.health.gov.bc.ca ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਖੋਜ ਫੀਲਡ ਵਿੱਚ "ਬੀਸੀ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਕਾਰਡ ਆਈਡੀ" ਦਾਖਲ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਇੱਕ ਡਰਾਇਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸਿੰਗ ਦਫ਼ਤਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ੁਰੈਂਸ ਬੀਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਬਿਨਾਂ ਫੋਟੋ ਤੋਂ ਬੀਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 663-7100
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 683-7151

ਕੇਵਲ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਘੱਟ-ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਫੈਡਰਲ ਇੰਨਕਮ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਆਮਦਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲੈਨ, ਫਾਰਮਾ ਕੇਅਰ, ਬੇਸਿਕ ਡੈਂਟਲ, ਆਪਟੀਕਲ ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਖਰਚਿਆਂ ਲਈ ਕਵਰੇਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਕਾਢ ਮੰਤਰਾਲੇ (Ministry of Social Development and Innovation) ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.gov.bc.ca/meia/online_resource/health_supplements_and_programs/mso

ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਜਾਂਚਾਂ ਚਿਰਕਾਲੀ ਸਿਹਤ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚੰਗੀ ਮੌਖਿਕ ਸਿਹਤ ਤੁਹਾਡੇ ਬੁਢਾਪੇ ਵੇਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀਆਂ ਜਿਆਦਾ ਕਿਸਮਾਂ ਤੋਂ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਵੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਚੰਗੀ ਮੌਖਿਕ ਸਿਹਤ, ਮੌਖਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੰਪੂਰਣ ਵਧੀਆ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਬੁਦਬੂ, ਦੰਦ ਖਰਾਬ ਹੋਣੇ, ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਸੋਜ ਅਤੇ ਮੌਖਿਕ ਕੈਂਸਰ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਬੀਸੀ ਡੈਂਟਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bcdental.org

ਮੈਡੀਕਲ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਤੱਕ ਸਫਰ

ਟ੍ਰੈਵਲ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਟੀਏਪੀ)

ਟ੍ਰੈਵਲ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਟੀਏਪੀ) ਉਨ੍ਹਾਂ ਯੋਗ ਬੀ.ਸੀ. ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਲਈ ਟ੍ਰੈਵਲ ਛੋਟਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਰੈਫਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਾਂਤ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਮੁਦਾਏ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਜਿਸ ਦੇ ਯਾਤਰਾ ਖਰਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੀਜੀ-ਧਿਰ ਦੀ ਇੰਸ਼ੁਰੈਂਸ ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਰੈਫਰਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਕੋਲੋਂ ਇੱਕ ਟੀ.ਏ.ਪੀ. ਫਾਰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਟ੍ਰੈਵਲ ਛੋਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪੁਸ਼ਟੀ ਨੰਬਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਟੀਏਪੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 661-2668

ਟੀਏਪੀ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਕੈਰੀਅਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿੱਪ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤ ਟੀਏਪੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਫਾਰਮ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਕਿਰਾਏ ਵਿੱਚ ਉਚਿੱਤ ਛੋਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਟੀਏਪੀ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਲਈ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਟੀਏਪੀ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ, ਰਿਹਾਇਸ਼, ਮਾਈਲੇਜ਼, ਈਂਧਨ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਆਵਾਜਾਈ ਵਾਲੇ ਖਰਚੇ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ

ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਮੁੜ ਅਦਾਇਗੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਣ ਟੀਏਪੀ ਫਾਰਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਟੀਏਪੀ ਸਵੈਚਾਲਿਤ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜੋ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 661-2668

ਟੀਏਪੀ ਤੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ੁਰੈਂਸ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਟੀਏਪੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 663-7100
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 683-7151
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.gov.bc.ca/travelassistanceprogram

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਖੇਤਰੀ ਹੈਲਥ ਕਨੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਸਮੇਤ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਯਾਤਰਾ ਸਹਾਇਕ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ (ਤੁਸੀਂ ਗਾਈਡ ਦੇ ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਆਰੰਭ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਸੰਪਰਕ ਸੂਚਨਾ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ) ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੈਲਥ ਕਨੈਕਸ਼ਨਜ਼

ਹੈਲਥ ਕਨੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਪ੍ਰਦਾਤਿਆਂ, ਬੀਸੀ ਟ੍ਰਾਂਜਿੱਟ ਅਤੇ ਖੇਤਰੀ ਜਿਲ੍ਹਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਇਹ ਸੇਵਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.gov.bc.ca/healthconnections

ਨੌਰਦਰਨ ਹੈਲਥ

ਨੌਰਦਰਨ ਹੈਲਥ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਟ੍ਰੈਵਲ ਸਰਵਿਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਨੌਰਦਰਨ ਬੀ.ਸੀ. ਅਤੇ ਵੈਨਕੂਵਰ, ਕੈਮਲੂਪਸ ਅਤੇ ਗਰਾਂਡੇ ਪਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਮੈਡੀਕਲ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਨੌਰਦਰਨ ਹੈਲਥ ਕਨੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਬੱਸ ਸ਼ਡਿਊਲ ਨੂੰ ਚੈਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੀਟ ਨੂੰ ਰਾਖਵਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਟੋਲ-ਫਰੀ ਨੰਬਰ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਕੇਅਰ ਕਾਰਡ/ਬੀਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 647-4997
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.nhconnections.ca

ਇੰਨਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ

ਇੰਨਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ ਦੇ ਹੈਲਥ ਕਨੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਖੇਤਰੀ/ਤੀਜੇ ਦਰਜ਼ੇ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਨਾਲ ਛੋਟੇ ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਦੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਲਿੰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਖੇਤਰੀ ਜਿਲ੍ਹਿਆਂ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ ਟ੍ਰਾਂਜਿੱਟ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਚਾਰ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ: ਔਕਨਾਗਾਨ (ਕੇਲੋਨਾ ਅਤੇ ਪੈਂਨਟਿਕਟਨ ਨਾਲ ਜੁੜਦਾ ਹੈ), ਥਾਮਸਨ ਕੈਰੀਬੂ ਸ਼ੁਸਵੈਪ (ਕੈਮਲੂਪਸ ਅਤੇ ਵਰਨਨ ਨਾਲ ਜੁੜਦਾ ਹੈ), ਕੂਟਨੇ ਬਾਉਂਡਰੀ (ਟ੍ਰੇਲ ਨਾਲ ਜੁੜਦਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਈਸਟ ਕੂਟਨੇ (ਕ੍ਰੈਨਬਰੁੱਕ ਨਾਲ ਜੁੜਦਾ ਹੈ)।

ਬੀ.ਸੀ. ਇਨੰਟੀਰੀਅਰ ਵਿੱਚ ਹੈਲਥ ਕਨੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਬੀਸੀ ਟ੍ਰਾਂਜਿੱਟ ਦਫ਼ਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ www bctransit.com ਨੂੰ ਚੈਕ ਕਰੋ (ਸਾਰਣੀਆਂ ਅਤੇ ਨਕਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੰਨੇ ਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਤੇ ਹੈਲਥ ਕਨੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਲਿੰਕ ਨੂੰ ਦੇਖੋ)।

ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ

ਵਹੀਲਜ਼ ਫਾਰ ਵੈੱਲਨੈਸ, ਇੱਕ ਲਾਭ ਨਾ ਕਮਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸੋਸਾਇਟੀ ਮੁਢਲੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੈਨਕੂਵਰ ਆਈਲੈਂਡ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਲਈ ਦਰਵਾਜ਼ੇ -ਤੋਂ -ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੱਕ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਆਵਾਜਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਦਾ ਰਸਤਾ 75 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਕੋਮੋਕਸ): 250 338-0196

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.wheelsforwellness.com

ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ

ਮੈਡੀਕਲ ਟ੍ਰੈਵਲ ਟਿਕਟਾਂ ਬੈਲਾ ਕੂਲਾ ਵੈਲੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਸੈਂਟਰਲ ਕੋਸਟ ਅਤੇ ਬੈਲਾ ਕੂਲਾ ਵੈਲੀ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਬੈਲਾ ਕੂਲਾ): 250 799-5311

ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ

ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਯੋਗ ਨਿਰਦਿਸ਼ਟ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਯੋਗ ਮੈਡੀਕਲ ਸਪਲਾਇਰਾਂ/ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਸਬਸੀਡਾਇਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯੋਜ਼ਨਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਪਲੈਨ

ਬੀ.ਸੀ. ਦਾ ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਪਲੈਨ ਸ਼ੁੱਧ ਆਮਦਨੀ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ-ਵਾਰ ਦੀ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਲਈ ਪੰਜੀਕਰਨ

ਤੁਸੀਂ ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਵਾਸਤੇ ਟੇਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਆਨਲਾਇਨ ਪੰਜੀਕਰਨ (ਰਜਿਸਟਰ) ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪੰਜੀਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਖਰਚਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਅਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਪ੍ਰੀਮਿਯਮ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਵੈਬਸਾਈਟ ਪਤੇ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ।

ਇਹ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹੈ:

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ:

- ਪਰਸਨਲ ਹੈਲਥ ਨੰਬਰ (ਤੁਹਾਡੇ ਕੇਅਰ ਕਾਰਡ/ਬੀ ਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ ਤੇ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ)
- ਜਨਮ ਦੀਆਂ ਮਿਤੀਆਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ ਲਈ:

- ਸੋਸ਼ਲ ਇਸ਼ੁਰੈਂਸ ਨੰਬਰ;
- ਤੁਹਾਡੀ ਦੋ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਰਿਟਰਨ ਤੋਂ ਲਾਇਨ 236 ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨੀ (Net income);
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦੋ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੋਈ ਵੀ ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਬੈਨੇਫਿਟ (ਯੂਸੀਸੀਬੀ) ਭੁਗਤਾਨਾਂ ਦੀ ਰਕਮ। ਇਹ ਰਕਮ ਤੁਹਾਡੀ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਰਿਟਰਨ ਦੀ ਲਾਇਨ 117 ਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਅਤੇ
- ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਿਸਅਬਿਲਿਟੀ ਸੇਵਿੰਗਜ਼ ਪਲਾਨ (ਆਰਡੀਐਸਪੀ) ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦੋ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕੋਈ ਵੀ ਆਮਦਨੀ।

ਤੁਹਾਡੀ ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਕਵਰੇਜ ਦੇ ਸਤਰ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਗਾਉਣ ਵੇਲੇ ਯੂਸੀਸੀਬੀ (UCCB) ਭੁਗਤਾਨਾਂ ਅਤੇ ਆਰ ਡੀ ਐਸ ਪੀ (RDSP) ਆਮਦਨੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਘਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਪੰਜੀਕਰਨ (ਰਜਿਸਟਰ) ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਸਹਿਮਤੀ ਫਾਰਮ ਭੇਜੇਗਾ। ਇਸ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਹਸਤਾਖਰ ਕਰਕੇ ਵਾਪਸ ਭੇਜਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਵਰੇਜ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਦੋ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਆਮਦਨੀ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਉਦਹਾਰਣ ਲਈ, 2015 ਵਾਸਤੇ ਕਵਰੇਜ 2013 ਦੀ ਆਮਦਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ)। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਆਮਦਨੀ ਵਿੱਚ ਉਸ ਸਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਹਿਮ ਕਮੀ (10 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ) ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਵਰੇਜ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਹਾਲੀਆ ਆਮਦਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਇਨ ਫੋਰਮਿਊਲਰੀ ਸਰਚ ਵਰਤ ਕੇ ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਪਲਾਨਾਂ ਹੇਠ ਕਵਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਖਾਸ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.gov.bc.ca/pharmacaredrugsearch

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ ਹੋ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਕਵਰੇਜ ਕਰਨ ਲਈ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੀਸੀ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਡਰੱਗ ਸਮੀਖਿਆ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਈ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਤੋਂ ਨਿਵੇਸ਼ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇ ਯੌਰ ਵੌਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਤੇ ਜਾਓ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.gov.bc.ca/bcyourvoice

ਵੱਧੀ ਹੋਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ ਕਵਰੇਜ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨੀ 10 ਫੀਸਦੀ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਘੱਟ ਗਈ ਹੋਵੇ; ਜਾਂ
- ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਸਥਾਈ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਸਥਾਂਤਰਿਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਵਰੇਜ ਦੀ ਕੈਲਕੂਲੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੀ ਆਮਦਨੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਦਿੱਕਤ ਹੈ।

ਬਹੁ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਮੇਤ, ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.gov.bc.ca/pharmacare

ਮਾਸਿਕ ਕਟੌਤੀਯੋਗ ਰਕਮ ਭੁਗਤਾਨ ਵਿਕਲਪ

ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨਾਂ ਕੋਲ ਕਟੌਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਪਲੈਨ ਤਹਿਤ ਯੋਗ ਨੁਸਖਿਆਂ ਅਤੇ ਯੋਗ ਮੈਡੀਕਲ ਸਪਲਾਈਆਂ/ਉਪਕਰਣਾਂ ਲਈ ਫੌਰੀ ਕਵਰੇਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਦੂਜੇ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਕੋਲ ਇੱਕ ਕਟੌਤੀ ਯੋਗ ਰਕਮ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧ ਆਮਦਨੀ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਭੁਗਤਾਨ ਵਿਕਲਪ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਕਟੌਤੀਯੋਗ ਰਕਮ ਭੁਗਤਾਨ ਵਿਕਲਪ ਵਿੱਚ ਨਾਮਜ਼ਦਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਕਿਸ਼ਤਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਕਟੌਤੀ ਵਾਲੀ ਰਾਸ਼ੀ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਯੋਗ ਨੁਸਖਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਗਤਾਂ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.gov.bc.ca/pharmacare

ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ੁਰੈਂਸ ਬੀਸੀ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਵਲੋਂ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲੈਨ (ਐਮਐਸਪੀ) ਨੂੰ ਸੰਚਾਲਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ੁਰੈਂਸ ਬੀਸੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗ੍ਰਾਹਕ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ

ਤੱਕ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਅਤੇ ਸ਼ਨੀਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂ ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਪਲਾਨ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ੁਰੈਂਸ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 663-7100
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 683-7151
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.gov.bc.ca/pharmacare

ਬੀਸੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼

ਬੀਸੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (BCEHS) ਬੀਸੀ ਭਰ ਵਿੱਚ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਅਤੇ ਇੰਟਰ-ਹਸਪਤਾਲ ਹੈਲਥ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਉਚਿੱਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵਿਤਰਣ, ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਲਈ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ।

ਬੀਸੀਈਐਚਐਸ ਬੀਸੀ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਬੀਸੀ ਮਰੀਜ਼ ਸਥਾਂਤਰਣ ਨੈਟਵਰਕ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬੀਸੀ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸੇਵਾ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਜਮੀਨੀ ਅਤੇ ਹਵਾਈ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੋਵੇਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬੀਸੀ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਦੇ ਪੈਰਾਮੈਡਿਕਸ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਦਿਨ ਦ ਲਗਭਗ ਹਰੇਕ ਮਿੰਟ ਇੱਕ ਕਾਲ ਤੇ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ ਵੈਧ ਬੀਸੀ ਕੇਅਰ ਕਾਰਡ/ ਬੀਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ ਵਾਲੇ ਬੀਸੀ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਲਈ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਲਿਜਾਉਣ ਦੇ ਖਰਚੇ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਰਿਆਇਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਬੀਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲੈਨ (ਐਮ.ਐਸ.ਪੀ.) ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਦੁਆਰਾ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ $80 ਦੀ ਯੂਜ਼ਰ ਫੀਸ ਦਾ ਬਿੱਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏਗਾ। ਜੇਕਰ ਫੀਸ ਕਰਕੇ ਵਿੱਤੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦਾ ਰੈਵਨਿਯੂ ਸੈਕਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਭੁਗਤਾਨ ਸ਼ਡਿਊਲ ਸੁਝਾਏਗਾ।

ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਨੂੰ ਮਰੀਜ਼, ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾ ਦੁਆਰਾ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਨਹੀਂ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਐਮਐਸਪੀ ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਕੀਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਇੱਕ $50 ਦੀ ਫੀਸ ਹੋਵੇਗੀ।

ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ:

- ਜਿੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ, 9-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ; ਜਾਂ
- ਤੁਹਾਡੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਬੁੱਕ ਦੇ ਕਵਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ; ਜਾਂ
- ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਟੈਲੀਫੋਨ ਬੁੱਕ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ 0 ਡਾਇਲ ਕਰਕੇ ਅਪਰੇਟਰ

ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 953-3298
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bcehs.ca

ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਬਿਲਿੰਗ ਲਈ, ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸਰਵਿਸ
ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਬਿਲਿੰਗ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ
ਪੀਓ ਬੌਕਸ 9676 STN PROV GOVT
ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਬੀਸੀ ਵੀ8ਡਬਲਿਊ 9ਪੀ7
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 665-7199
ਵੈਬਸਾਈਟ: bcehs.phsa.ca/about/billing/fee

ਤੀਬਰ, ਘਰੇਲੂ (ਹੋਮ) ਅਤੇ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਬੀਸੀ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਤੀਬਰ ਦੇਖਭਾਲ, ਸਮੁਦਾਇਕ ਸਿਹਤ, ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਸਿਹਤ-ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੀਬਰ ਦੇਖਭਾਲ (ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ)

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲੈਨ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਵੈਧ ਬੀਸੀ ਕੇਅਰਕਾਰਡ/ਬੀਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਰਸਾਏ ਅਨੁਸਾਰ, ਤੀਬਰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਜਿਆਦਾਤਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਬੀਮਾਕ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ, ਭਰਤੀ ਕੀਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ (ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ), ਅਤੇ ਭਰਤੀ ਨਾ ਕੀਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਸਾਰਣੀਬੱਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸੀ ਦਿਨ ਘਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ) ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨਪੇਸ਼ੈਂਟ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੀਬਰ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਯੂਨਿਟ ਲਈ ਸਟੈਂਡਰਡ ਲੈਵਲ ਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਖਾਣਿਆਂ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਰਸਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਲੋੜੀਂਦੇ ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਜਾਂ ਡਾਇਗਨੌਸਟਿਕ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਐਕਸਰੇ, ਨਿਰਦਿਸ਼ਟ ਦਵਾਈਆਂ,

ਜਿਆਦਾਤਰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਪਲਾਈਆਂ, ਰੂਟੀਨ ਸਰਜੀਕਲ ਸਪਲਾਈਆਂ, ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਕੋਲੋਂ ਕੇਵਲ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾ ਲਈ ਵਸੂਲੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ ਤੇ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਜਾਂ ਅਰਧ-ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਕਮਰੇ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਖਰਚੇ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ (ਕੁੱਝ ਤੀਜੀ-ਧਿਰ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪਲੈਨਾਂ ਇਸ ਖਰਚੇ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ) ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਯੂਨਿਟ ਲਈ ਸਟੈਂਡਰਡ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਕਮਰੇ ਦੀ ਮੈਡੀਕਲੀ ਤੌਰ ਤੇ ਲੋੜ ਹੈ। ਇੱਕ ਰੋਗੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸੋਂ ਮਿਆਰ-ਰਹਿਤ ਮੈਡੀਕਲ ਉਪਕਰਣਾਂ ਲਈ ਵੀ ਵਸੂਲੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਈਟਮਾਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਹਿਮਤੀ ਦਿੱਤੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਇਹ ਨਾ ਦੱਸਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਈਟਮਾਂ ਦੀ ਮੈਡੀਕਲੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤਾਂ ਸਮੇਤ, ਸਮੁਦਾਏ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਆਈਟਮਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਵਸੂਲੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ ਜੇਕਰ ਆਈਟਮ ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਲੈਣ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਿੱਸਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਗਲੇ ਦੇ ਕੁਝ ਬ੍ਰੇਸਜ਼)। ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਕਲ ਉਪਕਰਣ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਵਾਸਤੇ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋਵੋਗੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਬੈਸਾਖੀਆਂ, ਐਨਕਾਂ, ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਲਈ ਮਸ਼ੀਨਾਂ
- ਮੈਡੀਕਲ ਸਪਲਾਈਆਂ
- ਨਕਲੀ ਅੰਗ (ਪ੍ਰੋਸਥੈਟਿਕਸ - Prosthetics) ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇੰਪਲਾਂਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ
- ਗ੍ਰਹਿ ਅਨੁਕੂਲਣ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਰਤਣਾ ਹੈ

ਹਾਲਾਤਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਕੁ ਆਈਟਮਾਂ ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਤਹਿਤ ਬੀਮਾ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹੋਮ ਅਤੇ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਕੇਅਰ

ਹੋਮ ਅਤੇ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਯੋਗ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਰੇਂਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤੀਬਰ, ਪੁਰਾਣੀ, ਦਰਦਨਾਸ਼ਕ (palliative) ਜਾਂ ਪੁਨਰਵਾਸ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲੋੜਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ:

- ਜਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਗ੍ਰਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ;
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਗ੍ਰਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਕ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਮੁਹਈਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨਾ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ;

- ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਲੋੜ ਤੋਂ ਬਚਣ, ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਟਾਲਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ; ਅਤੇ
- ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਹੁੰਚ ਰਹੇ ਗ੍ਰਾਹਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦਨਾਸ਼ਕ (palliative) ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸਹਾਇਕ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਵਾਲੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੌਣ ਯੋਗ ਹੈ?

ਜਨਤਕ ਤੌਰ ਤੇ ਛੋਟਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਨਰਸਿੰਗ ਜਾਂ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ (ਫਿਜੀਓਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਔਕੁਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪੀ), ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ ਗ੍ਰਾਹਕਾਂ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਹੈ:

- ਇੱਕ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਨਾਗਰਿਕ ਜਾਂ ਸਥਾਈ ਰੁਤਬੇ ਵਾਲਾ ਨਾਗਰਿਕ ਹੋਣਾ (ਲੈਂਡਿਡ ਇੰਮੀਗ੍ਰੇਂਟ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਮੈਡੀਕਲ ਐਡਵਾਇਜ਼ਰੀ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੁਆਰਾ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤ ਮੰਤਰੀ ਦੇ ਪਰਮਿੱਟ ਤੇ);
- ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦਾ ਨਾਗਰਿਕ ਹੋਣਾ; ਅਤੇ
- ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇਖਭਾਲ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲੇ ਦੀ ਬਜਾਏ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ, ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਣਾ

ਜਨਤਕ ਤੌਰ ਤੇ ਛੋਟਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਗ੍ਰਹਿ ਸਹਾਇਤਾ, ਸਹਾਇਕ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ, ਬਾਲਗ ਡੇਅ ਕੇਅਰ, ਕੇਸ ਪ੍ਰਬੰਧਣ, ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਨ ਲਈ, ਗ੍ਰਾਹਕਾਂ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਹੈ:

- 19 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਹੋਣਾ;
- ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮਾਂ ਅਵਧੀ ਲਈ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋਣਾ (ਇਹ ਸੇਵਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਵਰਤਮਾਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ);
- ਇੱਕ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਨਾਗਰਿਕ ਜਾਂ ਸਥਾਈ ਰੁਤਬੇ ਵਾਲਾ ਨਾਗਰਿਕ ਹੋਣਾ (ਲੈਂਡਿਡ ਇੰਮੀਗ੍ਰੇਂਟ ਸਥਾਈ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਮੈਡੀਕਲ ਐਡਵਾਇਜ਼ਰੀ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੁਆਰਾ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤ ਮੰਤਰੀ ਦੇ ਪਰਮਿੱਟ ਤੇ);
- ਪੁਰਾਣੀਆਂ, ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਣ ਸੁਤੰਤਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਣਾ

ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਹੋਮ ਅਤੇ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੇ ਹੋਮ ਕੇਅਰ ਦਫ਼ਤਰ (ਤੁਸੀਂ ਗਾਈਡ ਦੇ ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਆਰੰਭ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਿਟੀ ਬਾਰੇ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਗ੍ਰਾਹਕ ਵਲੋਂ ਇੱਕ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ (ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ, ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ) ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਕਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰ ਗ੍ਰਾਹਕ ਦੀ ਹਾਲਤ ਦੀ ਤਤਕਾਲੀਨਤਾ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਪੂਰਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਮੁਢਲੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇਗਾ ।

ਕੇਸ ਪ੍ਰਬੰਧਣ ਅਤੇ ਕੇਅਰ ਕੋਆਰਡੀਨੇਸ਼ਨ

ਇੱਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ (ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਕੇਸ ਮੈਨੇਜ਼ਰ ਵਜੋਂ ਸੰਦਰਭਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) – ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਨਰਸ, ਫਿਜੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਔਕੁਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ) – ਗ੍ਰਾਹਕ ਕੋਲ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਾਹਕ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਹਾਲਤਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਬੰਧਣ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨਗੇ। ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹੋਮ ਹੈਲਥ, ਸਹਾਇਕ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਜਾਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਸਮੁਦਾਏ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਦੂਜੇ ਸੰਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਰੈਫ਼ਰਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਿਵੇਂ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਗ੍ਰਾਹਕਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਲੋੜਾਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇਗਾ।

ਹੋਮ ਸਪੋਰਟ

ਹੋਮ ਸਪੋਰਟ ਸੇਵਾਵਾਂ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਿੱਲਣਾ-ਜੁੱਲਣਾ, ਖੁਰਾਕ, ਲਿਫਟਾਂ ਅਤੇ ਟਰਾਂਸਫਰਾਂ, ਨਹਾਉਣਾ, ਸੰਕੇਤਾਂ (cueing), ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਆਦਿ ਕਰਨ ਅਤੇ ਟੱਟੀ-ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਗ੍ਰਾਹਕਾਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਚਿੱਤ ਹੋਵੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਇੱਕ ਅਨੁਪੂਰਕ ਵਜੋਂ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਿਯੁਕਤ ਨਰਸਿੰਗ ਅਤੇ ਵਸੇਵੇ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਰੱਖ-ਰਖਾਵ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੁਤੰਤਰ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਲਈ ਸਹਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚੋਣ

ਸੁਤੰਤਰ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਲਈ ਸਹਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚੋਣ (CSIL) ਯੋਗ ਘਰੇਲੂ ਸਹਾਇਤਾ ਗ੍ਰਾਹਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਹੈ। CSIL ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਪੰਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉੱਚ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨਾਂ ਲਈ ਗ੍ਰਹਿ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਲਚਕਤਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਧਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਗ੍ਰਹਿ ਸਹਾਇਤਾ ਵਰਕਰਾਂ ਦੀ ਭਰਤੀ ਕਰਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਤੇ ਰੱਖਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ, ਸ਼ਡਿਊਲਿੰਗ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਹਿਤ ਭੁਗਤਾਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਅਪੰਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜੋ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ

ਦੇ ਕਾਬਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਜਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕਾਬਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਇੱਕ ਗ੍ਰਾਹਕ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਵਿੱਚ ਬਾਲਗ ਦੁਆਰਾ ਨਾਮਜ਼ਦ ਕੀਤੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਰਾਹੀਂ CSIL ਤੋਂ ਧਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ਵਰ ਇਸ ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗ੍ਰਾਹਕ ਵਲੋਂ CSIL ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਣ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮਰਥਨ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਨਰਸਿੰਗ ਅਤੇ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਮੁੜਵਸੇਬਾ

ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਨਰਸਿੰਗ ਅਤੇ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਮੁੜਵਸੇਬਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਤੀਬਰ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ, ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਰਸਿੰਗ ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਮੁੜਵਸੇਬਾ ਥੈਰੇਪੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਐਡਲਟ ਡੇਅ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਐਡਲਟ ਡੇਅ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਅਪੰਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਸਮੁਦਾਏ ਵਿੱਚ ਸੁਤੰਤਰ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਰਾਹਤ ਦੀਆਂ ਸੰਖੇਪ ਅਵਧੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਗਰੁੱਪ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਹਾਇਤਾ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਨਰਸਿੰਗ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮੁੜਵਸੇਬਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਮੇਤ), ਚਿਕਿਤਸਕ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਵਸਥਿਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਅਤੇ ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਰਾਹਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਰਿਲੀਫ/ਰਾਹਤ

ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ ਤੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਿਆਂ ਨੂੰ ਅਸਥਾਈ ਰਾਹਤ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ, ਜਾਂ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਗ੍ਰਾਹਕ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਕ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਅਵਧੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੁਦਾਇਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਰਿਨਿਊ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਸਕਣ।

ਰਾਹਤ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਐਡਲਟ ਡੇਅ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਾਂ ਛੋਟੀ-ਅਵਧੀ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਇੱਕ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਦੇਰ ਰਹਿਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਹਾਇਕ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ

ਸਹਾਇਕ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਹਾਊਸਿੰਗ, ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ ਤੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਮਰ, ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਅਪੰਗਤਾ ਦੇ ਕਾਰਣ।

ਨਿਜੀ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਤੌਰ ਤੇ ਛੋਟ ਵਾਲੀਆਂ ਸਹਾਇਕ ਲਿਵਿੰਗ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਇੱਕ ਬਹੁ-ਮੰਜ਼ਲਾ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਕੰਪਲੈਕਸ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਇੱਕ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਏ ਗਏ ਨਿੱਜੀ ਘਰ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਯੂਨਿਟ ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ, ਸਵੈ-ਸਮਿਲਿਤ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟਾਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹਾਉਣ, ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਕਰਨ, ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਅਤੇ ਚੱਲਣ ਫਿਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ, ਹਾਊਸਕੀਪਿੰਗ, ਕੱਪੜੇ ਧੋਣਾ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਅਤੇ ਇੱਕ 24-ਘੰਟੇ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਸਿਸਟਮ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਾਂ ਕੇਸ ਮੈਨੇਜਰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ,ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲੇ ਲਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ, ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਖਰਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੀ.ਸੀ. ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ ਦੇ ਇੰਨਡੀਪੈਂਡੈਂਟ ਲਿਵਿੰਗ ਬੀਸੀ (ਸਹਾਇਕ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ *ਯੌਰ ਹੋਮ* ਸੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਜਾਂ ਬੀਸੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bchousing.org/Initiatives/Creating/ILBC

ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰਾਰ

ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰਾਰ ਨੂੰ ਸਹਾਇਕ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰੀ *ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ* ਐਕਟ ਤਹਿਤ ਰਜਿਸਟਰਾਰ ਦਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮਾਲਕੀ ਜਾਂ ਫੰਡਿੰਗ ਦੇ ਰੂਪ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਸਹਾਇਕ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰੀ ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰਜਿਸਟਰਡ ਸਹਾਇਕ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅਪਰੇਟਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸੀਅਲ ਸਹਾਇਕ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਰਜਿਸਟਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਹਾਇਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਆਰਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਪਬਲਿਕ ਦਾ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ) ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਦੁਆਰਾ ਰਜਿਸਟਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਹਾਇਕ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 866 714-3378
ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 952-1369
ਪੱਤਰ-ਵਿਵਹਾਰ ਲਈ ਪਤਾ: ਪੀਓ ਬਾਕਸ 9638 STN PROV GOVT
ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਬੀਸੀ ਵੀ8ਡਬਲਿਊ 9ਪੀ1
ਈਮੇਲ: info@alregistrar.bc.ca
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.health.gov.bc.ca/assisted

ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ (ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ) ਦੇਖਭਾਲ

ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗ੍ਰਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ

24-ਘੰਟੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਰਸਿੰਗ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਰਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਲੋੜਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਇੱਕ ਰੱਖਿਅਕ, ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੀ.ਸੀ ਕੋਲ ਨਿਜੀ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਤੌਰ ਤੇ ਛੋਟ ਵਾਲੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤਾਂ ਹਨ।

ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਲੋੜ ਅਤੇ ਤਤਕਾਲੀਨਤਾ ਵਾਲੇ ਗ੍ਰਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਛੋਟ ਵਾਲੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਸਥਾਪਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕਤਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਚਿਕਿਤਸਕ ਜਾਂ ਕੇਸ ਮੈਨੇਜਰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸਹੂਲਤਾਂ, ਸਹੂਲਤ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲੇ ਲਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ, ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖਰਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤਾਂ ਲਈ ਲਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖੇਤਰੀ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਿਟੀਆਂ ਦੀਆਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਤੌਰ ਤੇ ਛੋਟ ਵਾਲੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲ ਹੀ ਦੀਆਂ ਨਵੀਨਤਮ ਇੰਸਪੈਕਸ਼ਨ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਸਮੇਤ, ਲਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਔਨਲਾਇਨ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.gov.bc.ca
(ਖੋਜ ਫੀਲਡ ਵਿੱਚ "ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਕੇਅਰ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ" ਦਰਜ਼ ਕਰੋ)

ਗਰੁੱਪ ਹੋਮਜ਼

ਵਿਕਲਾਂਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗ ਜਨਤਕ ਤੌਰ ਤੇ ਮੁਹਈਆ ਕੀਤੇ ਫੰਡ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਸਾਮੂਹਿਕ ਘਰਾਂ (ਗਰੁੱਪ ਹੋਮਜ਼) ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਮੁਦਾਏ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਸੁਤੰਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗਰੁੱਪ ਹੋਮਜ਼ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਪੁੱਜਤਯੋਗ ਘਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਚਾਰ ਤੋਂ ਛੇ ਵਿਅਕਤੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗ੍ਰਾਹਕਾਂ ਦੀ ਆਜਾਦੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ, ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਪ੍ਰਬੰਧਣ, ਕਿੱਤਾਕਾਰੀ ਕੰਮਕਾਜਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਰਗੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਉਹ ਛੋਟੀ- ਜਾਂ ਲੰਮੀ-ਅਵਧੀ ਵਾਲੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਫੈਮਿਲੀ ਕੇਅਰ ਹੋਮਜ਼

ਫੈਮਿਲੀ ਕੇਅਰ ਹੋਮਜ਼ ਇਕ-ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਘਰ-ਵਰਗਾ ਮਾਹੌਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਭੋਜਨ, ਹਾਊਸਕੀਪਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦੋ ਗ੍ਰਾਹਕਾਂ ਤੱਕ ਲਈ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ। ਫੈਮਿਲੀ ਕੇਅਰ ਹੋਮਜ਼ ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਹੀ ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਐਂਡ-ਔਫ-ਲਾਈਫ਼ ਕੇਅਰ

ਦਿਆਲੂ ਐਂਡ-ਔਫ-ਲਾਈਫ ਕੇਅਰ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇਕੇ ਗ੍ਰਾਹਕਾਂ ਦੇ ਆਰਾਮ,

ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਮੌਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਉਸ ਲਈ ਸਮਰਪਿੱਤ ਕਰ ਸਕਣ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੋਵੇ। ਐਂਡ-ਔਫ-ਲਾਈਫ ਕੇਅਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਗ੍ਰਾਹਕਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਘਰ ਵਰਗੀਆਂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ, ਸਹਾਇਕ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ, ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦਨਿਵਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੋਸਪੀਸਿਸ ਅਤੇ ਹੋਸਪਿਸ ਪੈਲੀਏਟਿਵ (ਦਰਦਨਿਵਾਰਕ) ਦੇਖਭਾਲ

ਉਹ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨ ਜਿਹੜੇ ਇੱਕ ਟਰਮੀਨਲ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਅੰਤਮ ਸਟੇਜਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਮੌਤ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੀਬਰ ਹਸਪਤਾਲ ਕੇਅਰ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਆਪਣੇ ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਸਮਾਂ ਇੱਕ ਹੋਸਪਿਸ ਵਿੱਚ ਗੁਜ਼ਾਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋਸਪਿਸ ਘਰ-ਵਰਗੀਆਂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਨਰਸਿੰਗ ਦੇਖਭਾਲ, ਦਰਦ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਬੰਧਣ, ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ, ਰੂਹਾਨੀ ਅਤੇ ਵਿਯੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਰੇ ਸਮੇਤ ਹੋਸਪਿਸ ਦਰਦਨਿਵਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਹੋਸਪਿਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮੁਦਾਏ ਵਿੱਚ ਹੋਸਪਿਸ ਦਰਦਨਿਵਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬੀਸੀ ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਕੇਅਰ ਲਾਭ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਬੀਸੀ ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਕੇਅਰ ਲਾਭ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਾਰੀਆਂ ਉਮਰਾਂ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦਨਿਵਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਜੀਵਨ-ਘਾਤਕ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਰੋਗ ਦੀ ਅੰਤਿਮ ਸਟੇਜ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨ ਜੋ ਯੋਗ ਹੋਣ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪੰਜੀਕਰਨ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਪਲਾਨ ਪੀ ਰਾਹੀਂ ਦਰਦਨਿਵਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਿਰਦਿਸ਼ਟ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਪਲਾਈਆਂ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵੀ ਕਰੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਪਲਾਈਆਂ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਲਾਗਤ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ।

ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਪਲਾਨ ਪੀ ਤਹਿਤ ਜੋ ਕੁੱਝ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ "ਅਸੀਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ (Who We Cover)" ਪੰਨੇ ਤੇ ਜਾਓ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www. gov.bc.ca
(ਖੋਜ ਫੀਲਡ ਵਿੱਚ "ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਅਸੀਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ" ਦਰਜ਼ ਕਰੋ)

ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਦਫ਼ਤਰ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਦੇਖਭਾਲ

ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਉਸ ਹੈਲਥ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੇ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਆਫ਼ਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦਫ਼ਤਰ ਇਸ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ, ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਲਈ 40 ਬਿਜ਼ਨਸ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਜਵਾਬ ਦੇਣਗੇ।

ਦਫ਼ਤਰ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਸਵੇਰੇ 8:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4:30 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਫ਼ਤਰ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਆਖਰੀ ਦਿਨਾਂ (ਵੀਕਐਂਡਾਂ) ਅਤੇ ਸੰਵਿਧਾਨਕ ਛੁੱਟੀਆਂ ਤੇ ਬੰਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਫੋਨ, ਫੈਕਸ, ਮੇਲ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਸੁਨੇਹੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਦਫ਼ਤਰ

ਚੌਥੀ ਮੰਜ਼ਲ 11762 ਲੇਇਟੀ ਸਟ੍ਰੀਟ
ਮੇਪਲ ਰਿੱਜ ਬੀਸੀ ਵੀ2ਐਕਸ 5ਏ3
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 877 880-8823
ਫੈਕਸ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 463-1888
ਈਮੇਲ: pcqoffice@fraserhealth.ca
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.fraserhealth.ca/your-stay/submit-feedback-about-your-care/patient-care-quality-office/

ਇਨੰਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਦਫ਼ਤਰ

220-1815 ਕਿਰਸ਼ਚਨਰ ਰੋਡ
ਕੇਲੋਨਾ ਬੀਸੀ ਵੀ1ਵਾਈ 4ਐਨ7
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 877 442-2001
ਫੈਕਸ (ਕੇਲੋਨਾ): 250 870-4670
ਈਮੇਲ: patient.concerns@interiorhealth.ca
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.interiorhealth.ca/YourCare/PatientCareQualityOffice/Pages/def ault.aspx

ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਦਫ਼ਤਰ

ਰੌਇਲ ਜੁਬਲੀ ਹੌਸਪੀਟਲ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਪੈਵੀਲੀਅਨ
ਵਾਟਸਨ ਵਿੰਗ ਰੂਮ 315
1952 ਬੇਅ ਸਟ੍ਰੀਟ
ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਬੀਸੀ ਵੀ8ਆਰ 1ਜੇ8
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 877 977-5797
ਫੈਕਸ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 370-8713
ਈਮੇਲ: patientcarequalityoffice@viha.ca

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.viha.ca/patientcarequalityoffice

ਨੌਰਦਰਨ ਹੈਲਥ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਔਫ਼ਿਸ

ਛੇਵੀਂ ਮੰਜ਼ਿਲ ਜੁਬਲੀ ਹੌਸਪੀਟਲ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਪੈਵੀਲੀਅਨ
ਪ੍ਰਿੰਸ ਜੌਰਜ ਬੀਸੀ ਵੀ2ਐਲ 5ਬੀ8
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 877 677-7715
ਫੈਕਸ (ਪ੍ਰਿੰਸ ਜੌਰਜ): 250 565-2640
ਈਮੇਲ: patientcarequalityoffice@northernhealth.ca
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.northernhealth.ca/OurServices/PatientCareQualityOffice.aspx

ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਦਫ਼ਤਰ

ਰੂਮ ਸੀਪੀ-380 855 ਡਬਲਿਊ. 12ਵੀਂ ਐਵੇਨਿਯੂ
ਵੈਨਕੂਵਰ ਬੀਸੀ ਵੀ5ਜ਼ੈਡ 1ਐਮ9
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 877 993-9199
ਫੈਕਸ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 875-5545
ਈਮੇਲ: pcqo@vch.ca
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.vch.ca/your_stay/patient_care_quality_office/patient-care-quality-office

ਪ੍ਰੋਵਿੰਸੀਅਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਅਥਾਰਿਟੀ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਦਫ਼ਤਰ

(ਪ੍ਰੋਵਿੰਸੀਅਲ ਏਜੰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਮੇਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀਸੀ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸਰਵਿਸਿਜ਼, ਬੀਸੀ ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ, ਬੀਸੀ ਰੀਨਲ ਏਜੰਸੀ, ਬੀਸੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ, ਅਤੇ ਬੀਸੀ ਵਿਮੈਨਜ਼ ਅਤੇ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਹੌਸਪੀਟਲ)

ਚੌਥੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਰੂਮ ਐਫ404
ਵਿਮੈਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ
4500 ਓਕ ਸਟ੍ਰੀਟ
ਵੈਨਕੂਵਰ ਬੀਸੀ ਵੀ6ਐਚ 3ਐਨ1
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 888 875-3256
ਫੈਕਸ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 875-3813
ਈਮੇਲ: pcqo@phsa.ca
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.phsa.ca/AboutPHSA/PHSA-Patient-Care-Quality-Office/default.htm

ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਰਿਵਿਊ ਬੋਰਡ

ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ

ਦਫ਼ਤਰ ਰਾਹੀਂ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਰਿਵਿਊ ਬੋਰਡ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੋਰਡ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਸੁਤੰਤਰ ਹੈ ਅਤੇ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦੀ ਛਾਣਬੀਣ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੇਗਾ। ਸਮੀਖਿਆ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬੋਰਡ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰੀ ਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਮੀਖਿਆ ਲਈ ਬੇਨਤੀਆਂ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਮੀਖਿਆ ਬੇਨਤੀ ਫਾਰਮ ਬੋਰਡ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਾਖਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤੇ, ਸਮੀਖਿਆ ਬੇਨਤੀ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਡਾਕ, ਫੈਕਸ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਸਿੱਧੇ ਹੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਦਾਖਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੋਰਡ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਰਿਵਿਊ ਬੋਰਡ
ਪੀਓ ਬਾਕਸ 9643
ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਬੀਸੀ ਵੀ8ਡਬਲਿਊ 9ਪੀ1
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 866 952-2448
ਫੈਕਸ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 952-2428
ਈਮੇਲ: contact@patientcarequalityreviewboard.ca
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.patientcarequalityreviewboard.ca

ਚਿਰਕਾਲੀ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣਾ

ਸੈਲਫ਼-ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਬੀਸੀ, ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ

ਚਿਰਕਾਲੀ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਠੀਆ, ਮਧੂਮੇਹ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਛੇ-ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਰੀਜ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਆਫ ਏਜਿੰਗ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਧਨ ਮੁਹਈਆ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ:

- ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਕੈਂਟੋਨੀਜ਼, ਮੈਂਡੇਰਿੰਨ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਣ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਦੇ ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਲਈ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ;
- ਪੁਰਾਣੇ ਦਰਦ, ਮਧੂਮੇਹ, ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਵਿਕਲਪਾਂ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ/ਗਿਰਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ; ਅਤੇ
- ਇੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।

ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਆਫ ਏਜਿੰਗ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 866 902-3767
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.selfmanagementbc.ca

ਬਾਂਊਂਸ ਬੈਕ: ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਬਾਂਊਂਸ ਬੈਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸੰਸਾਧਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹਲਕੀ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਉਦਾਸੀ, ਖਰਾਬ ਮੂਡ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਿਵਿੰਗ ਲਾਈਫ ਟੂ ਦ ਫੁੱਲ ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਡੀਵੀਡੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਮੌਡਿਊਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕੋਚਿੰਗ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਾਂਊਂਸ ਬੈਕ ਅਤੇ ਡੀਵੀਡੀ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਕੋਚਿੰਗ ਵਾਲੇ ਭਾਗਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਥਾਂ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਰੈਫਰਲ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਡੀਵੀਡੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਮੈਂਡੇਰਿੰਨ, ਅਤੇ ਕੈਂਟੋਨੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੋਚਿੰਗ ਅੰਗਰੇਜੀ ਅਤੇ ਕੈਂਟੋਨੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।ਬਾਂਊਂਸ ਬੈਕ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ,ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬਾਂਊਂਸ ਬੈਕ ਨੂੰ ਬੀ.ਸੀ. ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਤੋਂ ਪੈਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਬੀ.ਸੀ. ਡਿਵੀਜ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਡਿਲਿਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.cmha.bc.ca/how-we-can-help/adults/bounceback

ਫੈਮਿਲੀ ਕੇਅਰਗਿਵਰਜ਼ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ

(ਪੁਰਾਣਾ ਨਾਮ ਦ ਫੈਮਿਲੀ ਕੇਅਰਗਿਵਰਜ਼ ਨੈਟਵਰਕ ਸੁਸਾਇਟੀ)

ਦ ਫੈਮਿਲੀ ਕੇਅਰਗਿਵਰਜ਼ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ 1989 ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇੱਕ ਲਾਭ ਨਾ ਕਮਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸੁਸਾਇਟੀ ਹੈ।ਇਸ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਇੱਕ ਵਲੰਟੀਅਰ ਬੋਰਡ ਆਫ ਟਰੱਸਟੀਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 60 ਫੀਸਦੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਫੈਮਿਲੀ ਕੇਅਰਗਿਵਰਜ਼ ਹਨ ਜਾਂ ਰਹਿ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਫੈਮਿਲੀ ਕੇਅਰਗਿਵਰਜ਼ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਤੇ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਫੈਮਿਲੀ ਕੇਅਰਗਿਵਰਜ਼ ਲਈ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ, ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਸੰਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸੂਚਨਾ, ਇੱਕ ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਵੈਲਨੈਸ ਬੁੱਕਲੈਟ, ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਔਨਲਾਇਨ ਮੌਕੇ, ਹਾਣੀਆਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰ।

ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲਾ ਸੁਸਾਇਟੀ ਲਈ ਆਂਸ਼ਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਧਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਫੈਮਿਲੀ ਕੇਅਰਗਿਵਰਜ਼ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ
6 - 3318 ਓਕ ਸਟ੍ਰੀਟ
ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਬੀਸੀ ਵੀ8ਐਕਸ 1ਆਰ1
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 877 520-ਐਫਸੀਐਨਐਸ (3267)
ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 384-0408

ਈਮੇਲ: caregiversupport@fcns.ca

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.familycaregiversbc.ca

ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ, ਫੈਕਲਟੀ ਆਫ ਮੈਡੀਸਨ ਈਹੈਲਥ ਸਟ੍ਰੈਟੇਜੀ (ਰਣਨੀਤੀ) ਆਫਿਸ ਦਾ ਇੰਟਰਕਲਚਰਲ ਔਨਲਾਈਨ ਹੈਲਥ ਨੈਟਵਰਕ (iCON)

iCON ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਚੀਨੀ, ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ਿਆਈ, ਅਤੇ ਆਦਿਵਾਸੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾਈ ਤੌਰ ਨਾਲ ਉਚਿਤ ਸੰਸਾਧਾਨ ਮਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। iCON ਕੋਲ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰਾਂ ਦੇ ਇਕੱਠਿਆਂ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਸੂਚਨਾ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਨਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਆਉਟਰੀਚ ਦੋਨੋਂ ਮੌਕੇ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕਾਰਜ਼ਸ਼ਾਲਾਵਾਂ ਅਤੇ ਫੋਰਮ) ਹਨ। ਕੇਂਦਰ ਦੀਆਂ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਮਧੂਮੇਹ, ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ, ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ, ਦਿਮਾਗੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਹੋਰ।

ਈਮੇਲ: iconsupport@ubc.ca

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.iconproject.org

ਪੇਨ ਬੀਸੀ

ਪੇਨ ਬੀਸੀ ਪੁਰਾਣੇ ਦਰਦ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੱਗਭਗ ਪੰਜ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਵਿਲੱਖਣ ਸੰਸਥਾ ਹੈ। ਪੁਰਾਣਾ ਦਰਦ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇੱਕ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਦਰਦ, ਜਾਂ ਚੋਟ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਪਹੁੰਚ ਤਿੰਨ ਰਣਨੀਤਿਕ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕਤਾਵਾਂ ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੈ:

- ਸਿੱਖਿਆ, ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣਾ, ਅਤੇ ਦਰਦ ਸਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿਚ ਆਸ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਦਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ;
- ਦਰਦ ਸਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਿੱਖਿਆ, ਟੂਲਜ਼, ਅਤੇ ਹੁਨਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਦਾਤੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ; ਅਤੇ
- ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਨਵੀਨਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਤਾਮੀਲ ਲਈ ਸੁਵਿਧਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ

ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲਾ ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਦਰਦ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਧਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.painbc.ca

ਪੇਸ਼ੈਂਟਸ ਐਜ਼ ਪਾਰਟਨਰਜ਼। ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਵੌਇਸਿਜ਼ ਨੈਟਵਰਕ

ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਐਜ਼ ਪਾਰਟਨਰਜ਼। ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਵੌਇਸਿਜ਼ ਨੈਟਵਰਕ 1700 ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਬੀ.ਸੀ. ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ,

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੁਦਾਏ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ, ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਅਤੇ ਸਿਸਟਮ ਲੈਵਲ ਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਐਜ਼ ਪਾਰਟਨਰਜ਼। ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਵੌਇਸਿਜ਼ ਨੈਟਵਰਕ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁੱਖ ਭਾਗ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਫੈਸਲਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਫੈਸਲਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਐਜ਼ ਪਾਰਟਨਰਜ਼।

ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਵੌਇਸਿਜ਼ ਨੈਟਵਰਕ, ਇੰਪੈਕਟਬੀਸੀ (ImpactBC), ਇੱਕ ਲਾਭ ਨਾ ਕਮਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਲਿਤ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਮੇਤ, ਨੈਟਵਰਕ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਇੰਪੈਕਟਬੀਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 888 742-1772
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 742-1772
ਈਮੇਲ: connect@patientvoices.ca
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.patientsaspartners.ca/network

ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲਾ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਵਿਤਰਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਅਤੇ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਸਿਸਟਮ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਲਚੀਲੇਪਣ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਸਮੇਤ, ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ, ਰੋਕਥਾਮ, ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਇਲਾਜ਼, ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹਨ। ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਸਮੇਤ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਮਰ ਦੇ ਵਰਗਾਂ ਲਈ ਹਨ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ਼ ਪੁਰਾਣੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੂਜੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਹੋਂਦ ਕਰਕੇ ਅਕਸਰ ਵਧੇਰੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਕਸਰ ਸਹਿਯੋਗੀ ਅਭਿਆਸਾਂ ਲਈ ਲੋੜ ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ/ ਜਾਂ ਗ੍ਰਹਿ ਅਤੇ ਸਮੁਦਾਦਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ ਹੋਣ ਵਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਝੁਕਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਬਾਕੀ ਦਾ ਸਮਾਜ। ਖਾਸ ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੇ ਹਨ ਡਿੱਪਰੈਸ਼ਨ, ਬੇਚੈਨੀ, ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਜਿਵੇਂ ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ, ਅਤੇ ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ (dementia) ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਮੁੱਦੇ।

ਇਕੱਲਾਪਣ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਾਰਕ ਹੈ ਜੋ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਢਲਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਮੌਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕੱਲਾਪਣ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮਨੋਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਕਾਰਕਾਂ ਕਰਕੇ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ

ਰੂਪ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਾਲੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗੀ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਪਹੁੰਚਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ ਸੰਬੋਧਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਕੱਲੇਪਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਮੁਦਾਏ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੂਜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ, ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਪਿੱਛੇ *ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ* ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇਪਣ ਦੀ ਐਂਟਰੀ Loneliness ਨੂੰ ਸੰਦਰਭਿਤ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਿਟੀ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਦੇਖੋ:

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.health.gov.bc.ca
(ਖੋਜ ਫੀਲਡ ਵਿੱਚ ''ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭੋ'' ਦਾਖਲ ਕਰੋ)

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ *(ਯੌਰ ਹੈਲਥ)* ਦੇ ਆਰੰਭ ਤੇ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ ਸੰਪਰਕ ਸੂਚਨਾ ਵੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਗਲੇ ਕੁੱਝ ਸਫ਼ਿਆਂ ਤੇ ਖਾਸ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੰਸਾਧਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ

1981 ਵਿੱਚ, ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਇਕੱਤਰ ਹੋਇਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਇਆ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜ ਸੰਕਲਪ ਵਜੋਂ, ਆਖਿਰਕਾਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਿਮਾਣੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਤੋਂ, ਸੁਸਾਇਟੀ ਪ੍ਰਾਂਤਭਰ ਭਰ ਦੇ ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਫੁੱਲਿਤ ਹੋਈ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 667-3742
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 681-6530
ਈਮੇਲ: info@alzheimerbc.org
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.alzheimerbc.org

ਫਸਟ ਲਿੰਕ©

ਫਸਟ ਲਿੰਕ© ਪਛਾਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨਾ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਦੇ ਰੋਗ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ (dementia) ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਇੰਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇੱਕ ਮੁਢਲੀ ਦਖਲ ਵਾਲੀ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੋਂ ਉਪਚਾਰਕ ਰੈਫਰਲ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸਰਗਰਮ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਇਜ਼ਾਜਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸੈਲਫ-ਰੈਫਰ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਫਸਟ ਲਿੰਕ© ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ:
ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 936-6033
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 681-8651

ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਬੀਸੀ

ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ ਵਰਕਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਮਦਰਦ ਚਿੰਤਨ, ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸੁਣਨਾ, ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸਮੱਸਿਆ ਸਮਾਧਾਨ। ਉਹ ਸੰਕਟ ਅਤੇ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਵਾਲੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਦਖਲ ਸੰਬੰਧੀ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮਾਨਤਾਪ੍ਰਾਪਤ ਵਧੀਆ ਅਭਿਆਸਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹਨ। ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਸੰਬੰਧੀ ਮਦਦ ਲਈ:

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 784-2433 (1-800- SUICIDE)

ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਲਈ:

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 310-6789 (ਏਰੀਆ ਕੋਡ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ)
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.crisislines.bc.ca

ਬੀਸੀ ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਡਰੱਗ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਸਰਵਿਸ

ਬੀਸੀ ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਡਰੱਗ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਸਰਵਿਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੁਦਾਏ ਵਿੱਚ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸੰਸਾਧਨਾਂ ਲਈ ਰੈਫਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। 24-ਘੰਟੇ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 663-1441
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 660-9382

ਬੀਸੀ ਪਾਰਟਨਰਜ਼ ਫਾਰ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਅਡਿਕਸ਼ਨਜ਼ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਸੱਤ ਪ੍ਰਾਂਤੀਏ ਏਜੰਸੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੇ ਸਬੂਤ-ਅਧਾਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਇੱਕ ਟੋਲ-ਫਰੀ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ ਲੱਛਣਾਂ, ਕਾਰਣਾਂ, ਇਲਾਜ, ਵਿਕਲਪਾਂ, ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਸੰਸਾਧਨਾਂ ਸਮੇਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ 24-ਘੰਟੇ ਦੀ ਟੇਪ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ

ਵੈਬਸਾਈਟ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਸ਼੍ਰੇਸ਼ਠ ਸਾਧਨ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 661-2121
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 669-7600
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.heretohelp.bc.ca

ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਸਕੂਲ ਸਰਵਾਈਵਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼

ਇੰਡੀਅਨ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਸਕੂਲਜ਼ ਰੈਜ਼ੂਲੂਸ਼ਨ ਹੈਲਥ ਸਪੋਰਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਦ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ ਇੰਡੀਅਨ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਸਕੂਲਜ਼ ਰੈਜ਼ੂਲੂਸ਼ਨ ਹੈਲਥ ਸਪੋਰਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇੰਡੀਅਨ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਸਕੂਲ ਦੇ ਯੋਗ ਪੁਰਾਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਮਝੌਤੇ ਸੰਬੰਧੀ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਿਭਾਗਤਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੇਤ:

- ਆਮ ਅਨੁਭਵ ਭੁਗਤਾਨ
- ਸੁਤੰਤਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ
- ਟਰੁੱਥ ਅਤੇ ਰੀਕੰਸੀਲੇਸ਼ਨ ਕਮਿਸ਼ਨ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਯਾਦਗਾਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 877 477-0775

ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਡੀਅਨ ਰੈਂਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਸਕੂਲ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਡੀਅਨ ਰੈਂਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਸਕੂਲ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਸਕੂਲ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ 24-ਘੰਟੇ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਰੈਫ਼ਰਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਡੀਅਨ ਰੈਂਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਸਕੂਲ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ):
1 866 925-4419

ਪ੍ਰੌਬਲਮ ਗੈਂਬਲਿੰਗ

ਪ੍ਰੌਬਲਮ ਗੈਂਬਲਿੰਗ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਇੱਕ ਗੁਪਤ, ਟੋਲ - ਫਰੀ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਮੁਹਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਮਾਹਿਰ ਜੂਏ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ (ਪ੍ਰੌਬਲਮ ਗੈਂਬਲਰਾਂ), ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਫੌਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਫੋਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਂਤ ਭਰ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਪ੍ਰੌਬਲਮ ਗੈਂਬਲਿੰਗ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਰੈਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 888 795-6111

ਫੋਨ (ਬੋਲੇ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, ਕਲੈਕਟ ਕਾਲਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ): 604 875-0885

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bcresponsiblegambling.ca

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ

ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਇਕਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕ ਸੰਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਸਮੇਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਮੁਦਾਏ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਮਿੰਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੰਫਲੂਐਂਜਾ ਅਤੇ ਨਿਉਮੋਕੋਕਲ ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਬੁੱਕ ਦੇ ਨੀਲੇ ਪੰਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਵਿਧਾ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਫਲੂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਇਨਫਲੂਐਂਜਾ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਸਮੇਤ, ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੰਮਿਊਨਾਈਜ਼ਬੀਸੀ (ImmunizeBC) ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.immunizebc.ca

ਬੀ.ਸੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਅਧੀਕ੍ਰਿਤ ਹਨ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੈਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾਕਰਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈਆਂ ਅਤੇ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਯੌਰ ਹੋਮ
(ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ)

ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵੱਧਦੀ ਉਮਰ ਲਈ ਯੋਜਨਾਬੰਧੀ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਜਗ੍ਹਾ ਵਰਤੋ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ? (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਊਨਸਾਈਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?)

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੁਕਾਨਾਂ, ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ, ਮੈਡੀਕਲ ਸਹੂਲਤਾਂ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੂਜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ?

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਵਰਤਮਾਨ ਘਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ
www.SeniorsBC.ca

ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢਾਪੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ
www.HealthyFamiliesBC.ca

ਸਿਹਤ-ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, 8-1-1 ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਯੌਰ ਹੋਮ (ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ)

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਵੱਧ ਰਹੀ ਆਬਾਦੀ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਲਪ

ਪਰਿਵਾਰਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਤੰਤਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਲਿਵਿੰਗ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਕੋਲ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਰੇਂਜ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। 2029 ਤੱਕ, ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਲੱਗਭਗ 30 ਫੀਸਦੀ ਦੀ ਉਮਰ 75 ਅਤੇ 84 ਵਿਚਕਾਰ, ਅਤੇ 13 ਫੀਸਦੀ ਦੀ ਉਮਰ 85 ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੋਵੇਗੀ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਵੱਧ ਰਹੀ ਆਬਾਦੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੁਤੰਤਰ ਰਹਿ ਸਕਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋਣਗੇ, ਪਰ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਪ੍ਰਾਂਤੀਏ ਸਰਕਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਕੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਵਿਵਿਧ ਆਬਾਦੀ ਦੀਆਂ ਵਿਲੱਖਣ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੜੀ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਹੋਮ ਓਨਰ ਗ੍ਰਾਂਟਾਂ, ਜਾਇਦਾਦ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਜਾਇਦਾਦ ਕਰ ਮੋਹਲਤ ਸਮੇਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋਗੇ ਜੋ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣਾ ਘਰ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦਾ ਮਾਲਕ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ -- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਜਿਹੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੋਚਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਗੱਲ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੇ ਬੁਢਾਪਾ ਗੁਜ਼ਾਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਥਾਈ ਆਮਦਨੀਆਂ ਤੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਪੁੱਜਤਯੋਗ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਲੱਭਣਾ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਮੁੱਦਾ ਹੈ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਮਕਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਕਿਰਾਏ ਵਿੱਚ ਸਬਸਿਡੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਲਾਭ-ਨਾ ਕਮਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਦਾਤਿਆਂ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਸਤਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਬਣਾਏ ਗਏ ਪੁੱਜਤਯੋਗ ਹਾਊਸਿੰਗ ਯੂਨਿਟਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਰਾਇਆਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਛੋਟ ਵਾਲੀ ਸਹਾਇਕ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਂਤ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਲਾਭ ਨਾ ਕਮਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਭਾਈਵਾਲੀ ਦੁਆਰਾ 4,000 ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਪੁੱਜਤਯੋਗ ਸਹਾਇਕ ਲਿਵਿੰਗ ਯੂਨਿਟ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਯੂਨਿਟ ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਭੋਜਨ, ਹਾਊਸਕੀਪਿੰਗ, ਲੌਂਡਰੀ, 24-ਘੰਟੇ ਉੱਤਰ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬੀਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਗਾਈਡ ਦੇ ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੁਚੀ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ☐ ਹੋਮ ਓਨਰ ਗ੍ਰਾਂਟ ਫਾਰ ਸੀਨੀਅਰਜ਼
- ☐ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸ ਮੋਹਲਤ (ਡੈਫਰਮੈਂਟ)
- ☐ ਬੀਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਹੋਮ ਰੈਨੋਵੇਸ਼ਨ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ
- ☐ ਹੋਮ ਅਡੈਪਟੇਸ਼ਨਜ਼ ਫਾਰ ਇੰਨਡੀਪੈਂਡੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (HAFI)
- ☐ ਸ਼ੈਲਟਰ ਏਡ ਫਾਰ ਐਲਡਰਲੀ ਰੈਂਟਰਜ਼ (SAFER) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- ☐ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਪੁੱਜਤਯੋਗ ਘਰ
- ☐ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸਪੋਰਟਿਵ ਹਾਊਸਿੰਗ
- ☐ ਸਬਸੀਡਾਈਜ਼ਡ ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ

ਸੀਨੀਅਰ ਹੋਮ ਓਨਰਜ਼

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਲਈ ਹੋਮ ਓਨਰ ਗ੍ਰਾਂਟ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਹੋਮ ਓਨਰ ਗ੍ਰਾਂਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸਾਂ ਦੀ ਰਾਸ਼ੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਾਲ ਆਪਣੀ ਮੂਲ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਸੀਨੀਅਰ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਗ੍ਰਾਂਟ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਕਰਾਂ ਨੂੰ $845 ਤੱਕ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਇੱਕ ਨੌਰਦਰਨ ਅਤੇ ਪੇਂਡੂ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੈ, ਤਾਂ $1,045 ਤੱਕ।

ਇਹ ਗ੍ਰਾਂਟ $100 ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸਾਂ ਦੀ ਰਾਸ਼ੀ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਿਊਨਤਮ ਟੈਕਸ ਰਾਸ਼ੀ ਹੋਣਾ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕ ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਸੜਕਾਂ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਲਈ ਧਨ ਜੁਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਹੋਮ ਓਨਰ ਗ੍ਰਾਂਟ ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲਾ ਅਨੁਪੂਰਕ

ਜੇਕਰ ਗ੍ਰਾਂਟ ਦੀ ਉਹ ਰਾਸ਼ੀ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਸੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਲ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੇ ਉੱਚ ਮੁਲਾਂਕਣ ਮੁੱਲ ਕਰਕੇ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਕ ਯੋਗ ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀ ਜਾਂ ਉਸ ਰਾਸ਼ੀ ਦੇ ਭਾਗ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਗ੍ਰਾਂਟ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ ਲਈ ਇੱਕ ਅਨੁਪੂਰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋਮ ਓਨਰ ਗ੍ਰਾਂਟ ਅਤੇ ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਪੂਰਕ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਕੌਣ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ:

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.gov.bc.ca/homeownergrant

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਮ ਓਨਰ ਗ੍ਰਾਂਟ ਬਾਰੇ ਅਜੇ ਵੀ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨਗਰਪਾਲਿਕਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.civicinfo.bc.ca/11.asp

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦਿਹਾਤੀ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਰਵੇਅਰ ਆਫ ਟੈਕਸਸਿਜ਼ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 663-7867
ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 387-0555
ਈਮੇਲ: ruraltax@gov.bc.ca

ਪ੍ਰੌਪਰਟੀ ਅਸੈਸਮੈਂਟ

ਹਰੇਕ ਸਾਲ ਜਨਵਰੀ ਵਿੱਚ, ਬੀਸੀ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਦੀ 1 ਜੁਲਾਈ ਨੂੰ ਜਾਇਦਾਦ ਦੇ ਯੋਗ ਮਾਰਕੀਟ ਮੁੱਲ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਮੁਲਾਂਕਣ (ਅਸੈਸਮੈਂਟ) ਨੋਟਿਸ ਭੇਜਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਰਕੀਟ ਮੁੱਲ ਦਾ ਉਪਯੋਗ, ਆਂਸ਼ਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਕਰ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਇਦਾਦ ਦੇ ਟੈਕਸਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨੋਟਿਸ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨੋਟਿਸ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦਿੱਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਜਾਂ ਲਿਖੇ ਪਤੇ ਤੇ 31 ਜਨਵਰੀ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਬੀਸੀ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਦਫ਼ਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bcassessment.ca

ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸ ਡੈਫਰਮੈਂਟ

ਟੈਕਸ ਨੂੰ ਸਥਗਿਤ (ਡੈਫਰ) ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇੱਕ ਘੱਟ ਵਿਆਜ ਵਾਲਾ ਕਰਜ਼ਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੱਖ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸਾਂ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਕੁੱਝ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਅਦਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਸਥਗਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਅਨੁਮਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 55 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ, ਕਿਸੀ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਇਕੱਲੇ ਜਿਉਂਦੇ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ ਹੋ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਅਰਜ਼ੀ ਨੂੰ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਪ੍ਰਾਂਤ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਟੈਕਸਿੰਗ ਅਥਾਰਿਟੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਿਉਂਸਪਲ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸੀਅਲ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸਾਂ ਦਾ ਸਿੱਧਿਆਂ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਥਗਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਟੈਕਸ ਦਾ, ਵਿਆਜ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸ਼ਨ ਫੀਸ (ਜੇਕਰ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ) ਦੇ ਨਾਲ, ਪ੍ਰਾਂਤ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤਾਂ:

- ਇੱਕ ਜੀਵਿਤ ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਜਾਇਦਾਦ ਸਥਾਂਤਰਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ; ਜਾਂ
- ਮਾਲਕ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਣ ਤੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਪਤੀ ਰਾਹੀਂ ਮੁੜ ਭੁਗਤਾਨ ਦੇ ਨਾਲ।

ਯੋਗਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਪਦੰਡ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਸਮੇਤ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸ ਡੈਫਰਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ:

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.gov.bc.ca/propertytaxdeferment

ਜੇਕਰ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਸ ਦਫ਼ਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਟੈਕਸ ਡੈਫਰਮੈਂਟ ਦਫ਼ਤਰ:

ਟੈਕਸ ਡਿਫਰਮੈਂਟ ਆਫਿਸ
ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਫਾਈਨੈਂਸ
ਪੀਓ ਬਾਕਸ 9475 STN PROV GOVT
ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਬੀਸੀ ਵੀ8ਡਬਲਿਊ 9ਡਬਲਿਊ6
ਫੋਨ (ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ ਕੌਨਟੈਕਟ ਸੈਂਟਰ, ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 663-7867;
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਟੋਲ-ਫਰੀ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ 250 356-8121 ਤੇ ਟਰਾਂਸਫਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹੋ।
ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 356-8121
ਈਮੇਲ: taxdeferment@gov.bc.ca
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.gov.bc.ca/propertytaxdeferment

ਹੋਮ ਅਡੈਪਟੇਸ਼ਨਜ਼ (ਘਰ ਅਨੁਕੂਲਣ)

ਬੀ.ਸੀ. ਸੀਨੀਅਰਜ਼' ਹੋਮ ਰੈਨੋਵੇਸ਼ਨ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ

ਬੀ.ਸੀ. ਸੀਨੀਅਰਜ਼' ਹੋਮ ਰੈਨੋਵੇਸ਼ਨ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਘਰ ਦੇ ਸਥਾਈ ਪਰਿਵਰਤਨਾਂ ਦੀ ਲਾਗਤ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪਰਤਾਵਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਇੰਨਕਮ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਹੈ ਜੋ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਜਾਂ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਅਧਿਕਤਮ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਸਾਲਾਨਾ $1,000 ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਯੋਗ ਖਰਚਿਆਂ ਦੇ 10 ਫੀਸਦੀ ਵਜੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਨੂੰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕਲੇਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਘਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਿਰਾਏ ਤੇ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆ ਦੁਆਰਾ ਜੋ ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨਾਲ ਘਰ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, 1 ਅਪ੍ਰੈਲ, 2012 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਖਰਚਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਾਲਾਨਾ ਨਿੱਜੀ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਰਿਟਰਨ ਤੇ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਲਈ ਕਲੇਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ।ਇਹ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਇੱਕ ਪਰਤਾਵਾਂ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਟੈਕਸਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਬਕਾਇਆ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫਰਕ ਇੱਕ ਰਿਫੰਡ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਬੀ.ਸੀ. ਇਨਕਮ ਟੈਕੇਸ਼ਨ ਬ੍ਰਾਂਚ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 877 387-3332
ਚਿੱਠੀ ਲਈ ਪਤਾ: ਪੀਓ ਬਾਕਸ 9444 STN PROV GOVT
ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਬੀਸੀ ਵੀ8ਡਬਲਿਊ 9ਡਬਲਿਊ8
ਈਮੇਲ: ITBTaxQuestions@gov.bc.ca
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.health.gov.bc.ca
(ਖੋਜ ਫੀਲਡ ਵਿੱਚ "ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਰੈਨੋਵੇਸ਼ਨ ਕ੍ਰੈਡਿਟ" ਦਰਜ ਕਰੋ)

ਹੋਮ ਅਡੈਪਟੇਸ਼ਨਜ਼ ਫਾਰ ਇੰਡੀਪੈਂਡੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਹੋਮ ਅਡੈਪਟੇਸ਼ਨਜ਼ ਫਾਰ ਇੰਡੀਪੈਂਡੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਘੱਟ-ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਯੋਗ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਲਈ ਘਰਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਪਰਿਵਾਰਤਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਿੱਤ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਘਰ ਦੇ ਮਾਲਕ ਅਤੇ ਯੋਗ ਕਿਰਾਏਦਾਰਾਂ ਵਾਲੇ ਮਾਲਕ ਇੱਕ ਮੁਆਫੀਯੋਗ ਕਰਜ਼ੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀ ਘਰ $20,000 ਤੱਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਰਾਸ਼ੀ ਲੋੜੀਂਦੇ ਅਨੁਕੂਲਣਾਂ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਅਤੇ ਲੇਬਰ ਦੀ ਲਾਗਤ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਯੋਗਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਰਜ਼ੀ ਫਾਰਮ ਸਮੇਤ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਪੂਰੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ, ਬੀਸੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬੀਸੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 257-7756
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 433-2218
ਈਮੇਲ: hafi@bchousing.org
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bchousing.org/HAFI

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਲਪ

ਸ਼ੈਲਟਰ ਏਡ ਫਾਰ ਐਲਡਰਲੀ ਰੈਂਟਰਜ਼ (SAFER) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਸ਼ੈਲਟਰ ਏਡ ਫਾਰ ਐਲਡਰਲੀ ਰੈਂਟਰਜ਼ (SAFER) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਯੋਗ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਲਈ ਕਿਰਾਏ ਵਾਸਤੇ ਆਰਥਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਵਜੋਂ ਮਾਸਿਕ ਨਕਦੀ ਭੁਗਤਾਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 60 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਲਈ ਕਿਰਾਏ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ SAFER ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 60 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇ;
- ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਰਜ਼ੀ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ;
- ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨਸਾਥੀ (ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ) ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ; ਅਤੇ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਕਿਰਾਏ ਲਈ ਪੂਰੀ ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਕੁੱਲ ਘਰੇਲੂ ਆਮਦਨੀ (ਟੈਕਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ) ਦਾ 30 ਫੀਸਦੀ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਇੱਕ ਬਣਾਏ ਗਏ ਘਰ (ਟ੍ਰੇਲਰ), ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਲਈ ਪੈਡ ਰੈਂਟਲ ਦੀ ਲਾਗਤ ਸਮੇਤ।

ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ ਜੇਕਰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸੱਚ ਹੋਵੇ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ;
- ਤੁਸੀਂ ਸਬਸਿਡੀ ਵਾਲੇ ਘਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੁਆਰਾ ਧਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਵੋ;
- ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਕੋ-ਆਪਰੇਟਿਵ ਹਾਊਸਿੰਗ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸ਼ੇਅਰਧਾਰਕ ਹੋ;
- ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ *ਬੀ.ਸੀ. ਇੰਪਲੌਏਮੈਂਟ ਐਂਡ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਐਕਟ ਜਾਂ ਇੰਪਲੌਏਮੈਂਟ ਐਂਡ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਫਾਰ ਪਰਸਨਜ਼ ਵਿੱਦ ਡਿਸਅਬਿਲੀਟੀਜ਼ ਐਕਟ* (ਕੇਵਲ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ) ਦੁਆਰਾ ਆਮਦਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ;
- ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨਸਾਥੀ (ਜੇਕਰ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ) ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸਪਾਂਸਰਸ਼ਿਪ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ, ਜੋ ਅਜੇ ਵੀ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਹਿਤ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਹੋ;
- ਤੁਸੀਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ;

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਰਜ਼ੀ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰੇ 12 ਮਹੀਨਿਆ ਲਈ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਹੋ;
- ਤੁਸੀਂ ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ; ਜਾਂ
- ਤੁਹਾਡੀ ਕੁੱਲ ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਆਮਦਨੀ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

	ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਰੀਜਨਲ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ	ਪ੍ਰਾਂਤ ਦੇ ਦੂਜੇ ਖੇਤਰ
ਇਕੱਲੇ	$2,550	$2,223
ਜੋੜੇ	$2,750	$2,423
ਸਾਂਝੇ	$1,776	$1,776

ਅਰਜ਼ੀ ਫਾਰਮ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੀ.ਸੀ. ਹਾਊਸਿੰਗ ਦਫ਼ਤਰ ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਜਾਂ ਬੀਸੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪਤੇ ਜਾਂ ਨੰਬਰਾਂ ਤੇ ਬੀਸੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਬੀਸੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਸੇਫਰ (SAFER)

101 – 4555 ਕਿੰਗਜ਼ਵੇਅ
ਬਰਨਬੀ ਬੀਸੀ ਵੀ5ਐਚ 4ਵੀ8
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 257-7756

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 433-2218
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bchousing.org/programs/SAFER

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਪੁੱਜਤਯੋਗ ਘਰ

ਕੋਈ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਹੋਮ ਕੇਅਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੁਤੰਤਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਰਹਿ ਸਕਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਪੁਜੱਤਯੋਗ ਹਾਊਸਿੰਗ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਪੁਜੱਤਯੋਗ ਹਾਊਸਿੰਗ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟਾਂ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ:

- ਪਬਲਿਕ ਹਾਊਸਿੰਗ – ਬੀ.ਸੀ. ਹਾਊਸਿੰਗ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ;
- ਲਾਭ ਨਾ ਕਮਾਉਣ ਵਾਲੇ ਘਰ – ਲਾਭ ਨਾ ਕਮਾਉਣ ਵਾਲੀਆ ਸੋਸਾਇਟੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ; ਅਤੇ
- ਕੋ-ਆਪ ਹਾਊਸਿੰਗ – ਵਸਨੀਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪੁਜੱਤਯੋਗ ਹਾਊਸਿੰਗ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟਾਂ ਹਾਊਸਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰੀ, ਇੱਕ ਕੇਂਦਰੀਕ੍ਰਿਤ ਸੂਚੀ ਅਤੇ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ ਜਿਸਦਾ ਰੱਖ-ਰਖਾਵ ਬੀਸੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਹਨ। ਹਾਊਸਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰੀ ਪਬਲਿਕ ਹਾਊਸਿੰਗ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਲਾਭ ਨਾ ਕਮਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਕੋ-ਆਪ ਹਾਊਸਿੰਗ ਪ੍ਰਦਾਤਿਆ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਲਾਭ ਨਾ ਕਮਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਕੋ-ਆਪ ਹਾਊਸਿੰਗ ਪ੍ਰਦਾਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਰਜਿਸਟਰੀਆਂ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਰਜਿਸਟਰੀ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਇੱਕ ਹਾਊਸਿੰਗ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਫਾਰਮ ਭਰੋ ਅਤੇ ਜੰਮਾਂ ਕਰੋ। ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਫਾਰਮ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੀਸੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਦਫ਼ਤਰ ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੀਸੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bchousing.org/Options/Subsidized_Housing/Apply

ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਾਭ ਨਾ ਕਮਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਕੋ-ਆਪ ਹਾਊਸਿੰਗ ਪ੍ਰਦਾਤਿਆਂ ਲਈ ਜੋ ਆਪਣੀਆਂ ਰਜਿਸਟਰੀਆਂ ਦਾ ਆਪ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਰੁੱਪਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਪ੍ਰਾਂਤ ਭਰ ਵਿੱਚ ਸੋਸਾਇਟੀਆਂ ਅਤੇ ਕੋ-ਆਪਜ਼ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੀਸੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਦਫ਼ਤਰ ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੀਸੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bchousing.org/Options/Subsidized_Housing/Listings

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪਤੇ ਜਾਂ ਨੰਬਰਾਂ ਤੇ ਬੀਸੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਬੀਸੀ ਹਾਊਸਿੰਗ
ਦ ਹਾਊਸਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰੀ/ ਸੇਫਰ/ ਰੈਂਟਲ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
110-4555 ਕਿੰਗਜ਼ਵੇਅ
ਬਰਨਬੀ ਬੀਸੀ ਵੀ5ਐਚ 4ਵੀ8
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 257-7756
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 433-2218
ਈਮੇਲ: applicantinquiries@bchousing.org
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bchousing.org/Options/Subsidized_Housing/Apply

ਵੈਨਕੂਵਰ ਆਈਲੈਂਡ ਰੀਜ਼ਨਲ ਆਫਿਸ
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 787-2807
ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 475-7550

ਇੰਟੀਰੀਅਰ ਰੀਜ਼ਨਲ ਆਫਿਸ
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 834-7149
ਫੋਨ (ਪੈਨਟਿਕਟਨ): 250 493-0301

ਨੌਰਦਰਨ ਰੀਜ਼ਨਲ ਆਫਿਸ
ਫੋਨ (ਟੋਲ ਫਰੀ): 1 800 667-1235
ਫੋਨ (ਪ੍ਰਿੰਸ ਜਾਰਜ਼): 250 562-9251

ਕੋਆਪਰੇਟਿਵ ਹਾਊਸਿੰਗ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਆਫ ਬੀਸੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ, ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 866 879-5111
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 879-5111
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.chf.bc.ca/contact

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸਪੋਰਟਿਵ ਹਾਊਸਿੰਗ

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸਪੋਰਟਿਵ ਹਾਊਸਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚੁਣਿੰਦਾ ਹਾਊਸਿੰਗ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੂਪ ਨਾਲ ਪਰਿਵਰਤਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਘਰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮੁਢਲੀ ਤੌਰ ਤੇ ਘੱਟ-ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੋਜ਼ ਦਾ ਭੋਜਨ, 24-ਘੰਟੇ ਜਵਾਬ, ਸਪਤਾਹਿਕ ਹਾਊਸਕੀਪਿੰਗ ਅਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਧੁਆਈ, ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ। ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਯੂਨਿਟਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕੁੱਲ ਘਰੇਲੂ ਆਮਦਨੀ ਦੇ 50 ਫੀਸਦੀ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ:

- ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਘੱਟ-ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਾਂ ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਵਾਲੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਜੋ ਇੱਕ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਘਰ ਤੋਂ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਗੇ;
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸਹਾਇਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਅਤੇ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ।

ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਫਾਰਮ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬੀਸੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਦੇ ਹਰੇਕ ਦਫ਼ਤਰ ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬੀਸੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਪਤੇ ਜਾਂ ਨੰਬਰਾਂ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਬੀਸੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਐਸਐਸਐਚ
101 - 4555 ਕਿੰਗਜ਼ਵੇਅ
ਬਰਨਬੀ ਬੀਸੀ ਵੀ5ਐਚ 4ਵੀ8
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 257-7756
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 433-2218
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bchousing.org/Options/Supportive_Housing/SSH/SSH

ਸਬਸੀਡਾਈਜ਼ਡ ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ (ਸਬਸਿਡੀ ਵਾਲੀ ਸਹਾਇਕ ਲਿਵਿੰਗ)

ਸਬਸਿਡੀ ਵਾਲੀ ਸਹਾਇਕ ਲਿਵਿੰਗ ਵਾਲੇ ਯੂਨਿਟ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ 24-ਘੰਟੇ ਸੰਸਥਾਗਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸਹਾਇਕ ਲਿਵਿੰਗ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਕੇ ਹੋਮ ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਕੇਅਰ ਵਿਚਕਾਰ ਫਾਸਲੇ ਨੂੰ ਭਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਵਿਕਲਪ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ:

- ਰਿਹਾਇਸ਼;
- ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੋਜਨ, ਹਾਊਸਕੀਪਿੰਗ, ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਧੁਆਈ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਅਤੇ 24-ਘੰਟੇ ਜਵਾਬ; ਅਤੇ
- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਆਦਿ, ਚੱਲਣ-ਫਿਰਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ।

ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਯੋਗ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਯੂਨਿਟਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਟੈਕਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਮਦਨੀ ਦਾ 70 ਫੀਸਦੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹਾਈਡਰੋ ਸਰਚਾਰਜ਼ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੇਵਲ ਸੁਤੰਤਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਹਾਇਕ ਲਿਵਿੰਗ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰੇ ਜਾਣ ਲਈ, ਉਮੀਦਵਾਰਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੁਆਰਾ ਰੈਫਰ ਹੋਣਾ।

ਇੱਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ ਕੇਸ ਮੈਨੇਜ਼ਰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਸਹਾਇਕ ਲਿਵਿੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਬੀਸੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bchousing.org/Options/Supportive_Housing/SSH/AL

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ

ਇਹ ਲਾਭ ਨਾ ਕਮਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਵਿਕਲਪਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਆਊਟਰੀਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ ਘਰਰਹਿਤ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰਰਹਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੋਸਾਇਟੀ ਨਿਊ ਵੈਸਟਮਿੰਸਟਰ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਲਿਵਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਜਿਵੇਂ ਮੀਲਜ਼ ਆਨ ਵ੍ਹੀਲਜ਼, ਬੈਟਰ ਐਟ ਹੋਮ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ
750 ਕਾਰਨਾਰਵਨ ਸੈਂਟ
ਨਿਊ ਵੈਸਟਮਿੰਸਟਰ ਬੀਸੀ ਵੀ3ਐਮ 1ਈ7
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 520-6621
ਈਮੇਲ: info@seniorsservicessociety.ca
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.seniorsservicessociety.ca

ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰ

ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਜਾਣੋ

ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਟੇਨੈਂਸੀ ਬਰਾਂਚ

ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਟੇਨੈਂਸੀ ਬਰਾਂਚ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਅਤੇ *ਰੈਜ਼ਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਟੇਨੈਂਸੀ ਐਕਟ ਅਤੇ ਮੈਨੂਫੈਕਚਰਡ ਹੋਮ ਪਾਰਕ ਟੇਨੈਂਸੀ ਐਕਟ* ਤਹਿਤ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਾਖਾ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਵਾਦਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਲਈ ਦਾਅਵੇ, ਜਮ੍ਹਾਂ ਸਿਕਿਉਰਿਟੀਆਂ ਦੀ ਵਾਪਸੀ, ਕਿਰਾਇਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ, ਅਤੇ ਬੇਦਖ਼ਲੀ ਨੋਟਿਸਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਦੁਆਰਾ ਵਿਵਾਦਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਪਾਰਟੀ ਸਿੱਧੇ ਸ਼ਾਖਾ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ, ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਵਿਵਾਦ ਸੁਲਝਾਉਣ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਟੇਨੈਂਸੀ ਬਰਾਂਚ ਨਿਰਮਾਣ ਕੀਤੇ ਹੋਮ ਪਾਰਕ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿਵਾਦ ਸਮਾਧਾਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਮਕਾਨ ਮਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਸੂਚਨਾ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬੀ.ਸੀ ਵਿੱਚ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਘਰ ਲੈਣ ਬਾਰੇ 24-ਘੰਟੇ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੁਣਨ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰਾਂ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 665-8779
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 660-1020
ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 387-1602
ਈਮੇਲ: HSRTO@gov.bc.ca
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.gov.bc.ca/landlordtenant

ਇਧਰ ਉਧਰ ਆਣਾ ਜਾਣਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਸਥਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ, ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਆਪਣੀ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਯੋਗਤਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 7-10 ਸਾਲ ਤੱਕ ਜਿਉਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜਾਈ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਮੁਦਾਏ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ?

ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ SeniorsBC.ca

ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢਾਪੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ www.HealthyFamiliesBC.ca

ਸਿਹਤ-ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਇਧਰ ਉਧਰ ਆਣਾ ਜਾਣਾ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ

ਆਵਾਜਾਈ ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਮੁੱਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਸੜਕਾਂ ਹੋਰ ਵਿਅਸਤ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮੁਦਾਏ ਵੱਧ ਅਤੇ ਫੈਲ ਰਹੇ ਹਨ, ਦਿਨ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਚੁਣੌਤੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਜਨਤਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਮੁਦਾਏ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਵਾਜਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਤੱਕ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਆਵਾਜਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭੋਗੇ। ਆਵਾਜਾਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਛੋਟਾਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਫੇਅਰਜ਼ ਅਤੇ ਬੀਸੀ ਫੈਰੀਜ਼ ਤੇ ਆਵਾਜਾਈ। ਬਸ ਪਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 60 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੀ.ਸੀ. ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਸਾਲ 65,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਡਰਾਇਵ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਸਮੁਦਾਇਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਲੰਟੀਅਰ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਮਰਸ਼ੀਅਲ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਵੀ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ ਅਤੇ ਟੈਕਸੀ ਸੇਵਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।

ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਟੋਮੋਬਾਇਲ ਬੀਮੇ ਤੇ ਘੱਟ ਰੇਟਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹਨ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸਾਂ ਅਤੇ ਸੈਨਾ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਲਾਇਸੈਂਸ ਪਲੇਟਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਲੱਭਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੜਕ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਅਤੇ ਟਰੈਵਲ ਮੌਸਮ ਦੇ ਅੱਪਡੇਟਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਡਰਾਈਵਬੀਸੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲਤਾਂ, ਯਾਤਰਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਸੜਕ ਦੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਰਿਕਾਰਡ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਵੇਲੇ ਸੱਤ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਦੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਹੁਣ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸੜਕ ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਡਰਾਈਵ ਕਰਨਾ ਜ਼ਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਡਰਾਈਵਰ ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਫਿੱਟਨੈਸ ਅਤੇ ਸੀਨੀਅਰ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਹੁਨਰਾਂ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਟੂਲਕਿੱਟ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬੀਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਗਾਈਡ ਦੇ ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਬਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੁਚੀ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ☐ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਫੇਅਰ ਡਿਸਕਾਊਂਟਸ
- ☐ ਬੱਸ ਪਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- ☐ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਵਹੀਕਲ ਇੰਸ਼ੁਰੈਂਸ ਡਿਸਕਾਉਂਟਸ

ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਲਪ

ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਫੇਅਰ ਡਿਸਕਾਉਂਟਸ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗ (ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ) ਜਿਆਦਤਰ ਪਬਲਿਕ ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ ਸਿਸਟਮਾਂ ਤੇ ਛੋਟ ਵਾਲੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹਨ। ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਰੀਜਨ

ਟ੍ਰਾਂਸਲਿੰਕ
ਫੋਨ: 604 953-3333
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.translink.ca

ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਰੀਜ਼ਨ

ਬੀਸੀ ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ
ਫੋਨ: 250 382-6161
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bctransit.com/victoria

ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਅਤੇ ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਦੇ ਬਾਹਰ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ ਅਪਰੇਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਬੀਸੀ ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ ਸਿਸਟਮ ਲਈ ਖੋਜ ਕਰੋ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bctransit.com

ਬਸ ਪਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਬਸ ਪਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਵਿਕਲਾਂਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸਸਤੀ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਲੋਕ ਘੱਟ ਲਾਗਤ ਤੇ ਇੱਕ ਸਲਾਨਾ ਲਈ ਪਾਸ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਸ ਪਾਸ ਸਕਾਈਟ੍ਰੇਨ ਅਤੇ ਸੀਬੱਸ ਸਮੇਤ, ਬੀਸੀ ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ ਅਤੇ ਟਰਾਂਜ਼ਿਟਲਿੰਕ ਤੇ ਵਾਧੂ ਖਰਚ ਕੀਤੇ ਬਗੈਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਸ ਪਾਸ ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ ਜਾਂ ਵੈਸਟ ਕੋਸਟ ਐਕਸਪ੍ਰੈਸ ਤੇ ਵੈਧ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਯੋਗਤਾ

ਬਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ, ਬਿਨੈਕਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ ਸਰਵਿਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਜਿੱਥੇ ਸਾਲਾਨਾ ਪਾਸ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਸ਼ਰਤ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ:

- ਫੈਡਰਲ ਗਾਰੰਟਿਡ ਆਮਦਨੀ ਪੂਰਕ (GIS), ਫੈਡਰਲ ਅਲਾਊਂਸ, ਜਾਂ ਜੀਵਿਤ ਲਈ ਅਲਾਊਂਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ;
- ਉਮਰ 18-64 ਸਾਲ ਅਤੇ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਐਂਡ ਸੋਸ਼ਲ ਇੰਨੋਵੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ;
- ਉਮਰ 60-64 ਸਾਲ ਅਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਪ੍ਰਾਂਤ ਤੋਂ ਆਮਦਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ;
- ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਤੇ ਜੀਆਈਐਸ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਕੈਨੇਡੀਅਨ 10-ਸਾਲਾ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ;
- 18-64 ਸਾਲ ਉਮਰ, ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਦੇ ਰਿਜ਼ਰਵ ਤੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਬੈਂਡ ਦਫ਼ਤਰ ਤੋਂ ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ; ਜਾਂ
- 60-64 ਸਾਲ ਉਮਰ, ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਦੇ ਰਿਜ਼ਰਵ ਤੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਬੈਂਡ ਦਫ਼ਤਰ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਨਾਮਜ਼ਦਗੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜੋ ਰਿਜ਼ਰਵ ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੈਂਡ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੈਂਡ ਦਫ਼ਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਲਾਗਤ

ਇਹ ਬਸ ਪਾਸ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ $45 ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸ਼ਨਿਕ ਫੀਸ ਤੇ ਮੁਹਈਆ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 31 ਦਸੰਬਰ ਨੂੰ ਖਤਮ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ, ਇੱਕ ਕੈਲੰਡਰ ਸਾਲ ਲਈ ਵੈਧ ਹੈ। ਇਸ ਫੀਸ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਿਨੈਕਾਰਾਂ ਲਈ ਬਰਾਬਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜੋ ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅਪਲਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸੰਪਰਕ

ਫੋਨ ਸੇਵਾ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਬਸ ਪਾਸ ਦੀ ਮੰਗ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਹੈ, ਸਵੇਰੇ 11 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 2 ਵਜੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅਧਿਕਤਮ ਕਾਲ ਵਾਲਿਊਮ ਦੇ ਨਾਲ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਬਸ ਪਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ। (ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ: ਦਫ਼ਤਰ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਤੁਸੀਂ 3-5 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਟੈਲੀਫੋਨ ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ)। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੁਹਈਆ ਕਰੋ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ
- ਸੋਸ਼ਲ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਨੰਬਰ (SIN)
- ਫੋਨ ਨੰਬਰ
- ਜਨਮ ਮਿਤੀ
- ਬੋਲੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਜੇਕਰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਾ ਹੋਵੇ

ਬਸ ਪਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 866 866-0800; ਫਿਰ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ
ਡਾਕ ਪਤਾ: ਪੀਓ ਬੌਕਸ 9985 STN PROV GOVT
ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਬੀਸੀ ਵੀ8ਡਬਲਿਊ 9ਆਰ6
ਈਮੇਲ: SDSIBUSPA@gov.bc.ca

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅਟੈਚਮੈਂਟਾਂ ਨਾ ਭੇਜੋ ਕਿਉਂਕਿ ਦਫ਼ਤਰ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅਟੈਚਮੈਂਟਾਂ ਖੋਲ੍ਹਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਜਾਂ ਪਤਾ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਦੀ ਅਰਜ਼ੀ ਅਤੇ ਪਾਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.sdsi.gov.bc.ca/programs/bus-pass.html

ਕਮਊਨਿਟੀ ਟਰੈਵਲ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ: ਬੀਸੀ ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ

ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਟਰੈਵਲ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਅਜਿਹੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਵਿਕਲਾਂਗਤਾਂਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਰੈਗੁਲਰ ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਟਰੈਵਲ ਟ੍ਰੈਨਰਾਂ ਨੂੰ ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ ਸਿਸਟਮ ਬਾਰੇ ਗਹਿਰਾਈ ਵਿੱਚ ਗਿਆਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਵਿਕਲਾਂਗਤਾਂਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਣਾਂ, ਮੋਬਿਲਿਟੀ ਏਡਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਰੇਂਜ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਮੁਹਈਆ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ ਸੁਖਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰੈਵਲ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਬਾਰੇ ਜਾਣਵ ਲਈ ਬੀਸੀ ਟਰਾਂਜਿਟ ਸੇਫਟੀ ਅਤੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਨੂੰ (250 385-2551 ਅਤੇ 0 ਦਬਾਓ) ਫੋਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ ਪ੍ਰਦਾਤੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ, ਕੇਲੋਨਾ, ਪ੍ਰਿੰਸ ਜਾਰਜ਼ ਅਤੇ ਵਰਨਨ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਫੋਨ: 250 384-7723
ਵੈਬਸਾਈਟ: bctransit.com/victoria/riderinfo/accessibility/travel-training

ਕੇਲੋਨਾ ਫੋਨ: 250 860-8121
ਵੈਬਸਾਈਟ: bctransit.com/kelowna/riderinfo/accessibility/travel-training

ਪ੍ਰਿੰਸ ਜਾਰਜ਼ ਫੋਨ: 250 563-0011
ਵੈਬਸਾਈਟ: bctransit.com/prince-george/riderinfo/accessibility/travel-training

ਵਰਨਨ ਫੋਨ: 250 545-7221
ਵੈਬਸਾਈਟ: bctransit.com/vernon/riderinfo/accessibility/travel-training

ਐਕਸੈਸ ਟ੍ਰੈਵਲ: ਟਰਾਂਸਲਿੰਕ

ਟਰਾਂਸਲਿੰਕ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਲੋਕ ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ ਪਬਲਿਕ ਟਰਾਂਜਿਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸੁਖਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਿਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 778 375-6868
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.translink.ca/en/Rider-Guide/Accessible-Transit.aspx

ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ ਕਸਟਮ ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ

ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਬੁੱਧੀ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਲਾਂਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਯਾਤਰੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੱਕ, ਸਾਂਝੀ ਸਵਾਰੀ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰੰਪਰਾਗਤ ਜਨਤਕ ਟਰਾਂਜਿਟ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਬੀਸੀ ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ: ਬੀਸੀ ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਮੁਦਾਏ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਨਕਸ਼ੇ ਤੇ ਲੱਭੋ, ਫਿਰ "ਰਾਈਡਰ ਇੰਫੋ" ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 727-7811 (ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ)
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bctransit.com

ਟਰਾਂਸਲਿੰਕ: ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਟਰਾਂਸਲਿੰਕ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਟਰਾਂਸਲਿੰਕ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ।

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 778 452-2860

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.translink.ca/en/Rider-Guide/Accessible-Transit/HandyDART.aspx

ਟੈਕਸੀ ਸੇਵਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਬੀਸੀ ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ: ਜਦੋਂ ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਯਾਤਰਾ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ-ਵਾਰ ਦੀਆਂ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਲਈ ਟੈਕਸੀ ਸੇਵਰ ਵਾਊਚਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਟੈਕਸੀ ਸੇਵਰ ਵਾਊਚਰ ਕੇਵਲ ਸਥਾਈ ਤੌਰ ਤੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ ਰਾਈਡਰਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਉਹ ਟੈਕਸੀ ਤੇ ਸਵਾਰੀ ਕਰਨ ਦੇ ਖਰਚੇ ਤੇ 50 ਫੀਸੀ ਸਬਸਿਡੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹੈਂਡੀਪਾਸ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 727-7811

ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ ਅਪਰੇਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bctransit.com

ਟਰਾਂਸਲਿੰਕ: ਟੈਕਸੀ ਸੇਵਰ ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ ਲਈ ਇੱਕ ਪੂਰਕ ਸੇਵਾ ਹੈ, ਸਥਾਈ ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇੱਕ ਹੈਂਡੀਕਾਰਡ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਐਕਸੈਸ ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ ਕਸਟਮਰ ਕੇਅਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 778 452-2860

ਟੈਕਸੀ ਬਿਲ ਆਫ ਰਾਇਟਸ

ਟੈਕਸੀ ਬਿਲ ਆਫ ਰਾਇਟਸ ਟੈਕਸੀ ਡਰਾਇਵਰਾਂ ਅਤੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੋਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅਪੇਖਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਵਾਲੀ, ਸਿਧਾਤਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸਟੇਟਮੈਂਟ ਹੈ। ਟੈਕਸੀ ਬਿਲ ਆਫ ਰਾਇਟਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ ਟੈਕਸੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਟੈਕਸੀ ਯਾਤਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ:

- ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਔਨ-ਡਿਊਟੀ ਟੈਕਸੀ ਡਰਾਈਵਰ ਦੁਆਰਾ ਲਏ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੱਸੀ ਗਈ ਮੰਜਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾਣਾ;
- ਨਕਦੀ, ਸਵੀਕ੍ਰਿਤ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ, ਜਾਂ ਟੈਕਸੀ ਸੇਵਰ ਵਾਊਚਰ ਰਾਹੀਂ ਘੋਸ਼ਤ ਰੇਟ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ;
- ਇੱਕ ਵਿਨਮਰ ਡਰਾਈਵਰ ਜੋ, ਜੇਕਰ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਏ, ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ;

- ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਕੁੱਤੇ ਜਾਂ ਪੋਰਟੇਬਲ ਮੋਬਿਲਿਟੀ ਏਡ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ;
- ਇੱਕ ਟੈਕਸੀ ਜੋ ਸਾਫ, ਧੂੰਆਂ ਰਹਿਤ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਮੁਰੰਮਤ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ;
- ਰੂਟ ਦੱਸਣਾ ਜਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਕਿਫਾਇਤੀ ਰੂਟ ਦੀ ਆਸ ਕਰਨਾ;
- ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਮਾਹੌਲ, ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ; ਅਤੇ
- ਇੱਕ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਰਸੀਦ, ਜਦੋਂ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਏ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.taxirights.gov.bc.ca

ਫੈਰੀ ਟ੍ਰੈਵਲ ਫੇਅਰਜ਼

ਬੀਸੀ ਫੈਰੀਜ਼

ਬੀ.ਸੀ ਦੇ 65 ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਛੁੱਟੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ (11 ਨਵੰਬਰ ਦੇ ਰਿਮੈਂਬਰੈਂਸ ਦਿਨ ਸਮੇਤ) ਬੀਸੀ ਦੀਆਂ ਜਿਆਦਾਤਰ ਫੈਰੀਜ਼ ਦੇ ਰੂਟਾਂ ਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਬਾਲਗ ਕਿਰਾਏ ਤੇ 50 ਫੀਸਦੀ ਦੀ ਛੋਟ ਤੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੇਵਲ ਯਾਤਰੀ ਕਿਰਾਇਆਂ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨੋਟ: ਨਿਯਮਿਤ ਬਾਲਗ ਕਿਰਾਏ ਤੇ 50 ਫੀਸਦੀ ਦੀ ਛੋਟ ਨੌਰਦਰਨ ਰੂਟਾਂ ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਪਰ, ਇੰਨਾਂ ਰੂਟਾਂ ਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਬਜ਼ੁਰਗ ਯਾਤਰੀ ਕਿਰਾਇਆਂ ਤੇ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਛੋਟ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਗ੍ਰਾਹਕ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਰਿਜ਼ਰਵੇਸ਼ਨਾਂ ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਫੋਨ (ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ, ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 888 BC FERRY (1 888 223-3779)
ਫੋਨ (ਰੋਂਜਰਜ਼ ਜਾਂ ਟੈਲਸ ਮੋਬਿਲਿਟੀ ਨੈਟਵਰਕ ਤੇ ਸੈਲ ਫੋਨ):
*ਬੀਸੀਐਫ (*223)
ਫੋਨ (ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ): 1 250 386-3431

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਬੀਸੀ ਫੈਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਬੀਸੀ ਫੈਰੀਜ਼ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ:

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 888 223-3779
ਵੈਬਸਾਈਟ:www.bcferries.com

ਇੰਨਲੈਂਡ ਫੈਰੀਜ਼

ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਇੰਨਫ੍ਰਾਸਟ੍ਰਕਚੱਰ ਨਾਲ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਤਹਿਤ ਚਲਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇੰਨਲੈਂਡਜ਼ ਫੈਰੀਜ਼ ਤੇ ਰਸਤਾ ਜਨਤਾ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰੀ ਅਤੇ ਗੱਡੀਆਂ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਰੂਟ ਅਤੇ ਸ਼ਡਿਊਲ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰੂਟਾਂ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ, ਔਨਲਾਈਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.th.gov.bc.ca/marine/ferry_schedules.htm

ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਇੰਨਫ੍ਰਾਸਟ੍ਰਕਚੱਰ ਦੀ ਮੈਰੀਨ ਸ਼ਾਖਾ ਤੋਂ ਜਾਂ ਡਰਾਈਵਬੀਸੀ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 387-7585
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.drivebc.ca

ਸੀਨੀਅਰ ਡਰਾਈਵਰਜ਼

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਵਹੀਕਲ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਸੇਵਿੰਗਜ਼

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 65 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੇਸਿਕ ਆਟੋਪਲਾਨ ਦੇ ਖਰਚੇ ਵਿੱਚ 25 ਫੀਸਦੀ ਕਟੌਤੀ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਕੇਵਲ ਸੀਨੀਅਰ ਰੇਟ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਆਨੰਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਬੀਮਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਿਹੜੇ ਦੋਵੇਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਸੀਨੀਅਰ ਰੇਟ ਕਲਾਸ ਅਤੇ ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਛੋਟ ਦੋਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅਪਣੇ ਆਟੋਪਲਾਨ ਬ੍ਰੋਕਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਛੋਟਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਈ.ਸੀ.ਬੀ.ਸੀ. ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 663-3051
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 661-2800
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.icbc.com/autoplan/costs/Pages/Discounts-and-savings.aspx

ਡਰਾਈਵਰਜ਼ ਲਾਇਸੈਂਸ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਈਸੀਬੀਸੀ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸਿੰਗ ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਕੁੱਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਫੀਸਾਂ ਘੱਟ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ।

ਘੱਟ ਫੀਸਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹਨ:

- ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸਾਂ ਦੇ ਨਵੀਨੀਕਰਣ
- ਅਸਲ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਪਛਾਣ ਕਾਰਡ

ਮੁਫ਼ਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

- ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਪਛਾਣ ਕਾਰਡ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਛੱਡ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਰਾਈਵਰ ਦੇ ਲਾਇਸੈਂਸ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਦਿੰਦੇ ਹੋ; ਅਤੇ
- ਆਈਸੀਬੀਸੀ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਲਿਤ ਡਰਾਈਵਰ ਦੇ ਰੋਡ ਟੈਸਟ ਪਰੀਖਿਆਵਾਂ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਈਸੀਬੀਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 950-1498
ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 978-8300
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.icbc.com/driver-licensing/visit-dl-office/Pages/Fees.aspx

ਸੀਨੀਅਰ ਡਰਾਈਵਰਜ਼ ਟੂਲਕਿਟ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੀਨੀਅਰ ਡਰਾਈਵਰ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੀਨੀਅਰ ਡਰਾਈਵਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੀਸੀ ਆਟੋਮੋਬਾਇਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (ਬੀਸੀਏਏ) ਸੀਨੀਅਰ ਡਰਾਈਵਰਜ਼ ਟੂਲਕਿਟ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ, ਬਦਲਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਨੂੰ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਕੀਤਾ ਇੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਰਿਸੋਰਸ ਪੋਰਟਲ ਹੈ। ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਟੀਮ ਨਾਲ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਆਟੋਮੋਬਾਇਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਿਤ, ਇਸ ਔਨਲਾਈਨ ਰਿਸੋਰਟ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ:

- ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲਾ-ਕਰਨ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣਾ;
- ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਰੀਰਕ ਬਦਲਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ,ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਵਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸੜਕ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਤਪੰਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸੰਭਾਵਿਤ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ;
- ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਲਈ ਵਾਸਤਵਿਕ ਹੱਲਾਂ, ਚੋਣਾਂ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ; ਅਤੇ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੋਬਿਲਿਟੀ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਲਏ ਗਏ ਫੈਸਲਿਆਂ ਅਤੇ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਚੋਣਾਂ ਦੇ ਸਿੱਧੇ (ਅਤੇ ਅਸਿੱਧੇ) ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਜਿਆਦਾ ਸਮਝ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bcaa.com/seniordrivers

ਡਰਾਈਵਰ ਮੈਡੀਕਲ ਫਿੱਟਨੈਸ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਅਤੇ ਰੋਡ ਟੈਸਟ ਰੀ-ਐਗਜ਼ੈਮ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਡਰਾਈਵਰ ਮੈਡੀਕਲ ਫਿੱਟਨੈਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਾਹੀਂ, ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਦਾ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਸਰੀਰਕ, ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ ਤੇ ਵਾਹਨ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਫਿੱਟ ਹਨ:

- ਜਦੋਂ ਉਹ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ;
- ਨਿਯਮਿਤ ਅੰਤਰਾਲਾਂ ਤੇ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਇੱਕ ਕਮਰਸ਼ੀਅਲ ਕਲਾਸ ਦਾ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਹੈ;
- ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਪੁਲਿਸ ਅਧਿਕਾਰੀ, ਚਿੰਤਤ ਫੈਮਿਲੀ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ (ਮੋਟਰ ਵਹੀਕਲ ਐਕਟ ਤਹਿਤ ਡਾਕਟਰ,ਰਜਿਸਟਰਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਲਈ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ) ਕੋਲੋਂ ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਰਿਪੋਰਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਅਤੇ
- 80 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਨਿਯਮਿਤ ਅੰਤਰਾਲਾਂ ਤੇ,ਕਿਉਂਕਿ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਉਸ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਆਮ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਪਰ ਦੱਸੇ ਕਾਰਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਲਈ ਡਰਾਈਵਰ ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂਚ ਰਿਪੋਰਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਫਾਰਮ ਭੇਜਿਆ ਜਾਏਗਾ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲਿਜਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਫਾਰਮ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਰਿਪੋਰਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਸਮੀਖਿਆ ਲਈ ਰੋਡ ਸੇਫਟੀ ਬੀ ਸੀ ਕੋਲ ਭੇਜੇਗਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਹੀ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਦੇ ਦਰਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਵ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਡਰਾਈਵ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਫਿੱਟਨੈਸ ਨੂੰ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਟੈਸਟਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

ਡਰਾਈਵਰ ਫਿੱਟਨੈਸ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਧਾਰਣ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਲਈ, ਰੋਡਸੇਫਟੀਬੀਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਫੋਨ (ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ, ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 663-7867, ਅਤੇ 250 387-7747 ਤੇ ਟਰਾਂਸਫਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹੋ

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 387-7747

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.pssg.gov.bc.ca/osmv/medical-fitness/index.htm

ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸਿੰਗ ਅਤੇ ਡਰਾਈਵਰ ਟੈਸਟਿੰਗ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਈਸੀਬੀਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 950-1498

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 978-8300

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.icbc.com/driver-licensing/re-exam

ਵੈਟਰਨਜ਼ ਲਈ ਲਾਇਸੈਂਸ ਪਲੇਟਾਂ

ਵੈਟਰਨ ਸਪੈਸ਼ਲਿਟੀ ਲਾਇਸੈਂਸ ਪਲੇਟਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੈਟਰਨਜ਼ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ ਹੈ:

- ਯੁੱਧ ਦੌਰਾਨ;
- ਯੁੱਧ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਹੈਸੀਅਤ ਵਿੱਚ; ਜਾਂ
- ਆਰਸੀਐਮਪੀ ਅਤੇ ਮਿਉਂਸਪਲ ਪੁਲਿਸ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਸਮੇਤ, ਨਾਟੋ (NATO) ਜਾਂ ਯੂਐਨ (UN) ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ।

ਇੱਕ ਵੈਟਰਨ ਸਪੈਸ਼ਲਿਟੀ ਲਾਇਸੈਂਸ ਪਲੇਟ ਵਾਸਤੇ ਐਪਲਾਈ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਈਸੀਬੀਸੀ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਫਾਰਮ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਟੋਪਲਾਨ ਬ੍ਰੋਕਰ ਤੋਂ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.icbc.com/vehicle-registration/licence-plates/Pages/Licence-plates-for-veterans.aspx

ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜਾਂ ਯੋਗਤਾ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵੈਟਰਨਜ਼ ਕੋਮੈਮੋਰੇਟਿਵ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 876-2838
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bcveterans.org

ਰੌਇਲ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੀਜਨ/ਬੀਸੀ ਯੂਕੌਨ ਕਮਾਂਡ
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.legionbcyukon.ca

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀਸਕੀਪਿੰਗ ਵੈਟਰਨਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.cpva.ca

ਡਰਾਇਵ ਬੀ ਸੀ.ਸੀ ਏ (DriveBC.ca)

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੜਕੀ ਮਾਰਗਾਂ ਲਈ ਹਾਈਵੇਅ ਕੰਡੀਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤਮਾਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਡਰਾਈਵਬੀਸੀ.ਸੀਏ ਵੈਬਸਾਈਟ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੌਸਮ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਟ੍ਰੈਵਲ ਐਡਵਾਈਜ਼ਰੀਆਂ, ਸੜਕਾਂ ਦੇ ਬੰਦ ਹੋਣ, ਵੈਬਕੈਮਜ਼, ਯੂ.ਐਸ. - ਬੀ.ਸੀ. ਬਾਰਡਰ ਟ੍ਰੈਫਿਟ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਸਮਿਆਂ, ਇਨਲੈਂਡ ਫੈਰੀ ਸ਼ਡਿਊਲਜ਼, ਬੀਸੀ ਫੈਰੀ ਸ਼ਡਿਊਲਾਂ, ਟਰਾਂਸਲਿੰਕ, ਬੀਸੀ ਟਰਾਂਜਿੱਟ, ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਲਿੰਕਾਂ ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਵਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਡਰਾਈਵਬੀਸੀ.ਸੀਏ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਟੋਲ-ਫਰੀ ਨੰਬਰ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 550-4997
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.drivebc.ca

ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਸਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਸਥਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਮਦਨੀ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਸ੍ਰੋਤ ਹੋਣਗੇ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿੱਤੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਣ ਕਰਨ ਦੇ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਇਕਰਾਰਨਾਮਿਆਂ ਅਤੇ ਮੁਖਤਿਆਰਨਾਮਿਆਂ (powers of attorney) ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੀਨੀਅਰ ਵਜੋਂ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ www.SeniorsBC.ca

ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢਾਪੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ www.HealthyFamiliesBC.ca

ਸਿਹਤ-ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, 8-1-1 ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਸਾ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿੱਤੀ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜੀ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹਨ, ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਸਾਖਰ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਨਾਲੋਂ ਵਿੱਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਕੁੱਝ ਦੂਜੇ ਵਿੱਤੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਚੰਗੀ ਵਿੱਤੀ ਯੋਜਨਾਬੰਧੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨੀ ਨੂੰ ਅਨੁਪੂਰਕ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਫੈਡਰਲ ਓਲਡ ਏਜ ਸਿਕਿਉਰਿਟੀ ਅਤੇ ਗਰੰਟਿਡ ਇਨਕਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸਪਲੀਮੈਂਟ।

ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਟੈਕਸ ਦੀ ਰਾਸ਼ੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸੀਅਲ ਅਤੇ ਫੈਡਰਲ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸੈਕਸ਼ਨ ਇਨਕਮ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਸਕੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸਾਰੇ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਆਰੰਭ ਵਿੱਚ *ਯੌਰ ਬੈਨੇਫਿਟਸ* ਟੈਬ ਦੇਖੋ।

ਘੁਟਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਧੋਖੇ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਖਪਤਕਾਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਨਿਵੇਸ਼ਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਅਸਮਰੱਥਾ ਯੋਜਨਾਬੰਧੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਿਯੁਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਇਹ ਫੈਸਲੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ *ਯੌਰ ਸੇਫਟੀ ਐਂਡ* ਸਿਕਿਉਰਿਟੀ ਸੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵੀ ਰੈਫਰ ਕਰੋ।

ਬੀਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਗਾਈਡ ਦੇ ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ☐ ਓਲਡ ਏਜ ਸਿਕਿਉਰਿਟੀ ਪੈਨਸ਼ਨ
- ☐ ਗਰੰਟਿਡ ਇਨਕਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ
- ☐ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- ☐ ਓਲਡ ਏਜ ਸਿਕਿਉਰਿਟੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਇਨਕਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ
- ☐ ਵੈਟਰਨਜ਼ ਅਫੇਅਰਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਲਈ ਧਨ

ਓਲਡ ਏਜ ਸਿਕਿਉਰਿਟੀ ਪੈਨਸ਼ਨ

ਓਲਡ ਏਜ ਸਿਕਿਉਰਿਟੀ (ਓਏਐਸ) ਪੈਨਸ਼ਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਫੈਡਰਲ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਬੇਸ ਪੈਨਸ਼ਨ ਹੈ ਜੋ 65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਕੈਨੇਡਾ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਕਿਉਰਿਟੀ ਸਮਝੌਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਸਮਝੌਤੇ ਤਹਿਤ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਓਏਐਸ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਖਪਤਕਾਰ ਮੁੱਲ ਇੰਡੈਕਸ ਦੁਆਰਾ ਮਾਪੇ ਜਾਣ ਅਨੁਸਾਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲਾਗਤ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਓਲਡ ਏਜ ਸਿਕਿਉਰਿਟੀ ਲਾਭ ਰੇਟਾਂ ਦੀ ਜਨਵਰੀ, ਅਪਰੈਲ, ਜੁਲਾਈ ਅਤੇ ਅਕਤੂਬਰ ਵਿੱਚ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ 65ਵੇਂ ਜਨਮਦਿਨ ਜਾਂ ਓਏਐਸ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਮਿਤੀ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਾਮਜ਼ਦਗੀ ਪੱਤਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਜੁਲਾਈ 2013 ਤੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਉੱਚੀ ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਰਾਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਬਦਲੇ ਆਪਣੇ ਯੋਗ ਬਣਨ ਦੀ ਮਿਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 60 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਲਈ ਆਪਣੀ ਓਏਐਸ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਟਾਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਓਏਐਸ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਬਦਲਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ।

ਫੋਨ (ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਯੂਐਸਏ, ਅੰਗਰੇਜੀ, ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 277-9914
ਫੋਨ (ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਯੂਐਸਏ, ਫਰੈਂਚ, ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 277-9915
ਫੋਨ (ਬੋਲੇ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 255-4786
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.servicecanada.gc.ca/eng/services/pensions/oas

ਗਰੰਟਿਡ ਇਨਕਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ

ਗਰੰਟਿਡ ਇਨਕਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ (GIS) ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਘੱਟ-ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਓਲਡ ਏਜ ਸਿਕਿਉਰਿਟੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵਾਧੂ ਧਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜੀਆਈਐਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਬਿਨੈਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਭ ਹਰ ਸਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਰਿਨਿਊ ਹੋ ਜਾਣਗੇ, ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਰਿਟਰਨ ਸਮੇਂ ਤੇ ਫਾਈਲ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਆਪਣੀ ਇਨਕਮ ਰਿਟਰਨ ਫਾਈਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰਿਨਿਊਲ ਫਾਰਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ। ਜੀਆਈਐਸ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਲਾਨਾ ਆਮਦਨੀ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ ਜਾਂ ਕਾਮਨ ਲਾਅ ਸਾਥੀ ਦੀ ਸੰਯੁਕਤ ਆਮਦਨੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨੀ ਸਾਲ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਆਪਣੀ ਆਮਦਨੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਇੱਕ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਫਾਰਮ

ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਰਿਟਰਨ ਫਾਈਲ ਕਰਕੇ। ਜੀਆਈਐਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ।

ਫੋਨ (ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਯੂਐਸਏ, ਅੰਗਰੇਜੀ, ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 277-9914
ਫੋਨ (ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਯੂਐਸਏ, ਫਰੈਂਚ, ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 277-9915
ਫੋਨ (ਬੋਲੇ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 255-4786
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.servicecanada.gc.ca/eng/services/pensions/oas/gis

ਓਲਡ ਏਜ ਸਿਕਿਉਰਿਟੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਇਨਕਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਓਲਡ ਏਜ ਸਿਕਿਉਰਿਟੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਅਤੇ ਗਰੰਟਿਡ ਇਨਕਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲਈ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਸੋਸ਼ਲ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਐਂਡ ਸੋਸ਼ਲ ਇੰਨੋਵੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਆਮਦਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯੋਗਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨੀ, ਸੰਪਤੀਆਂ ਅਤੇ ਬਸੇਰੇ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਗਤਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਸੋਸ਼ਲ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਐਂਡ ਸੋਸ਼ਲ ਇੰਨੋਵੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 866 866-0800; 3 ਦਬਾਓ

ਅਲਾਊਂਸ/ਉਤੱਰਜੀਵੀ (Survivor) ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਅਲਾਊਂਸ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ ਜਾਂ ਉਸ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਾਮਨ ਲਾਅ ਸਾਥੀ ਹੋ ਜੋ ਓਲਡ ਏਜ ਸਿਕਿਉਰਿਟੀ ਅਤੇ ਗਰੰਟਿਡ ਇਨਕਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦੋਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਲਾਊਂਸ ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਲਾਭ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਅਲਾਊਂਸ 60 ਤੋਂ 64 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਯੋਗ ਘੱਟ-ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਵਾਧੂ ਪੈਸੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਲਾਭ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ ਜਾਂ ਕਾਮਨ ਲਾਅ ਸਾਥੀ ਦੀਆਂ ਸੰਯੁਕਤ ਆਮਦਨੀਆਂ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ ਜਾਂ ਕਾਮਨ ਲਾਅ ਸਾਥੀ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਜਾਂ ਮਰ ਚੁੱਕਾ ਹੈ), ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 60 ਜਾਂ 64 ਸਾਲ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨੀ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਤਰਜੀਵੀ ਅਲਾਊਂਸ ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸਾਰੇ ਯੋਗਤਾ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਲਾਊਂਸ ਜਾਂ ਉਤਰਜੀਵੀ ਅਲਾਊਂਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਬਿਨੈਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਭ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਰਿਨਿਊ ਹੋ ਜਾਣਗੇ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਇੱਕ ਸਾਲਾਨਾ ਆਮਦਨ ਕਰ ਰਿਟਰਨ ਫਾਈਲ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨੀ ਸਾਲ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਆਪਣੀ ਆਮਦਨੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਇੱਕ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਰਿਟਰਨ ਫਾਈਲ ਕਰਕੇ।

ਅਲਾਉਂਸ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਉਤਰਜੀਵੀ ਅਲਾਉਂਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ।

ਫੋਨ (ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਯੂਐਸਏ, ਅੰਗਰੇਜੀ, ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 277-9914
ਫੋਨ (ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਯੂਐਸਏ, ਫਰੈਂਚ, ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 277-9915
ਫੋਨ (ਬੋਲੇ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 255-4786
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.servicecanada.gc.ca/eng/services/pensions/oas/allowance.shtml
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.servicecanada.gc.ca/eng/services/pensions/oas/allowance-survivor.shtml

ਕੈਨੇਡਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪਲਾਨ

ਕੈਨੇਡਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪਲਾਨ (ਸੀਪੀਪੀ) ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਪੈਨਸ਼ਨ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਭੁਗਤਾਨ ਵਾਲੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਰਾਹੀਂ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਸੀਪੀਪੀ ਲਾਭ ਦੀ ਰਾਸ਼ੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਯੋਗਦਾਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕੀਤੇ ਸੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨੌਕਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ। ਮਹਿੰਗਾਈ ਲਈ ਸੀਪੀਪੀ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਜਨਵਰੀ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਦੀ ਲਾਗਤ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਐਡਜਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਪੀਪੀ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ - ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਲਾਭ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸੀਪੀਪੀ ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ 65 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਏ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੀਪੀਪੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੀਪੀਪੀ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਲਾਭਾਂ ਦੇ ਜਲਦੀ (ਉਮਰ 60-64) ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ 70 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਅਪਲਾਈ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਵਧੀ ਹੋਈ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਆਪਣੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਦੇ ਚਾਲੂ ਹੋਣ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵਾਧੇ ਜਾਂ ਕਮੀ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਕੈਨੇਡਾ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸੋਸ਼ਲ ਸਿਕਿਉਰਿਟੀ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਉਤਰਜੀਵੀ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ ਜਾਂ ਕਾਮਨ ਲਾਅ ਸਾਥੀ ਹੋ ਜਿਸਨੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਕੈਨੇਡਾ ਨਾਲ ਸੋਸ਼ਲ ਸਿਕਿਉਰਿਟੀ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਦੇਸ ਤੋਂ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਸੀਪੀਪੀ ਲਈ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੈ,ਤਾਂ ਸੀਪੀਪੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਤ ਹੋਣ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਐਸਟੇਟ ਨੂੰ ਇੱਕ-ਵਾਰ ਦੇ ਇਕਮੁਸ਼ਤ ਮੌਤ ਲਾਭ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ,ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ ਜਾਂ ਕਾਮਨ ਲਾਅ ਸਾਥੀ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਉਤਰਜੀਵੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। 25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੇ ਨਿਰਭਰ ਬੱਚੇ ਵੀ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ (18 ਅਤੇ 25 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਬੱਚੇ ਪੂਰੇ-ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਕੂਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ)।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਸੀਪੀਪੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ 2011 ਅਤੇ 2016 ਵਿਚਕਾਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਦਲਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਅਤੇ ਸੀਪੀਪੀ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨਾਂ ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਫ਼ਤਰ ਤੋਂ ਅਤੇ ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਸੀਪੀਪੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਯੂਐਸਏ, ਅੰਗਰੇਜੀ, ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 277-9914
ਫੋਨ (ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਯੂਐਸਏ, ਫਰੈਂਚ, ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 277-9915
ਫੋਨ (ਬੋਲੇ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 255-4786
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.servicecanada.gc.ca/eng/services/pensions/cpp
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 959-8281
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.cra.gc.ca/cpp

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਤਹਿਤ ਸੀਪੀਪੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੌਕਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਦੇਖੋ।

ਵੈਟਰਨਜ਼ ਅਫੇਅਰਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ

ਵੈਟਰਨਜ਼ ਅਫੇਅਰਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ (ਵੀਏਸੀ) ਯੋਗ ਵੈਟਰਨਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, ਘਰ ਅਤੇ ਸਮੁਦਾਇਕ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲਾਭ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਲਾਭ, ਘੱਟ-ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਵੈਟਰਨਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ, ਰਾਹਤ ਦੇਖਭਾਲ, ਦਰਦਨਾਸ਼ਕ ਦੇਖਭਾਲ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਪਕਰਣ, ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਵੈਟਰਨਾਂ ਲਈ ਗ੍ਰਹਿ ਅਨੁਕੂਲਣਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ। ਵੀਏਸੀ ਵੈਟਰਨਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੈਟਰਨਜ਼ ਅਫੇਅਰਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 866 522-2122
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.veterans.gc.ca/eng/services

ਸੀਨਅਰਜ਼ ਸਪਲੀਮੈਂਟ

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਘੱਟ-ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਭੁਗਤਾਨ ਹੈ ਜੋ ਫੈਡਰਲ ਓਲਡ ਏਜ ਸਿਕਿਉਰਿਟੀ ਅਤੇ ਗਰੰਟਿਡ ਇਨਕਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਜਾਂ ਫੈਡਰਲ ਅਲਾਊਂਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਯੋਗ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦਾ ਆਮਦਨੀ ਲੈਵਲ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ ਦੁਆਰਾ ਗਰੰਟੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਲੈਵਲ ਤੋਂ ਘੱਟਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਫਰਕ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪੂਰਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸਵੈਚਾਲਿਤ ਭੁਗਤਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ – ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਕਾਲ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 866 866-0800
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.mhr.gov.bc.ca/PROGRAMS/other.htm#ss

ਰਜਿਸਟਰਡ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਸੇਵਿੰਗਜ਼ ਪਲਾਨਜ਼

ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਸੇਵਿੰਗਜ਼ ਪਲਾਨ (RRSP) ਉਹ ਸੇਵਿੰਗਜ਼ ਪਲਾਨ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੁਰੰਤ ਟੈਕਸ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨੀ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਜਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਟੈਕਸਾਂ ਨੂੰ ਟਾਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨੀ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

RRSP ਇੱਕ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਸੇਵਿੰਗਜ਼ ਪਲਾਨ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭੁਗਤਾਨਯੋਗ ਟੈਕਸ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਟੈਕਸ ਰਿਟਰਨ ਤੇ ਯੋਗ ਯੋਗਦਾਨਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ RRSP ਲਈ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਸ ਸਾਲ ਦੀ 31 ਦਸੰਬਰ ਤੱਕ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ 71 ਸਾਲ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

RRSPs ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਅਪਣੀ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਸੰਦਰਭਿਤ ਕਰੋ ਜਾਂ CRA ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ:

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.cra-arc.gc.ca/tx/ndvdls/tpcs/rrsp-reer/rrsps-eng.html

ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਬਜ਼ੁਰਗ

ਇੰਮਪਲੌਏਮੈਂਟ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਬੈਨੇਫਿਟਸ

ਉਹ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜੋ 65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਾਂਗ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਬੀਮੇ (EI) ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰ ਸ਼ਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਪੈਨਸ਼ਨ ਇਨਕਮ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਈਆਈ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕਦੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਬੀਮਾ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਘੰਟੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕਲੇਮ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੱਕ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਇਨਕਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਈਆਈ ਲਾਭਾਂ ਤੋਂ ਕੱਟਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਏਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਬੀਮਾ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.servicecanada.gc.ca/eng/ei/application/employmentinsurance.shtml

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 206-7218

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.servicecanada.gc.ca/eng/sc/ei

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ, ਅਤੇ ਈਆਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਈਆਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਵੈ-ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਵਾਲੇ ਕਨੇਡੀਅਨਜ਼ ਲਈ ਈਆਈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.servicecanada.gc.ca/eng/ei/publications/sew_publication.shtml

ਈਆਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਕੰਮਪੈਸ਼ਨੇਟ (ਦਇਆਵਾਨ) ਕੇਅਰ ਦੇਖਭਾਲ ਲਾਭ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮੌਤ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਜੋਖਮ ਨਾਲ ਬੇਹੱਦ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੌਣ ਯੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਅਪਲਾਈ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਸਮੇਤ, ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.servicecanada.gc.ca/eng/sc/ei/benefits/compassionate.shtml

ਈਆਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸਿਕਨੇਸ (ਬਿਮਾਰੀ) ਦੇ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਬਿਮਾਰੀ, ਸੱਟ, ਜਾਂ ਕੁਆਰੈਂਟੀਨ ਕਾਰਣ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਕੌਣ ਯੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਅਪਲਾਈ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਸਮੇਤ, ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.servicecanada.gc.ca/eng/sc/ei/benefits/sickness.shtml

ਸੀਪੀਪੀ ਪੈਨਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗ

ਕੈਨੇਡਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪਲਾਨ (ਸੀਪੀਪੀ) ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਲਈ ਨਿਯਮ 1 ਜਨਵਰੀ, 2012 ਨੂੰ ਬਦਲੇ ਗਏ। ਇਹ ਬਦਲਾਵ 60 ਤੋਂ 70 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸੀਪੀਪੀ ਜਾਂ ਕਿਊਬੈਕ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪਲਾਨ (QPP) ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਸੀਪੀਪੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣਾ ਪਏਗਾ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੀਪੀਪੀ ਜਾਂ ਕਿਊਪੀਪੀ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 65 ਤੋਂ 70 ਸਾਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣਾ ਪਏਗਾ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸੀਪੀਪੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਇਹ ਚੋਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ,ਜਾਂ ਸੀਪੀਪੀ ਯੋਗਦਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਗਾਈਡ ਦੇਖੋ, ਕੈਨੇਡਾ ਰੈਵਨਿਊ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਤੇ ਜਾਓ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 959-8281

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.cra.gc.ca/cpp

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.servicecanada.gc.ca/eng/services/pensions/cpp

ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟਸ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਾਲਾਨਾ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਅਤੇ ਲਾਭ ਰਿਟਰਨ ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਦਾਖਲ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਉਮਰ ਰਾਸ਼ੀ

ਮੁਢਲੀ ਨਿੱਜੀ ਰਾਸ਼ੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਲ ਵਿੱਚ 65 ਸਾਲ (ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਹੋ) ਦੇ ਹੋ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਮਰ ਰਾਸ਼ੀ ਨੂੰ ਕਲੇਮ ਕਰਨ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਯੋਗ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨਯੋਗ ਆਮਦਨ ਕਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਨਾ-ਮੋੜਨਯੋਗ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਲਈ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਰਾਸ਼ੀ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਕਲੇਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਨੈੱਟ ਆਮਦਨੀ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪੈਨਸ਼ਨ ਇਨਕਮ ਰਾਸ਼ੀ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੈਨਸ਼ਨ ਇਨਕਮ, ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਪੈਨਸ਼ਨ ਜਾਂ ਵਾਰਸ਼ਿਕ ਭੁਗਤਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੈਨਸ਼ਨ ਇਨਕਮ ਰਾਸ਼ੀ ਲਈ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗ ਪੈਨਸ਼ਨ ਇਨਕਮ ਰਾਸ਼ੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਫੈਡਰਲ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੁੱਲ ਨਾ-ਮੋੜਨਯੋਗ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਏਗਾ।

ਪਤੀ/ਪਤਨੀ ਤੋਂ ਟਰਾਂਸਫਰ ਕੀਤੀਆਂ ਰਾਸ਼ੀਆਂ

ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ (ਜੀਵਨਸਾਥੀ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਰਾਸ਼ੀਆਂ ਟਰਾਂਸਫਰ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਉਹ ਯੋਗ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੈਡਰਲ ਇਮਕਮ ਟੈਕਸ ਨੂੰ ਜੀਰੋ ਤੱਕ ਘਟਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਉਮਰ ਰਾਸ਼ੀ, ਪੈਨਸ਼ਨ ਇਨਕਮ ਰਾਸ਼ੀ ਜਾਂ ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਰਾਸ਼ੀ ਨੂੰ ਟਰਾਂਸਫਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੈਨਸ਼ਨ ਇਨਕਮ ਵੰਡਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ,ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯੋਗ ਪੈਨਸ਼ਨ ਇਨਕਮ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਜਾਂ ਕਾਮਨ-ਲਾਅ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਵੰਡਣ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਨਕਮ ਵੰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਜਾਂ ਕਾਮਨ-ਲਾਅ ਸਾਥੀ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਇਨਕਮ ਦੇ ਅੱਧੇ ਭਾਗ ਤੱਕ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੱਕ ਟਰਾਂਸਫਰ ਕਰ ਸਕੇ।

ਪੈਨਸ਼ਨ ਇਨਕਮ ਵੰਡ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਗਾਈਡ ਦੇਖੋ, ਕੈਨੇਡਾ ਰੈਵਨਿਯੂ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 959-8281
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.cra.gc.ca/pensionsplitting

ਦੂਜੀਆਂ ਰਾਸ਼ੀਆਂ

ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਕਲ ਖਰਚਿਆਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਟੈਂਡੇਂਟ ਜਾਂ ਇੱਕ ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਪੂਰੇ-ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਸਤੇ ਖਰਚਿਆਂ ਲਈ ਰਾਸ਼ੀ ਵਾਸਤੇ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਗਾਈਡ ਦੇਖੋ, ਕੈਨੇਡਾ ਰੈਵਨਿਯੂ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 959-8281

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.cra-arc.gc.ca/tx/ndvdls/sgmnts/snrs/ddctns-eng.html

ਡਿਸਅਬਿਲਿਟੀ (ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ) ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਲੰਮੇਂ ਸਮੇਂ ਵਾਲੀ ਅਪੰਗਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸ਼ਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਲਈ ਦਅਵਾ ਕਰਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯੋਗਤਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਫਾਰਮ ਟੀ2201, ਡਿਸਅਬਿਲਿਟੀ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਨੂੰ ਭਰਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਯੋਗ ਪੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕਰਵਾਉਣ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।

ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਸਲ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੈਕਸ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਭੇਜੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 959-8281

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.cra-arc.gc.ca/disability

ਗੁੱਡਜ਼ ਅਤੇ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ

ਗੁੱਡਜ਼ ਅਤੇ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਟੈਕਸ (ਜੀ ਐਸ ਟੀ) ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਇੱਕ ਟੈਕਸ-ਰਹਿਤ ਤਿਮਾਹੀ ਭੁਗਤਾਨ ਹੈ ਜੋ ਘੱਟ ਅਤੇ ਦਰਮਿਆਨੀ ਆਮਦਨੀਆਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਾਰੇ ਜਾਂ ਆਂਸ਼ਿਕ ਜੀਐਸਟੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੀਐਸਟੀ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਭੁਗਤਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਅਤੇ ਲਾਭ ਰਿਟਰਨ ਫਾਈਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਵੀ ਆਮਦਨੀ ਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ। 2014 ਟੈਕਸ ਸਾਲ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਐਸਟੀ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਰੈਵਨਿਯੂ ਏਜੰਸੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਸੇਗੀ ਜਿਹੜੇ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਕ ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਜਾਂ ਕਾਮਨ-ਲਾਅ ਸਾਥੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਹੀ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏਗਾ ਜਿਸ ਦੀ ਰਿਟਰਨ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਰਾਸ਼ੀ ਸਮਾਨ ਹੋਵੇਗੀ ਬਾਵਜੂਦ ਇਸ ਦੇ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਕੌਣ (ਜੋੜੇ ਵਿੱਚ) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕਰੋ, ਕੈਨੇਡਾ ਰੈਵਨਿਯੂ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 959-1953

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.cra-arc.gc.ca/gsthstcredit

ਸੇਲਜ਼ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਟੈਕਸ ਸਾਲ ਲਈ ਸੇਲਜ਼ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਨੂੰ ਲੈਣ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਟੈਕਸ ਸਾਲ ਦੀ 31 ਦਸੰਬਰ ਨੂੰ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਨਿਵਾਸੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਉਮਰ 19 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੀ;
- ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਕ ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਜਾਂ ਕਾਮਨ-ਲਾਅ ਸਾਥੀ ਸੀ; ਜਾਂ
- ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਸੀ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ $75 ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਜਾਂ ਕਾਮਨ-ਲਾਅ ਸਾਥੀ ਲਈ $75 ਤੱਕ ਲਈ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਨੂੰ $15,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੁਹਾਡੀ ਨੈੱਟ ਆਮਦਨੀ ਦੇ ਦੋ ਫੀਸਦੀ ਤੱਕ ਘਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਕ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਜਾਂ ਕਾਮਨ-ਲਾਅ ਸਾਥੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਨੂੰ $18,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਨੈੱਟ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਆਮਦਨੀ ਦੇ ਦੋ ਫੀਸਦੀ ਤੱਕ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸੇਲਜ਼ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਲਈ ਉਸ ਵੇਲੇ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟਸ ਫਾਰਮ (BC479) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਆਪਣੀ ਟੀ1 ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਰਿਟਰਨ ਫਾਈਲ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਉਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਵਾਪਸ ਮੋੜਨਯੋਗ ਹੈ ਜਿਸ ਤੱਕ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਇਨਕਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਕ੍ਰੈਡਿਟਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.cra-arc.gc.ca/E/pbg/tf/5010-tc/README.html

ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਸੇਲਜ਼ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ:

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.gov.bc.ca
(ਖੋਜ ਫੀਲਡ ਵਿੱਚ "BC479 ਸੇਲਜ਼ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ" ਦਰਜ ਕਰੋ)

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਲੋ ਇਨਕਮ ਕਲਾਈਮੇਟ ਐਕਸ਼ਨ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਲੋ ਇਨਕਮ (ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ) ਕਲਾਈਮੇਟ ਐਕਸ਼ਨ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਨੂੰ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਕਾਰਬਨ ਟੈਕਸ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਨੂੰ ਤਿਮਾਹੀ ਫੈਡਰਲ ਜੀਐਸਟੀ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੁਲਾਈ 2015 ਤੋਂ ਜੂਨ 2016 ਤੱਕ ਦੀ ਅਵਧੀ ਲਈ ਅਧਿਕਤਮ ਸਾਲਾਨਾ ਭੁਗਤਾਨ ਰਾਸ਼ੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ $115.50, ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਜਾਂ ਕਾਮਨ-ਲਾਅ ਸਾਥੀ ਲਈ $115.50, ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀ ਬੱਚਾ $34.50 (ਇਕੱਲੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ ਬੱਚੇ ਲਈ $115.50) ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਕੱਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ, ਅਧਿਕਤਮ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਨੂੰ $32,445 ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ 2014 ਦੀ ਨੈੱਟ ਆਮਦਨੀ ਲਈ 2 ਫੀਸਦੀ ਤੱਕ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ, ਅਧਿਕਤਮ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਨੂੰ $37,852 ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ 2014 ਦੀ ਨੈੱਟ ਆਮਦਨੀ ਦੇ ਦੋ ਫੀਸਦੀ ਤੱਕ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਵਿੰਸੀਅਲ ਮਹਿੰਗਾਈ ਲਈ ਨੈੱਟ ਆਮਦਨੀ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਇੰਡੈਕਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 877 387-3332
ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 387-3332
ਈਮੇਲ: ITBTaxQuestions@gov.bc.ca
ਵੈਬਸਾਈਟ: www2.gov.bc.ca
(ਖੋਜ ਫੀਲਡ ਵਿੱਚ "ਲੋ ਇਨਕਮ ਕਲਾਈਮੇਟ ਐਕਸ਼ਨ ਟੈਕਸ" ਦਾਖਲ ਕਰੋ)
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.cra-arc.gc.ca/bnfts/rltd_prgrms/bc-eng.html

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰਹਿਣ ਦੀ ਥਾਂ ਬਦਲਦੇ ਹ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰਹਿਣ ਦੀ ਥਾਂ ਬਦਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਰੈਵਨਿਯੂ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਰੈਕਟ ਡਿਪਾਜ਼ਿੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਖਾਤਾ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ, ਇਸ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਭੁਗਤਾਨ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਨਾ ਪਏ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਟੈਕਸ ਅਤੇ ਲਾਭ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਹੈ।

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਅਤੇ ਟ੍ਰਸਟ ਇਨਕੁਆਰੀਆਂ – ਕੈਨੇਡਾ ਰੈਵਨਿਯੂ ਏਜੰਸੀ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 959-8281
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.cra-arc.gc.ca/cntct/phn-eng.html

ਪਾਵਰਜ਼ ਆਫ ਅਟੌਰਨੀ

ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟੌਰਨੀ ਇੱਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਜ਼ਨੈਸ ਅਤੇ ਜਾਇਦਾਦ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਵਿੱਤੀ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ (ਵਿਅਕਤੀਆਂ) ਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ "ਅਟਾਰਨੀ" ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਕੋਪ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਾਮਲਿਆਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ "ਨਿਯਮਿਤ" (ਗੈਰ-ਸਥਾਈ) ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟੌਰਨੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਅਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਅਯੋਗ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪਾਵਰ

ਆਫ ਅਟੌਰਨੀ ਜਾਰੀ ਰਹੇ,ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੱਕੀ ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟੌਰਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪੱਕੀ ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟੌਰਨੀ ਸਮੇਤ, ਅਸਮਰੱਥਾ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ *ਯੌਰ ਸੇਫਟੀ ਐਂਡ ਸਿਕਿਉਰਿਟੀ* ਸੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਫਾਰਮਾਂ ਲਈ, ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਅਤੇ ਟਰੱਸਟੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਅਤੇ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਜਸਟਿਸ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.trustee.bc.ca/services/services-to-adults/Pages/personal-planning.aspx

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.ag.gov.bc.ca/incapacity-planning

ਯੌਰ ਸੇਫਟੀ ਐਂਡ ਸਿਕਿਉਰਿਟੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਸਥਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਧੋਖੇ, ਘੁਟਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਪਹਿਚਾਣ ਦੀ ਚੋਰੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਉਣਾ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਕਿਰਤਿਕ ਸੰਕਟ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ www.SeniorsBC.ca

ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢਾਪੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ www.HealthyFamiliesBC.ca

ਸਿਹਤ-ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, 8-1-1 ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਯੌਰ ਸੇਫਟੀ ਐਂਡ ਸਿਕਿਉਰਿਟੀ

ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਮੁੱਦਾ ਹੈ। ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧ ਰਹੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਜਨਸੰਖਿਆ ਨਾਲ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਪ੍ਰਾਂਤ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਬਚਾਵ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ।

ਗਾਈਡ ਦੇ ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ ਦੀ ਵੱਧ ਰਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ (9-1-1 ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ ਨੂੰ ਡਾਇਲ ਕਰੋ)। ਜੇਕਰ ਇਹ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ *ਪ੍ਰੀਵੈਂਟਿੰਗ ਐਲਡਰ ਅਬਯੂਜ਼ ਐਂਡ ਨਿਗਲੈਕਟ* ਸਿਰਲੇਖ ਤਹਿਤ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ।

ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਵਿਕਲਪਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਅਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਯੋਗ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ, ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਦੇਖਭਾਲ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਇਹ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ਾਂ, ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਇਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਲਿਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਅਗੇਤਰੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸੈਕਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਸਾਧਨਾਂ ਵਲ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਏ ਵੌਇਸ – *ਐਕਸਪ੍ਰੈਸਿੰਗ ਮਾਏ ਵਿਸ਼ਿਜ਼ ਫਾਰ ਫਿਯੂਚਰ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ* (ਮੇਰੀ ਆਵਾਜ਼ – ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਇਲਾਜ ਲਈ ਮੇਰੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤ ਕਰਨਾ), ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਅਗੇਤਰੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਕੋਈ ਵੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ।

ਘੁਟਾਲੇ ਅਤੇ ਧੋਖਾ ਵੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਵੱਧ ਰਹੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਅਣਉਚਿੱਤ ਬਿਜ਼ਨੈਸ ਅਮਲਾਂ ਅਤੇ ਨਿਵੇਸ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਧੋਖੇ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਜੁਰਮ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਕਿਰਤਿਕ ਸੰਕਟ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੰਸਾਧਨ ਹਨ।

ਬੀਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਗਾਈਡ ਦੇ ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

☐ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸੋਸਾਇਟੀ

ਪ੍ਰੀਵੈਂਟਿੰਗ ਐਲਡਰ ਅਬਯੂਜ਼ ਐਂਡ ਨਿਗਲੈਕਟ (ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਣਗਹਿਲੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ)

ਜੀਵਨ ਦੇ ਮਗਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਅਜਾਦੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਉਹ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਨਤਮਕ, ਜਾਂ ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ। ਧਕੇਲਣਾ, ਠੋਕਰ ਮਾਰਨਾ, ਧਮਕੀ ਦੇਣਾ, ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਜਾਇਦਾਦ ਲੈਣਾ, ਉਚਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿਣਾ, ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ, ਜਾਂ ਉਚਿੱਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਾ ਦੇਣਾ,ਸਾਰੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ ਦੀਆਂ ਮਿਸਾਲਾਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੰਡ ਵਾਲੇ ਅਪਰਾਧ ਹਨ।

ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਘਰ ਵਿੱਚ, ਸਮੁਦਾਏ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾਗਤ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਜਾਂ ਬੱਚੇ,ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ,ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮੰਨਦੇ ਹੋ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗ ਫੌਰੀ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ (9-1-1)। ਅਜਿਹੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਥੇ ਕੋਈ ਉਸੀ ਵੇਲੇ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਖਤਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਬਯੂਜ਼ ਐਂਡ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (SAIL) ਜਾਂ ਵਿਕਟਮਲਿੰਕ ਬੀਸੀ (VictimLink BC) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਿਟੀ ਵਿੱਚ ਨਾਮਜ਼ਦ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ, ਪ੍ਰੋਵਿਡੈਂਸ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਨੂੰ ਜਾਂ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਲਿਵਿੰਗ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਰਿਪੋਟਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪਿਕ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟੌਰਨੀ ਤਹਿਤ) ਦੁਆਰਾ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਅਤੇ ਟਰੱਸਟੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ *ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ* ਵਿੱਚ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤੇ ਗਏ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਟੀਟੀਵਾਏ (TTY) ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾਂ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ *ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ* ਦੇਖੋ।

ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਐਲਡਰ ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਐਂਡ ਸਪੋਰਟ

ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਐਲਡਰ ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਐਂਡ ਸਪੋਰਟ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਲਾਭ ਨਾ ਕਮਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ।

ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਨ੍ਹਾਂ 50+ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਲਿੰਗਕ ਹਿੰਸਾ ਸਮੇਤ, ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ।

ਕਾਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 55+ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ, ਵਕਾਲਤ ਅਤੇ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਕਰਜ਼ੇ, ਦੁਰਵਿਹਾਰ/ਅਣਗਹਿਲੀ, ਗਾਰਡੀਅਨਸ਼ਿੱਪ, ਸਮਰੱਥਾ, ਸਰਕਾਰੀ ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਸਮੇਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਤੇ ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਜਾਂ ਦੂਜੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਕਾਰਣ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਆਊਟਰੀਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਸਮੁਦਾਇਕ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ, ਵਿੱਤੀ ਸਾਖਰਤਾ, ਡਰਾਉਣ ਧਮਕਾਉਣ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਲਈ ਮੁਫਤ ਕਾਰਜ਼ਸ਼ਾਲਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਬਯੂਜ਼ ਅਤੇ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (SAIL)

SAIL ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਲਈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਗਲਤ ਵਰਤਾਅ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਐਲਡਰ ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਐਂਡ ਸਪੋਰਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਬਯੂਜ਼ ਅਤੇ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਬਯੂਜ਼ ਅਤੇ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ (ਛੁੱਟੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ):

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 866 437-1940
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ0: 604 437-1940
ਫੋਨ (ਟੀ.ਟੀ.ਵਾਈ.): 1 855 306-1443, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ

ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਈਮੇਲ: info@bcceas.ca

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bcceas.ca

ਵਿਕਟਮ ਲਿੰਕ ਬੀਸੀ

ਵਿਕਟਮਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਲਿੰਗਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਜ਼ੁਰਮਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਰੈਫਰਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਬੀ.ਸੀ. ਅਤੇ ਯੁਕੌਨ ਵਿੱਚ ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 563-0808

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.victimlinkbc.ca/vlbc/help/elder_abuse.page

ਨਾਮਜ਼ਦ ਏਜੰਸੀਆਂ

ਪੰਜ ਖੇਤਰੀ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਿਟੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਵੀਡੈਂਸ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਲਿਵਿੰਗ ਬੀਸੀ, ਅਡਲਟ ਗਾਰਡੀਅਨਸ਼ਿੱਪ ਐਕਟ ਦੇ ਤਹਿਤ, ਬੇਸਹਾਰਾ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਸੰਦਿਗਧ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾਮਜ਼ਦ ਏਜੰਸੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਦੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ,ਅਣਗਹਿਲੀ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਅਣਗਹਿਲੀ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੁਵਿਧਾ ਜਾਂ ਸਮੁਦਾਏ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਹਾਰਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਹਾਸਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਏਜੰਸੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 877 REACT-08 (1 877 732-2808)

ਇੰਨਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ
ਆਫਿਸ ਫਾਰ ਵਲਨਰੇਬਲ ਐਂਡ ਇੰਨਕੈਪੇਬਲ ਅਡਲਟਸ: 1 844 870-4754
ਈਮੇਲ: IHAdultguardianship@interiorhealth.ca

ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ
ਫੋਨ (ਸਾਊਥ ਆਈਲੈਂਡ, ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 888 553-2273
ਫੋਨ (ਸੈਂਟਰਲ ਆਈਲੈਂਡ, ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 877 734-4101
ਫੋਨ (ਨੌਰਥ ਆਈਲੈਂਡ, ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 866 928-4988

ਨੌਰਦਰਨ ਹੈਲਥ: ਅਡਲਟ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਲਾਈਨ
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 844 465-7414
ਫੋਨ (ਪ੍ਰਿੰਸ ਜਾਰਜ਼): 250 565-7414

ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ: ਰੀਐਕਟ ਅਡਲਟ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 887 ਰਿਐਕਟ-99 (1 877 732-2899)

ਪ੍ਰੋਵੀਡੈਂਸ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਸੋਸਾਇਟੀ
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 877 REACT-99 (1 877 732-2899)

ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਲਿਵਿੰਗ ਬੀਸੀ (ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ)
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 877 660-2522

ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਐਂਡ ਟਰੱਸਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਾਲਗ ਦੇ ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪਿਕ ਫੈਸਲਾ-ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੁਆਰਾ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਇੱਕ ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟੌਰਨੀ ਜਾਂ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਤਹਿਤ), ਤਾਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਅਤੇ ਟਰੱਸਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ, ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 663-7867 (ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਅਤੇ ਟਰੱਸਟੀ ਕੋਲ ਟਰਾਂਸਫਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ)
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.trustee.bc.ca

ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰੀ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੰਨਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਲਿਵਿੰਗ ਸੁਵਿਧਾ ਵਿੱਚ, ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਸਿਸਟਡ ਲਿਵਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 866 714-3378
ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 952-1369
ਡਾਕ ਪਤਾ: ਪੀਓ ਬਾਕਸ 9638 STN PROV GOVT
ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਬੀਸੀ ਵੀ8ਡਬਲਿਊ 9ਪੀ1
ਈਮੇਲ: info@alregistrar.bc.ca
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.health.gov.bc.ca/assisted

ਬੀਸੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਰਿਸਪੌਂਸ ਨੈਟਵਰਕਸ

ਬੀਸੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਰਿਸਪੌਂਸ ਨੈਟਵਰਕਸ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਰਿਸਪੌਂਸ ਨੈਟਵਰਕਸ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੁਆਰਾ ਬੀ.ਸੀ. ਭਰ ਵਿੱਚ ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਵਿੱਚ ਬਾਲਗ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਅਚਗਹਿਲੀ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਰਿਸਪੌਂਸ ਨੈਟਵਰਕ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਮੈਂਬਰਾਂ,

ਏਜੰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰਵਿਸ ਪ੍ਰਦਾਤਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਵਿਧ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜੋ ਬਾਲਗ ਦੁਰਵਿਹਾਰ, ਅਣਗਹਿਲੀ ਅਤੇ ਸਵੈ- ਅਣਗਹਿਲੀ ਲਈ ਇੱਕ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਿਡ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਰਿਸਪੌਂਸ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bccrns.ca

ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਹੈਲਥ

ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ, ਪਚਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੰਸਾਧਨਾਂ ਲਈ, ਦੇਖੋ:

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.SeniorsBC.ca/elderabuse

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ

ਤੁਸੀਂ ਗੁਪਤ, ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਲ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਨਤੀ ਤੇ ਗੁੰਮਨਾਮ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾ 130 ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ -ਫਰੀ): 8-1-1
ਫੋਨ (ਬੋਲੇ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਲਈ (TTY), ਟੋਲ-ਫਰੀ): 7-1-1
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.healthlinkbc.ca/elderabuse

ਆਫਿਸ ਆਫ ਦ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਐਡਵੋਕੇਟ

ਆਫਿਸ ਆਫ ਦ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਐਡਵੋਕੇਟ ਨੂੰ 2014 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸੀਅਲ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਦਫ਼ਤਰ ਵਜੋਂ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਇਹ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਇਕੱਲਾ ਦਫ਼ਤਰ ਹੈ। ਐਡਵੋਕੇਟ ਸੀਨੀਅਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ, ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਅਤੇ ਸਹਾਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸਮਾਧਾਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਖੇਤਰਾਂ: ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਦੇਖਭਾਲ, ਰਿਹਾਇਸ਼, ਆਵਾਜਾਈ ਅਤੇ ਆਮਦਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਿਸਟਮ ਭਰ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਐਡਵੋਕੇਟ ਨਿਯਮਿਤ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਜਾਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਰਵੇਖਣਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੀਨੀਅਰਾਂ, ਸਟੇਕਹੋਲਡਰਾਂ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਤੋਂ ਫੀਡਬੈਕ ਇਕੱਠੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਾਂਤ ਭਰ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਫ਼ਤਰ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਲਈ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਰਿਸੋਰਸ ਹੈ।

ਆਫਿਸ ਆਫ ਦ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਐਡਵੋਕੇਟ
1-2, 1515 ਬਲਾਂਸ਼ਾਰਡ ਸਟ੍ਰੀਟ

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਬੀਸੀ ਵੀ8ਡਬਲਿਉ 3ਸੀ8
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 877 952-3181
ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 952-3181
ਈਮੇਲ: info@seniorsadvocatebc.ca
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.seniorsadvocatebc.ca

ਅਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਰਨਾ

ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇਕਰ ਕੁਝ ਅਚਨਚੇਤ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਵਿੱਤੀ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਾਲੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਔਖੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸੌਖਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਅਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਵਿਕਲਪ ਅਤੇ ਸੰਸਾਧਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਰਸਾਏ ਫਾਰਮਾਂ ਅਤੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਕੀਲ ਜਾਂ ਨੋਟਰੀ ਪਬਲਿਕ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਲਓ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਯੋਜਨਾ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ:

ਇਟਸ ਯੌਰ ਚੌਇਸ: ਪਰਸਨਲ ਪਲੈਨਿੰਗ ਟੂਲਜ਼
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.trustee.bc.ca/documents/STA/It%27s_Your_Choice-Personal_Planning_Tools.pdf

ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਅਤੇ ਟਰੱਸਟੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਦੂਜੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਲਈ, ਦੇਖੋ:

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.trustee.bc.ca/services/services-to-adults/Pages/personal-planning.aspx

ਮਾਏ ਵੌਇਸ – ਐਕਸਪ੍ਰੈਸਿੰਗ ਮਾਏ ਵਿਸਿਜ਼ ਫਾਰ ਫਿਯੂਚਰ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ (ਮੇਰੀ ਆਵਾਜ਼ – ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਇਲਾਜ ਲਈ ਮੇਰੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤ ਕਰਨਾ) (ਅੰਗਰੇਜੀ ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਗਾਈਡ,ਵਰਕਬੁੱਕ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ):

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.gov.bc.ca/advancecare

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਐਡਵਾਂਸ ਕੇਅਰ ਪਲਾਨਿੰਗ ਤੇ ਸੰਸਾਧਨ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹਨ:

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.healthlinkbc.ca/healthfeatures/advance-care-planning.html

ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਸਮਰੱਥਾ ਵਾਸਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਜਸਟਿਸ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਸਟੈਂਡਰਡ ਫਾਰਮਾਂ ਲਈ, ਦੇਖੋ:

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.ag.gov.bc.ca/incapacity-planning

ਪੱਕੀ ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟੌਰਨੀ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਪੱਕੀ ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟੌਰਨੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੱਕੀ ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟੌਰਨੀ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇੱਕ "ਨਿਯਮਿਤ" (ਗੈਰ-ਸਥਾਈ) ਪਾਵਾਰ ਆਫ ਅਟੌਰਨੀ ਦੇ ਉਲਟ, ਜਿਹੜੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਅਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਇੱਕ ਪੱਕੀ ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟੌਰਨੀ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਪੱਕੀ ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟੌਰਨੀ ਸਕੋਪ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਾਲ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਖਾਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਨੁਮਾਇੰਦੇ ਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਦੋ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ – ਸੈਕਸ਼ਨ 7 ਅਤੇ ਸੈਕਸ਼ਨ 9 – ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਕੋਪਾਂ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੋਗਤਾ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ। ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਅਧਿਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਤੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਪ੍ਰਬੰਧਣ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਲਈ (ਸੈਕਸ਼ਨ 7)।

ਐਡਵਾਂਸ ਨਿਰਦੇਸ਼

ਇੱਕ ਐਡਵਾਂਸ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਸਿੱਧਿਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ (ਰਾਂ) ਨੂੰ ਦੇਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲਾਇਫ ਸਪੋਰਟ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਦਖਲਾਂ ਸਮੇਤ, ਸਵੀਕਾਰ ਜਾਂ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਾਂ ਲਈ ਐਡਵਾਂਸ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਵੀ ਇੱਕ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਵਾਲੇ ਫੈਸਲੇ ਦੀ ਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਉਸ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਦੀ ਮੌਕੇ ਤੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੈ

ਅਸਥਾਈ ਵਿਕਲਪਿਕ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਦਾਲਤ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਗਾਰਡੀਅਨ (ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕਮੇਟੀ) ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਧਿਕਾਰ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਐਡਵਾਂਸ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜੋ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਫੈਸਲੇ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੋਏ, ਤਾਂ ਬੀ.ਸੀ. ਕਾਨੂੰਨ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਟੈਂਪਰੇਰੀ

ਸਬਸਟੀਚਿਊਟ ਡਿਸੀਯਨ ਮੇਕਰ (TSDM) ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। TSDM ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗਿਆਤ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਜਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵਿਅਕਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਸੀ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਅਗਿਆਤ ਹੋਣ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹਿੱਤ ਵਿੱਚ। ਇੱਕ TSDM ਇੱਕ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹੂਲਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਦੇ ਦਾਖਲੇ ਲਈ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਨਹੀਂ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦਾ। ਤੁਸੀਂ TSDM(ਮਾਂ) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਐਡਵਾਂਸ ਕੇਅਰ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਭਾਗ ਵਜੋਂ ਇੱਕ ਠਸ਼ਧੰ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਫਾਰਮ ਮੇਰੀ ਅਵਾਜ਼ – ਫਿਊਚਰ ਕੇਅਰ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਲਈ ਮੇਰੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤ ਕਰਨਾ ਐਡਵਾਂਸ ਕੇਅਰ ਪਲਾਨਿੰਗ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ਬੀਸੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.gov.bc.ca/advancecare

ਗਾਰਡੀਅਨਸ਼ਿੱਪ (ਕਮੇਟੀਸ਼ਿੱਪ)

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਅਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵੈਧ ਅਸਮਰੱਥਾ ਯੋਜਨਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਈ ਹੈ ਜਾਂ ਯੋਜਨਾ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦੁਆਰਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਗਾਰਡੀਅਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਮੇਟੀ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ,ਦੀ ਨਿਯੁਕਤੀ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੂੰ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਗਾਰਡੀਅਨ (ਕਮੇਟੀ) ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮਾਮਲਿਆਂ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਵਿੱਤੀ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰੀ,ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਅਤੇ ਟਰੱਸਟੀ ਨੂੰ ਅਦਾਲਤ ਦੁਆਰਾ ਗਾਰਡੀਅਨ (ਐਸਟੇਟ ਦੀ ਕਮੇਟੀ) ਵਜੋਂ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਗਾਰਡੀਅਨ (ਐਸਟੇਟ ਦੀ ਕਮੇਟੀ) ਵੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਅਯੋਗ ਬਾਲਗ ਦੇ ਵਿੱਤੀ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਲਈ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਜੇਕਰ ਅਯੋਗਤਾ ਦਾ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਇੱਕ ਨਾਮਜ਼ਦ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੁਆਰਾ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਅਤੇ ਟਰੱਸਟੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.trustee.bc.ca/services/services-to-adults/Pages/financial-management-and-personal-decision-making-services.aspx

ਅਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਲਈ gweIf www.trustee.bc.ca/reports-and-publications/Pages/certificate-of-incapability-guidelines.aspx

ਨਾਈਡਸ (Nidus) ਪਰਸਨਲ ਪਲੈਨਿੰਗ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ ਐਂਡ ਰਜਿਸਟਰੀ

ਨਾਈਡਸ (Nidus) ਪਰਸਨਲ ਪਲੈਨਿੰਗ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ ਐਂਡ ਰਜਿਸਟਰੀ ਇੱਕ ਲਾਭ ਨਾ ਕਮਾਉਣ ਵਾਲੀ, ਖੈਰਾਤੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ। ਨਾਈਡਸ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ – ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ, ਸੱਟ ਜਾਂ ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਦੇ ਕਾਰਣ ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾਈਡਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਪੱਕੀ ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟੌਰਨੀ, ਐਂਡਵਾਂਸ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਹੈਲਥ

ਕੇਅਰ ਸਹਿਮਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਇਕਰਾਰਨਾਮਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਫਾਰਮ ਮਿਲਣਗੇ।

ਨਾਈਡਸ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਇਕਰਾਰਨਾਮਿਆਂ, ਪੱਕੀ ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟੌਰਨੀ, ਐਡਵਾਂਸ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ, ਮੇਰੀ ਅਵਾਜ਼ - ਫਿਊਚਰ ਕੇਅਰ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਲਈ ਮੇਰੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤ ਕਰਨਾ, ਕਮੇਟੀ ਦੀਆਂ ਨਾਮਜ਼ਦਗੀਆਂ ਅਤੇ ਮਨਸੂਖੀ ਦੇ ਨੋਟਿਸਾਂ ਸਮੇਤ ਨਿਜੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸੈਂਟਰਲਾਈਜ਼ਡ ਰਜਿਸਟਰੀ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ:

ਨਾਈਡਸ ਪਰਸਨਲ ਪਲੈਨਿੰਗ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ ਐਂਡ ਰਜਿਸਟਰੀ
1440 ਡਬਲਿਊ 12ਵੀਂ ਐਵੇਨਿਯੂ
ਵੈਨਕੂਵਰ ਬੀਸੀ ਵੀ6ਐਚ 1ਐਮ8
ਵੌਇਸਮੇਲ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 877 267-5552
ਵੌਇਸਮੇਲ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 408-7414
ਈਮੇਲ: info@nidus.ca
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.nidus.ca

ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਐਂਡ ਟਰੱਸਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ

ਦ ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਐਂਡ ਟਰੱਸਟੀ (ਪੀ ਜੀ ਟੀ) ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਉਦੋਂ ਮਦਦ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਾਨੂੰਨੀ, ਵਿੱਤੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਫੈਸਲੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। PGT ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਹਿੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨੀ, ਵਿੱਤੀ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਹਿੱਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ, ਮ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਗੁੰਮਸ਼ੁਦਾ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੰਪਤੀਆਂ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

PGT ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇ ਹਿੱਤਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨਾ

PGT ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ, ਅਣਗਹਿਲੀ ਅਤੇ ਸਵੈ- ਅਣਗਹਿਲੀ ਦੇ ਇਲਜ਼ਾਮਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾਮਜ਼ਦ ਏਜੰਸੀਆਂ (ਖੇਤਰੀ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ, ਪ੍ਰੋਵੀਡੈਂਸ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਲਿਵਿੰਗ ਬੀਸੀ) ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਜ਼ਾਮ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ PGT ਇੱਕ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਬਾਲਗ ਦੀਆਂ ਸੰਪਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਫੌਰੀ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਮੰਨਣ ਲਈ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਬਾਲਗ ਆਪਣੇ ਵਿੱਤੀ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਣ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਢੁਕਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ (ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ) ਕਲ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਲੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਜਾਂ ਇੱਛਾ ਅਤੇ ਕਾਬਲੀਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ, PGT ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਪੱਕੀਆਂ ਪਾਵਰਜ਼ ਆਫ ਅਟੌਰਨੀ ਦੇ ਤਹਿਤ ਟਰੱਸਟੀਆਂ, ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਅਟੌਰਨੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਜਦੋਂ ਬਾਲਗ ਅਯੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਪ੍ਰਬੰਧਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਿਅਕਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ;
- ਇੱਕ ਨਾਮਜ਼ਦ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਜੇਕਰ ਬਾਲਗ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ;
- ਅਸਥਾਈ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੈਂਕ ਖਾਤਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਜਾਇਦਾਦ ਸਥਾਂਤਰਣਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਸਮੇਤ,ਰੱਖਿਆਤਮਿਕ ਕਦਮ ਉਠਾਉਣੇ;
- ਦੁਰਵਿਹਾਰ, ਅਣਗਹਿਲੀ ਜਾਂ ਸਵੈ- ਅਣਗਹਿਲੀ ਦੀਆਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ; ਅਤੇ
- ਉਪਲਬਧ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ।

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਫੈਸਲਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਅਸਥਾਈ ਵਿਕਲਪਿਕ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ ਅਧਿਕਾਰਿਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਲਈ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇਣ ਜਾਂ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਬਾਰੇ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਕੋਲ ਕਾਨੂੰਨ ਵਿੱਚੋਂ ਸੂਚੀ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜੋ ਇੱਕ ਟੈਂਪਰੇਰੀ ਸਬਸਟੀਚਿਊਟ ਡਿਸੀਜ਼ਨ ਮੇਕਰ (TSDM) ਵਜੋਂ ਵਿਕਲਪਿਕ ਸਹਿਮਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਅਧੀਕ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਬਾਲਗ ਲਈ ਇੱਕ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਅਤੇ ਟਰੱਸਟੀ (PGT) ਇੱਕ TSDM ਨੂੰ ਅਧੀਕ੍ਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਜਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਅੰਤਮ ਚਰਣ ਤੇ PGT ਆਪਣੇ ਆਪ ਇੱਕ TSDM ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.trustee.bc.ca

(ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਅਤੇ ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨਾਂ ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਗਾਰਡੀਅਨਸ਼ਿੱਪ ਤਹਿਤ " PGT ਦੁਆਰਾ ਅਧੀਕ੍ਰਿਤ ਟੈਂਪਰੇਰੀ ਸਬਸਟੀਚਿਊਟ ਡਿਸੀਜ਼ਨ ਮੇਕਰਜ਼ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ" ਨੂੰ ਦੇਖੋ)

ਟੈਂਪਰੇਰੀ ਸਬਸਟੀਚਿਊਟ ਡਿਸੀਜ਼ਨ ਮੇਕਰਜ਼ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਗਾਈਡ ਦੇ ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਖੋ *ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਸਮੱਰਥਾ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਯੋਜਨਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਈ ਹੈ।*

ਵਿਕਲਪਿਕ ਵਿੱਤੀ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਕਮੇਟੀ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਮੰਨਣ ਲਈ ਕਾਰਣ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਆਪਣੇ ਵਿੱਤੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੈ, ਬਾਲਗ ਕੋਲ ਸੰਪਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਲਗ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਾਲਗ ਵਲੋਂ ਵਿਕਲਪਿਕ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ PGT ਬਾਲਗ ਲਈ ਕਮੇਟੀ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਿਜੀ ਗਾਰਡੀਅਨਸ਼ਿਪ/ਕਮੇਟੀਸ਼ਿਪ

ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਗਾਈਡ ਦੇ ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਸਮੱਰਥਾ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਯੋਜਨਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਈ ਹੈ ਦੇਖੋ।

ਕੁੱਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਅਦਾਲਤ ਬਾਲਗ ਲਈ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ PGT ਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਢੁਕਵਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਅਤੇ ਟਰੱਸਟੀ ਰਿਸੋਰਸਿਜ਼:
ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.trustee.bc.ca/documents/adult-guardianship/How%20You%20Can%20Help.pdf

PGT ਕਮੇਟੀ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.trustee.bc.ca/reports-and-publications/Pages/when-the-pgt-is-committee.aspx

ਐਸਟੇਟ ਐਂਡ ਪਰਸਨਲ ਟਰੱਸਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼

ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਅਤੇ ਟਰੱਸਟੀ (PGT) ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਸੰਪਤੀਆਂ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਮਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਸੀਅਤ ਸਛੱਡਦਾ ਹੈ, ਵਸੀਅਤ ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਵਸੀਅਤ ਪ੍ਰਬੰਧਕ (ਐਗਿਜੀਕਿਊਟਰ) ਨੂੰ ਦਾਹ ਸੰਸਕਾਰ ਦੇ ਇੰਤਜ਼ਾਮਾਂ ਦੀ ਦੇਖਰੇਖ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੰਪਤੀ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਵਸੀਅਤ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਉਹ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਨਾ ਹੋਵੇ (ਇੱਕ ਵਿਕਲਪਿਕ ਵਸੀਅਤ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਲਾਭਪਾਤਰੀ) ਜੋ ਸੰਪਤੀ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਫਘਠ ਇਹ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਆਪਣੀ ਵਸੀਅਤ ਵਿੱਚ ਵਸੀਅਤ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਵਜੋਂ ਫਘਠ ਦਾ ਨਾਮ ਦੇਣ ਦੀ ਚੋਣ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਬਾਲਗ ਜੋ PGT ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਸੀਅਤ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਵਜੋਂ ਦੇਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵਸੀਅਤ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰੇ ਲਈ PGT ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਵਸੀਅਤ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਮਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੀ.ਸੀ. ਦਾ ਕਾਨੂੰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਰੂਪ ਨਾਲ ਦਸਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਾਹ ਸੰਸਕਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੰਪਤੀ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, PGT ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 660-4444
ਫੋਨ (ਸਰਵਿਸ ਬੀ.ਸੀ., ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਤੋਂ ਟੋਲ-ਫਰੀ): 250 387-6121
(604 660-4444 ਤੇ ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਅਤੇ ਟਰੱਸਟੀ ਕੋਲ ਟਰਾਂਸਫਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ)

ਫੋਨ (ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ, ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਸਾਰੇ ਦੂਜੇ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਟੋਲ-ਫਰੀ):

1800 663-7867 (604 660-4444 ਤੇ ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਅਤੇ ਟਰੱਸਟੀ ਕੋਲ ਟਰਾਂਸਫਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ)

ਈਮੇਲ: mail@trustee.bc.ca

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.trustee.bc.ca

ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਐਂਡ ਕ੍ਰਾਇਮ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ

ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਪ੍ਰਾਂਤ ਭਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ੁਰਮ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਰੈਫਰਲ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਰਹੇ 160 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਿਕਟਮਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਇੱਕ ਟੋਲ-ਫਰੀ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਹੈ, ਜੋ ਜ਼ੁਰਮ ਜਾਂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਪੀੜਿਤਾਂ ਅਤੇ ਗਵਾਹਾਂ ਲਈ 24/7 ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ, ਜਾਂ ਉਹ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਜ਼ੁਰਮ ਜਾਂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਪੀੜਿਤ ਜਾਂ ਗਵਾਹ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਵਿਕਟਮਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਸਰਕਾਰ ਬੀ.ਸੀ. ਭਰ ਵਿੱਚ 250 ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਹਿੰਸਾ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੰਨਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਸਟੈਪਿੰਗ ਦ ਵਾਇਓਲੈਂਸ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ, ਚਿਲਡਰਨ ਹੂ ਵਿੱਟਨੈਸ ਅਬਯੂਜ਼ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ, ਆਊਟਰੀਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਆਉਟਰੀਚ ਸੇਵਾਵਾਂ। ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਨੰਬਰ ਤੇ ਵਿਕਟਮਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਵਿਕਟਮਲਿੰਕ ਬੀਸੀ; 24/7 ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਫੋਨ (ਬੀਸੀ ਅਤੇ ਯੁਕੌਨ ਵਿੱਚ ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 563-0808

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.victimlinkbc.ca

ਕੁਝ ਜ਼ੁਰਮਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲੋਕ ਪ੍ਰਾਂਤੀਏ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਕ੍ਰਾਈਮ ਵਿਕਟਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ,ਜਿਹੜਾ ਜ਼ੁਰਮ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਤੋਂ ਰਿਕਵਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਰਾਹੀਂ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਵੀ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜ਼ੁਰਮ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.pssg.gov.bc.ca/victimservices/financial

ਆਪਣੇ ਸਮੁਦਾਏ ਵਿੱਚ ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਅਤੇ ਜ਼ੁਰਮ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਜਸਟਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 660-5199

ਈਮੇਲ: VictimServices@gov.bc.ca

ਈਮੇਲ: CrimePrevention@gov.bc.ca

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.pssg.gov.bc.ca/victimservices

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.pssg.gov.bc.ca/crimeprevention

ਨਿਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਨੁਸਖੇ

ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਸਮੇਤ, ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਰੌਇਲ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮਾਊਂਟਿਡ ਪੁਲਿਸ (RCMP) "ਉਮਰਰਹਿਤ ਗਿਆਨ: ਨਿਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ" ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਵੈਬਪੇਜ ਤੇ ਨੁਸਖੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: bc.rcmp.ca/ViewPage.action?contentId=1142&siteNodeId=87

ਲੀਗਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਲੀਗਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ ਕਵਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲੀਗਲ ਏਡ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਲੀਗਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ:

- ਗੰਭੀਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ;
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਮਲੇ;
- ਅਪਰਾਧਿਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮੁੱਦੇ; ਅਤੇ
- ਕੁੱਝ ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ, ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜੇਲ੍ਹ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਮੁੱਦੇ।

ਲੀਗਲ ਏਡ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਇੱਕ ਵਕੀਲ ਤੋਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹੈ; ਅਤੇ/ਜਾਂ
- ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕਾਨੂੰਨੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ (ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਵਕੀਲ) ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਲੀਗਲ ਏਡ ਦਫ਼ਤਰ (ਸੂਚੀਆਂ ਲੀਗਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਹਨ) ਜਾਂ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦੇ ਕਾਲ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 866 577-2525

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 408-2172

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.lss.bc.ca

ਪੀਪਲਜ਼ ਲਾਅ ਸਕੂਲ

ਪੀਪਲਜ਼ ਲਾਅ ਸਕੂਲ ਇੱਕ ਲਾਭ ਨਾ ਕਮਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸੋਸਾਇਟੀ ਹੈ ਜੋ ਸਰਲ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਿਤਾਬਾਂ, ਈ-ਬੁੱਕ, ਵੀਡੀਓ, ਐਨੀਮੇਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਨੂੰਨ-ਸੰਬੰਧੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੀਪਲਜ਼ ਲਾਅ ਸਕੂਲ ਬੁਢਾਪੇ ਲਈ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ ਹੈ "ਜਦੋਂ ਮੈਂ 64 ਸਾਲ ਦਾ ਹੋਵਾਂਗਾ: ਲਾਭ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ।"ਸੰਸਾਧਨ ਈ-ਬੁੱਕ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਆਨਲਾਇਨ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਉਹ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਪਰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਪਬਲਿਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸੰਸਾਧਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਦੂਜੇ ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਰੈਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀਆਂ ਜੁਲਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ, ਪੀਪਲਜ਼ ਲਾਅ ਸਕੂਲ ਦੇ ਰੀਡਿੰਗ ਰੂਮ ਜਾਂ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ, ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਪੀਪਲਜ਼ ਲਾਅ ਸਕੂਲ
150 - 900 ਹੋਏ ਸਟ੍ਰੀਟ
ਵੈਨਕੂਵਰ ਬੀਸੀ ਵੀ6ਜੈਡ 2ਐਮ4
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 866 331-5400
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 331-5400
ਈਮੇਲ: info@publiclegaled.bc.ca
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.publiclegaled.bc.ca

ਖਪਤਕਾਰ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਖਪਤਕਾਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬੀਸੀ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨ ਹਨ। ਖਪਤਕਾਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬੀਸੀ ਇੱਕ ਲਾਭ ਨਾ ਕਮਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰ ਰਹੀ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਟ੍ਰੈਵਲ ਇੰਡਸਟਰੀ, ਮੋਸ਼ਨ ਪਿਕਚਰਾਂ, ਕਰਜ਼ੇ ਦੇ ਕੁਲੈਕਸ਼ਨ ਉਦਯੋਗ, ਪੇਅ-ਡੇਅ ਲੈਂਡਰਜ਼, ਹੋਮ-ਇੰਸਪੈਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਟੈਲੀਮਾਰਕੇਟਿੰਗ ਉਦਯੋਗ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਦਾਹ-ਸੰਸਕਾਰ, ਦਫਨਾਉਣ, ਅੰਤਿਮ ਸੰਸਕਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਦਯੋਗ ਨੂੰ ਸੰਚਾਲਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਟੇਕਹੋਲਡਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਿਖਾਉਣ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੈ ਕਿ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਲੈਣ ਦੇਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਚਾਲਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਪਤਕਾਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਹ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਦੀ ਹੈ,ਤਾਂ ਖਪਤਕਾਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬੀਸੀ ਕੋਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ।

ਇਹ ਟ੍ਰੈਵਲ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਫੰਡ ਦੇ ਸੰਚਾਲਨ ਲਈ ਵੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਫੰਡ ਇੱਕ ਆਖਰੀ ਸਹਾਰਾ ਹੈ, ਜੋ ਅਜਿਹੀਆਂ ਟ੍ਰੈਵਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਮੁਆਵਜ਼ੇ ਦਾ ਇੱਕ ਸੰਭਾਵੀ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿੰਨਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਪਰ ਉਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ, ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਬੀ.ਸੀ. ਟ੍ਰੈਵਲ ਏਜੰਸੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖਪਤਕਾਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਅਤੇ ਟੋਲ-ਫਰੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਲਾਈਨ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਬਿਜ਼ਨੈਸ ਦੇ ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਤਹਿਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਖਪਤਕਾਰ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਖਪਤਕਾਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬੀ.ਸੀ. ਇੱਕ ਟੋਲ-ਫਰੀ ਇਨਕੁਆਰੀ ਸੈਂਟਰ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਸਮਾਧਾਨ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 888 564-9963
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 320-1667
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.consumerprotectionbc.ca

ਵਹੀਕਲ ਸੇਲਜ਼ ਅਥਾਰਿਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ

ਵਹੀਕਲ ਸੇਲਜ਼ ਅਥਾਰਿਟੀ (VSA-ਵੀ ਐਸ ਏ) ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ *ਮੋਟਰ ਡੀਲਰ ਐਕਟ, ਬਿਜ਼ਨੈਸ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸਿਜ਼ ਐਂਡ ਕੰਜ਼ੀਊਮਰ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਐਕਟ* ਦੇ ਨਿਯਤ ਭਾਗਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਐਕਟਾਂ ਤਹਿਤ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਸੰਚਾਲਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਇੱਕ ਲਾਭ ਨਾ ਕਮਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸੁਤੰਤਰ ਏਜੰਸੀ ਹੈ।

ਵੀਐਸਏ 1400 ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਮੋਟਰ ਡੀਲਰਾਂ ਅਤੇ 7,000 ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸੇਲਜ਼ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵੀਐਸਏ ਲਾਜਮੀ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਕੋਰਸ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਡੀਲਰਸ਼ਿੱਪ ਸਟਾਫ, ਜੋ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਰੀਟੇਲ ਵਹੀਕਲ ਖਰੀਦਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਲਈ ਕੰਟੀਨਿਯੂਇੰਗ ਸਿੱਖਿਆ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

ਵੀਐਸਏ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਸਮਾਧਾਨ, ਖਪਤਕਾਰ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਇੰਡਸਟਰੀ ਸਟੈਂਡਰਡ ਸੈਟਿੰਗ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਸਮੇਤ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਮੋਟਰ ਡੀਲਰਾਂ ਲਈ ਖਪਤਕਾਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸੂਚਿਤ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ਯੁਕਤ ਜਨਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ ਰਹੀ ਸਨਮਾਨਿਤ ਮੋਟਰ ਡੀਲਰ ਇੰਡਸਟਰੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਖਪਤਕਾਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਜਾਂ ਵਰਤੇ ਗਏ ਵਾਹਨ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਾ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਵੀਐਸਏ ਖਪਤਕਾਰ ਨੂੰ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਇੱਕ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਟੂਲਜ਼ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਨੰਬਰਾਂ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 877 294-9889
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 574-5050
ਈਮੇਲ: consumer.services@mvsabc.com
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.vehiclesalesauthority.com

ਨਿਵੇਸ਼ਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਘੁਟਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ – ਬੀਸੀ ਸਿਕਿਉਰਿਟੀਜ਼ ਕਮਿਸ਼ਨ

ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੁਟਾਲਿਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲਾਭ ਲੈਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਧਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਆਪ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਇੱਕ ਪਬਲਿਕ ਟਰੱਸਟੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟੌਰਨੀ ਟਰਾਂਸਫਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। (ਪੱਕੀ ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟੌਰਨੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸਬਸਟੀਚਿਊਟ ਡਿਸੀਜ਼ਨ ਮੇਕਿੰਗ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।)

ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਤੇ ਉਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇੱਕ ਘੁਟਾਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੈਸੇ ਚੁਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਘੁਟਾਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟੌਰਨੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਗਜ਼ੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਬਜ਼ੁਰਗ ਕੋਲੋਂ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਮੰਨਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਬਜ਼ੁਰਗ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪੈਸੇ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਨਿਵੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਬੱਚਤਾਂ ਨੂੰ ਜੋਖਮ ਭਰੇ ਜਾਂ ਖਤਰਨਾਕ ਨਿਵੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਗਵਾਇਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ, ਸਹੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛੇ, ਸੁਤੰਤਰ ਖੋਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੀ ਰਾਇ ਨਹੀਂ ਲਈ।

ਇਨਵੈਸਟਰਾਇਟ ਅਤੇ ਬੀਸੀ ਸਿਕਿਉਰਿਟੀਜ਼ ਕਮਿਸ਼ਨ ਨਿਵੇਸ਼ ਦੀ ਯੋਜ਼ਨਾਬੰਦੀ, ਅਯੋਗ ਨਿਵੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਘੁਟਾਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨਵੈਸਟਰਾਇਟ ਵੈਬਸਾਈਟ ਨਿਵੇਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਵੇਸ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲੇ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੇ ਹਨ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਵਨ-ਸਟੌਪ ਸੰਸਾਧਨ ਹੈ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.investright.org

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ, ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੰਦੇਹਪੂਰਵਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸਿਕਿਉਰਿਟੀਜ਼ ਰੈਗੂਲੇਟਰਾਂ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਿਕਾਲੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਤਵੱਜੋ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੁਦਾਏ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਘੁਟਾਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 373-6393
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 899-6854
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.investright.org/report_scam.aspx

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ 20 ਜਾਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਨਿਵੇਸ਼ਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸੈਮੀਨਾਰ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕਮਿਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 373-6393
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 899-6500

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਲਈ ਤਿਆਰੀ

ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਿੱਸਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤਿਆਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਵਣ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ, ਕੂਚਾਲਾਂ, ਸੁਨਾਮੀਆਂ ਅਤੇ ਹੜ੍ਹਾਂ ਸਮੇਤ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 50 ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਪਹਿਚਾਣੇ ਗਏ ਖਤਰੇ ਹਨ। ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਅਜਿਹੀਆਂ ਤੀਬਰ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪਾਵਰ ਦੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣ ਜਾਂ ਇੱਕ ਬਰਫੀਲੇ ਤੂਫਾਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰਲ ਕਾਰਜ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੁਣਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ,ਪਰ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਕੁਝ ਅਧਿਕਾਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਪਿਟਲ ਰੀਜ਼ਨਲ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਖਾੜੀ ਦੇ ਦੀਪ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ), ਹੁਣ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ? ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਕਦਮ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋਣ। ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗਾ ਕਿ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਇੱਕ ਸੰਕਟ ਨਾ ਬਣ ਜਾਏ। ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਹੈ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਆਰੰਭ ਤੇ *ਮੁੱਖ ਸੰਪਰਕਾਂ (ਕੀ ਕੌਨਟੈਕਟਸ)* ਦੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰਿਕਾਰਡ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰਾਂ ਵਾਲਾ ਪੇਜ ਭਰਨਾ।

- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ - ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਪਤੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਇੱਕ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲਾ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ) ਦਾ ਸੰਪਰਕ,
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ - ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਪਤਾ;
- ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਮੈਡੀਕਲ ਸੰਪਰਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਹਿਰ, ਸਪੈਸ਼ਲਟੀ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੇ ਸਪਲਾਇਰ, ਫਿਜੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਵੌਕ-ਇੰਨ ਕਲੀਨਿਕ, ਆਦਿ;
- ਦੋ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੇ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਪਤੇ;

- ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਊਂਸਪੈਲਿਟੀ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ;
- ਬੀਸੀ ਹਾਈਡਰੋ, ਫੋਰਟਿਸਬੀਸੀ ਅਤੇ ਟੈਲੁਸ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ;
- ਬੀਸੀ ਡਰੱਗ ਐਂਡ ਪੌਇਜ਼ਨ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ;
- ਫਾਰਮੈਸੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ;
- ਪਸ਼ੂ ਚਿਕਿਤਸਕ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ; ਅਤੇ
- ਬੀਮਾ ਏਜੰਟ ਸੰਪਰਕ ਸੂਚਨਾ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਹੈ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੋਈ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨਾ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ, ਹੋਮ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤੇ ਜਾਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤੇ)।

ਇਹ ਕੁਝ ਸਰਲ ਕਦਮ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਕੋਈ ਵੀ ਖਾਸ ਮੈਡੀਕਲ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ।

- ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਸੂਚੀ ਤੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋਗੇ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਿਲਡਿੰਗ ਛੱਡਣੀ ਪਏ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਮਿਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋਗੇ;
- ਅਪਣੇ ਹਾਲ ਹੀ ਦੇ ਨੁਸਖਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਉਪਲਬਧ ਰੱਖੋ;
- ਸਪੇਅਰ (ਵਾਧੂ) ਐਨਕਾਂ ਰੱਖੋ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਹਾਲ ਹੀ ਦਾ ਨੁਸਖਾ ਨਾ ਹੋਵੇ; ਅਤੇ
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਲਈ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿਟ ਪੈਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ 'ਗਰੈਬ-ਐਂਡ-ਗੋ' ਕਿਟ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਜਾ ਸਕੋ।

ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ:

- o ਪਾਣੀ: ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਅਕਤੀ, ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਲਈ ਚਾਰ ਲੀਟਰ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਲਈ । ਦੋ ਲੀਟਰ ਦੀ ਲੋੜ ਪੀਣ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਦੋ ਲੀਟਰ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਸਾਫ ਸਫਾਈ ਲਈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਅਤੇ ਦੰਦ ਸਾਫ ਕਰਨੇ।
- o ਉਹ ਭੋਜਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੁਰਾਕ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਲਈ ਉਚਿੱਤ ਹੋਵੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਪਤੀ ਅਵਧੀ ਦੀਆਂ ਮਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੋਚੋ।
- o ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਟ (ਫਸਟ ਏਡ ਕਿਟ)
- o ਫਲੈਸ਼ਲਾਈਟ ਅਤੇ ਸਪੇਅਰ ਬੈਟਰੀਆਂ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਹੈਂਡ ਕਰੈਂਕ ਜਾਂ ਵਾਇੰਡ -ਅੱਪ ਫਲੈਸ਼ਲਾਈਟ

- ਏਐਮ/ਐਫਐਮ ਰੇਡੀਓ ਅਤੇ ਸਪੇਅਰ ਬੈਟਰੀਆਂ ਜਾਂ ਇੱਕ ਹੈਂਡ ਕਰੈਂਕ ਜਾਂ ਵਾਇੰਡ-ਅੱਪ ਰੇਡੀਓ
- ਕੱਪੜੇ
- ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਚਿਸਾਂ
- ਸਫਾਈ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ
- ਮੁਢਲੇ ਉਪਕਰਣ
- ਪਾਲਤੂ ਪਸ਼ੂਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

ਇੱਕ **'ਗਰੈਬ-ਅਤੇ-ਗੋ'** ਕਿਟ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਇੱਕ ਬੈਕਪੈਕ ਜਾਂ ਛੋਟਾ ਰੋਲਿੰਗ ਸੂਟਕੇਸ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਜਾ ਸਕੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸਥਾਨ ਤੁਰੰਤ ਖਾਲ੍ਹੀ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ – ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ।
- ਬੋਤਲਬੰਦ ਪਾਣੀ
- ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਗੈਰ-ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਚੀਜ਼ਾਂ
- ਜ਼ਰੂਰੀ ਦਵਾਈਆਂ
- ਨੁਸਖਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ
- ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਗਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ, ਬੀਮਾ ਪਾਲਿਸੀਆਂ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣ-ਪੱਤਰ
- ਨਕਦੀ ਅਤੇ ਬੈਂਕਿੰਗ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਘਰ ਅਤੇ ਕਾਰ ਦੀਆਂ ਵਾਧੂ ਚਾਬੀਆਂ
- ਜੇਕਰ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜਾਂ
- ਫਲੈਸ਼ਲਾਈਟ
- ਮਜ਼ਬੂਤ ਬੂਟ

'ਗਰੈਬ-ਐਂਡ-ਗੋ' ਕਿਟ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਕੋਲ ਸਟੋਰ ਕਰੋ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੇ ਨੇੜੇ ਵਾਲੀ ਅਲਮਾਰੀ ਵਿੱਚ।

ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਅਤੇ 'ਗਰੈਬ-ਐਂਡ-ਗੋ' ਕਿਟਾਂ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰੋ। ਉਦਹਾਰਣ ਵਜੋਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਕਿਟਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਉਸੀ ਵੇਲੇ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਸੰਤ ਵਿੱਚ ਡੇਲਾਇਟ ਸੇਵਿੰਗ ਟਾਇਮ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪਤਝੜ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਵਾਪਸ ਬਦਲਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰਨਾ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਨੁਸਖਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿਟ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅੱਗਲੀ ਵਾਰੀ ਉਸ ਵਿਚਲੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਉਣ ਦੁਆਰਾ

ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਨਵੀਨਤਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਿਟ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋਗੇ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਅਪਣੀ ਕਿਟ ਵਿੱਚਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਰਹੋਗੇ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਂ ਬੀਤਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰੋਗੇ।

ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿਟ ਕੋਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜਾਣੋ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸਿੱਖੋ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗ, ਗੈਸ ਦੀ ਗੰਧ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇੱਕ ਭੂਚਾਲ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ – ਡਿੱਗੋ! ਕਵਰ! ਪਕੜ ਕੇ ਰੱਖੋ!(Drop! Cover! Hold On!) ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੰਸਾਧਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸਧਾਰਣ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤਿਆਰੀ ਦ ਨਾਲ ਨਾਲ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤਿਆਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਮਿਉਂਸਪਲ ਹਾਲ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਨਗਰ ਪਾਲਿਕਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਅਨੁਰੂਪ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤਿਆਰੀ ਕਿਤਾਬਚੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਮੁਫ਼ਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤਿਆਰੀ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਨਾਮਜ਼ਦ ਤਿਆਰੀ ਸੈਸ਼ਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਜੇ ਪੂਰੇ ਸਟ੍ਰੈਟਾ ਕੰਮਪਲੈਕਸ ਨੂੰ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਬੀਸੀ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਬੀਸੀ (EMBC) ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਜਾਂ ਸੰਕਟਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। EMBC ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਜੋਖਮਾਂ, ਸਧਾਰਣ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤਿਆਰੀ, ਅਤੇ ਜੋਖਮ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤਿਆਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸੰਸਾਧਨ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.gov.bc.ca/PreparedBC

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.embc.gov.bc.ca/em

ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਬੀ.ਸੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦਾ ਇਹ ਸੈਕਸ਼ਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸੂਚਨਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ, ਚੱਲਣ-ਫਿਰਨ, ਬੋਲਣ, ਗਿਆਨ ਜਾਂ ਦੂਜੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਹੋਣ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.embc.gov.bc.ca/em/hazard_preparedness/disabilities_information.html

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਇੰਨਫੋ ਬੀਸੀ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਇੰਨਫੋ ਬੀਸੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਅੱਪਡੇਟਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸੁਲਾਹਾਂ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤਿਆਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੰਸਾਧਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.emergencyinfobc.gov.bc.ca

ਸ਼ੇਕਆਉਟ ਬੀਸੀ

ਸ਼ੇਕਆਉਟ ਬੀਸੀ ਹਰੇਕ ਅਕਤੂਬਰ ਦੇ ਤੀਜੇ ਵੀਰਵਾਰ ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸਾਲਾਨਾ ਭੂਚਾਲ ਡਰਿੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਭੂਚਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਚੋਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਹੋ, ਡਿੱਗੋ! ਕਵਰ! ਪਕੜ ਕੇ ਰੱਖੋ!(Drop! Cover! Hold On!) !

ਵੈਬਸਾਈਟ:www.shakeoutbc.ca

ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ (ਫੈਡਰਲ ਸਰਕਾਰ)

72 ਘੰਟੇ: ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਤਿਆਰ ਹੈ?(72 Hours: Is Your Family Prepared?) ਪਬਲਿਕ ਸੇਫਟੀ ਕੈਨੇਡਾ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਰੈਡ ਕਰਾਸ, ਸੈਂਟ ਜੌਨ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਅਤੇ ਦ ਸਾਲਵੇਸ਼ਨ ਆਰਮੀ ਵਿਚਕਾਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਹਿਯੋਗ ਹੈ। ਇਹ ਮੁਹਿੰਮ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤਿਆਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਤਿਆਰੀ ਗਾਈਡਾਂ ਵਰਗੇ ਸੰਸਾਧਨਾਂ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਧਾਰਣ *ਯੌਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰੀਪੇਅਰਡਨੈਸ ਗਾਈਡ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰੀਪੇਅਰਡਨੈਸ ਗਾਈਡ ਫਾਰ ਪੀਪਲ ਵਿੱਦ ਡਿਸਅਬਿਲਟੀਜ਼/ਸਪੈਸ਼ਲ ਨੀਡਜ਼* ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਇੰਨਾਂ ਗਾਈਡਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.getprepared.ca

ਯੌਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰੀਪੇਅਰਡਨੈਸ ਗਾਈਡ ਤੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.getprepared.gc.ca/cnt/rsrcs/pblctns/yprprdnssgd/index-eng.aspx

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰੀਪੇਅਰਡਨੈਸ ਗਾਈਡ ਫਾਰ ਪੀਪਲ ਵਿੱਦ ਡਿਸਅਬਿਲਟੀਜ਼/ਸਪੈਸ਼ਲ ਨੀਡਜ਼ ਤੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.getprepared.gc.ca/cnt/rsrcs/pblctns/pplwthdsblts/index-eng.aspx

ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ

ਨੋਟਸ

ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ
www.SeniorsBC.ca

ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢਾਪੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ
www.HealthyFamiliesBC.ca

ਸਿਹਤ-ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, 8-1-1 ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ

ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਵਰਣਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਰਣਕ੍ਰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਸੂਚੀ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਏਸੀ

ਐਬੋਰਿਜਨਲ ਐਲਡਰਜ਼ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ

(ਐਲਡਰਜ਼ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇਖੋ)

ਐਕਸੈਸੀਬਿਲਟੀ 2024

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.gov.bc.ca/accessibility

ਐਕਯੂਟ,ਹੋਮ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼

ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਨੰਬਰ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਬੁੱਕ ਦੇ ਨੀਲੇ 'ਸਫ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ "ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ" ਤਹਿਤ ਦੇਖੋ, ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਨੂੰ ਚੈਕ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਕਾਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ *ਯੌਰ ਹੈਲਥ* ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਘਰ ਅਤੇ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 8-1-1

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.healthlinkbc.ca

ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਿਆ

ਸਾਖਰਤਾ, ਹੁਨਰਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ, ਅਤੇ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਸੰਪੂਰਣਤਾ ਜਾਂ ਅੱਪਗ੍ਰੇਡਿੰਗ ਲਈ ਪਬਲਿਕ ਪੋਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਸੰਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਉਨਿਟੀ-ਅਧਾਰਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਿਆਂ ਦੋਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਂਤ ਵਿੱਚ ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਕੁਝ ਬੀ.ਸੀ. ਪੋਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਸਤੀ ਜਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਟਿਊਸ਼ਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.aved.gov.bc.ca/adultlearning/welcome.htm

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.aved.gov.bc.ca/literacy/welcome.htm

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਪੁਜੱਤਯੋਗ ਰਿਹਾਇਸ਼

(ਬੀਸੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਦੇਖੋ)

ਏਜ ਫਰੈਂਡਲੀ ਬੀ ਸੀ (ਏਜ- ਫਰੈਂਡਲੀ ਕਮਿਉਨਿਟੀਜ਼)

ਈਮੇਲ: AgefriendlyBC@gov.bc.ca

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.gov.bc.ca/agefriendly

ਐਲ-ਅਨੌਨ ਫੈਮਿਲੀ ਗਰੁੱਪਸ ਬੀਸੀ/ਯੁਕੌਨ

ਐਲ-ਅਨੌਨ ਨਾਮ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਨੀਤੀ ਤਹਿਤ ਸ਼ਰਾਬੀਆਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bcyukon-al-anon.org

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਵੱਧਦੀ ਉਮਰ: ਤੱਥ ਜਾਣੋ

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.gov.bc.ca/alcoholandaging

ਅਲਕੋਹਲਿਕਸ ਅਨੌਨੇਮਸ ਬੀਸੀ/ਯੁਕੋਨ

ਇਹ ਵੈਬਸਾਈਟ ਅਲਕੋਹਲਿਕਸ ਅਨੌਨੇਮਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਫਿਲਾਸਫੀ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bcyukonaa.org

ਅਲਾਊਂਸ/ ਸਰਵਾਈਵਰ ਲਈ ਅਲਾਊਂਸ

ਫੋਨ (ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਯੂਐਸਏ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 277-9914
ਫੋਨ (ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਯੂਐਸਏ, ਫਰੈਂਚ, ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 277-9915
ਫੋਨ (ਬੋਲੇ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 255-4786
ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ:
www.servicecanada.gc.ca/eng/services/pensions/oas/allowance.shtml
www.servicecanada.gc.ca/eng/services/pensions/oas/allowance-survivor.shtml

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 667-3742
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 681-6530

ਈਮੇਲ: info@alzheimerbc.org
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.alzheimerbc.org

ਐਂਬੂਲੈਂਸ

(ਬੀਸੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈਲਥ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਖੋ)

ਅਰਥਰਾਈਟਸ ਆਨਸਰਜ਼ ਲਾਈਨ

ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਉੱਤਰ ਹੈ। ਅਰਥਰਾਈਟਸ ਆਨਸਰਜ਼ ਲਾਈਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਆਸ ਦੇ ਸਰੋਤ ਵਜੋਂ ਇੱਥੇ ਹੈ।

ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ
ਫੋਨ (ਟੋਲ -ਫਰੀ): 1 800 321-1433
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 875-5051
ਫੋਨ (ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 877 228-2557
ਫੋਨ (ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਗ੍ਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 675-4099

ਅਰਥਰਾਈਟਸ ਸੋਸਾਇਟੀ

ਫੋਨ (ਟੋਲ -ਫਰੀ): 1 866 414-7766
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 714-5550
ਈਮੇਲ: info@bc.arthritis.ca
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.arthritis.ca/bc

ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰੀ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 866 714-3378
ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 952-1369
ਈਮੇਲ: info@alregistrar.bc.ca
ਡਾਕ ਦਾ ਪਤਾ: ਪੀਓ ਬਾਕਸ 9638 STN PROV GOVT
ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਬੀਸੀ ਵੀ8ਡਬਲਿਊ 9ਪੀ1
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.health.gov.bc.ca/assisted

ਆਟੋਮੋਬਾਇਲ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਡਿਸਕਾਊਂਟਸ

(ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਵਹੀਕਲ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਡਿਸਕਾਊਂਟਸ)

ਬੀਸੀ ਅਲਕੋਹਲ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਸਰਵਿਸ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 663-1441
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 660-9382

ਬੀਸੀ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸਰਵਿਸ

(ਬੀਸੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਦੇਖੋ)

ਬੀਸੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਰਿਸਪੌਂਸ ਨੈਟਵਰਕਸ

ਈਮੇਲ: info@bccrns.ca
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bccrns.ca

ਬੀ.ਸੀ. ਬ੍ਰੇਨ ਇੰਜਰੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

ਪਤਾ:
ਕੇਅਰ/ਆਫ ਸੀ ਟੂ ਸਕਾਈ ਮੀਟਿੰਗ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਇੰਕ.
ਸਵੀਟ 206, 201 ਬੀਵਿੱਕ ਐਵੇਨਿਯੂ
ਨੌਰਥ ਵੈਨਕੂਵਰ ਬੀਸੀ ਵੀ7ਐਮ 3ਐਮ7
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 984-1212
ਈਮੇਲ: info@brainstreams.ca
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.brainstreams.ca

ਬੀਸੀ ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 663-3333
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 877-6000
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bccancer.bc.ca

ਬੀਸੀ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 736-4233
ਈਮੇਲ: info@bccare.ca
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bccare.ca

ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਐਲਡਰ ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟ

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਬਯੂਜ਼ ਐਂਡ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (SAIL) ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ (ਛੁੱਟੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ)

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 866 437-1940

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 437-1940

ਫੋਨ (TTY): 1 855 306-1443; ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ

ਭਾਸ਼ਾ ਅਨੁਵਾਦ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਈਮੇਲ: info@bcceas.ca

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bcceas.ca

ਬੀਸੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼

ਿਸੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਬੀਸੀ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸਰਵਿਸ ਅਤੇ ਬੀਸੀ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਨੈਟਵਰਕ ਦੀ ਦੇਖਰੇਖ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ, ਜਿੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ 9-1-1 ਡਾਇਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਫੋਨ ਬੁੱਕ ਦੇ ਕਵਰ ਅੰਦਰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।.
ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਫੋਨ ਬੁੱਕ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਪਰੇਟਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ 0 ਡਾਇਲ ਕਰੋ[

ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ,

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 953-3298

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bcehs.ca

ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਬਿਲਿੰਗ ਲਈ, ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸਰਵਿਸ
ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਬਿਲਿੰਗ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ
ਪੀਓ ਬਾਕਸ 9676 STN PROV GOVT
ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਬੀਸ ਵੀ8ਡਬਲਿਊ 9ਪੀ7

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 665-7199

ਵੈਬਸਾਈਟ: bcehs.phsa.ca/about/billing/fee

ਬੀਸੀ ਫੈਰੀਜ਼

65+ ਉਮਰ ਦੇ ਬੀ.ਸੀ. ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਛੁੱਟੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਵੀਰਵਾਰ ਤੱਕ (ਨਵੰਬਰ 11 ਨੂੰ ਰਿਮੈਂਬਰੇਂਸ ਦਿਨ ਸਮੇਤ) ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੀਸੀ ਫੈਰੀਜ਼ ਰੂਟਾਂ ਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਕਿਰਾਏ ਨਾਲੋਂ 50 ਫੀਸਦੀ ਘੱਟ ਤੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੇਵਲ ਯਾਤਰੀ ਕਿਰਾਇਆਂ ਤੇ ਹੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗ੍ਰਾਹਕ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਰਿਜ਼ਰਵੇਸ਼ਨਾਂ:

ਫੋਨ (ਨੌਰਥ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 888 BC-FERRY (1 888 223-3779)
ਫੋਨ (ਆਊਟਸਾਈਡ ਨੌਰਥ ਅਮਰੀਕਾ): 250 386-3431
ਫੋਨ (ਰੌਜ਼ਰਜ਼ ਜਾਂ ਟੈਲਸ ਮੋਬਿਲਿਟੀ ਨੈਟਵਰਕਸ ਤੇ ਸੈਲ ਫੋਨ): *ਬੀਸੀਐਫ (BCF) (*223)

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਸਿਸਟਮ

ਫੋਨ (ਸਰਵਿਸ ਬੀ.ਸੀ. ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 663-7867

ਬੀਸੀ ਹੈਲਥਗਾਈਡ

ਬੀਸੀ ਹੈਲਥਗਾਈਡ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, 8-1-1 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ:

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 8-1-1
ਫੋਨ (ਬੋਲੇ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ [TTY], ਟੋਲ-ਫਰੀ): 7-1-1
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.healthlinkbc.ca/servicesresources/bchealthguidehandbook

ਬੀਸੀ ਹੈਲਦੀ ਕਮਿਉਨਿਟੀਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ

ਬੀਸੀ ਹੈਲਦੀ ਕਮਿਉਨਿਟੀਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ ਪੂਰੇ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲਾਭ ਨਾ ਕਮਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸਥਾਈ ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 356-0876
ਈਮੇਲ: bchc@bchealthycommunities.ca
ਤੈਬਸਾਈਟ: www.bchealthycommunities.ca

ਬੀ.ਸੀ. ਹੌਸਪਿਸ ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਕੇਅਰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 877 410-6297
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 267-7024
ਈਮੇਲ:office@bchpca.org
ਤੈਬਸਾਈਟ: www.bchpca.org

ਬੀਸੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਐਂਡ ਦ ਹਾਊਸਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰੀ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 257-7756
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 433-2218

ਵੈਨਕੂਵਰ ਆਈਲੈਂਡ ਰੀਜ਼ਨਲ ਆਫਿਸ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 787-2807
ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 475-7550

ਇੰਨਟੀਰੀਅਰ ਰੀਜਨਲ ਆਫਿਸ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 834-7149
ਫੋਨ (ਪੈਨਟਿਕਟਨ): 250 493-0301

ਨੌਰਦਰਨ ਰੀਜਨਲ ਆਫਿਸ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 667-1235
ਫੋਨ (ਪ੍ਰਿੰਸ ਜਾਰਜ): 250 562-9251
ਫੋਨ (ਪ੍ਰਿੰਸ ਰੂਪਰਟ): 250 627-7501

ਬੀਸੀ ਹਾਈਡਰੋ

ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਸਰਵਿਸ ਜਾਂ ਊਰਜਾ-ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 BCHYDRO(1 800 224-9376)
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 224-9376

ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਗਿਰੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਲਈ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ:
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 888 POWERON (1 888 769-3766)

ਬੀ.ਸੀ. ਲੋ ਇਨਕਮ ਕਲਾਈਮੇਟ ਐਕਸ਼ਨ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ

ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ:
www.gov.bc.ca (ਖੋਜ ਫੀਲਡ ਵਿੱਚ "ਲੋ ਇਨਕਮ ਕਲਾਈਮੇਟ ਟੈਕਸ" ਦਰਜ ਕਰੋ)
www.cra-arc.gc.ca/bnfts/rltd_prgrms/bc-eng.html

ਬੀਸੀ ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਕੇਅਰ ਬੈਨੀਫਿਟਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.gov.bc.ca (ਖੋਜ ਫੀਲਡ ਵਿੱਚ "ਹੂ ਵੀ ਕਵਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ" ਦਰਜ ਕਰੋ)

ਬੀਸੀ ਪਾਰਕਸ – ਕੈਂਪਸਾਈਟ ਫੀ ਡਿਸਕਾਊਂਟ

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.env.gov.bc.ca/bcparks/fees/senior.html

ਬੀਸੀ ਪਾਰਟਨਰਜ਼ ਫਾਰ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਅਡਿਕਸ਼ਨਜ਼ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 661-2121
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 669-7600
ਈਮੇਲ: bcpartners@heretohelp.bc.ca
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.heretohelp.bc.ca

ਬੀ.ਸੀ. ਰੈਕ੍ਰਿਏਸ਼ਨ ਐਂਡ ਪਾਰਕਸ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 866 929-0965
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 629-0965
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bcrpa.bc.ca

ਬੀਸੀ ਸਿਕਿਉਰਿਟੀਜ਼ ਕਮਿਸ਼ਨ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 373-6393
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 899-6854
ਈਮੇਲ: inquiries@bcsc.bc.ca

ਬੀ.ਸੀ. ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਪਾਰਕਸ

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/healthy-aging

ਬੀਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਗੇਮਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ (55+ ਬੀਸੀ ਗੇਮਜ਼)

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 778 426-2940
ਈਮੇਲ: bcsgs@shaw.ca
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.55plusbcgames.org

ਬੀ.ਸੀ. ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਹੋਮ ਰੈਨੋਵੇਸ਼ਨ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ

ਬੀ.ਸੀ. ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਹੋਮ ਰੈਨੋਵੇਸ਼ਨ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਥਾਈ ਪਰਿਵਰਤਨਾਂ ਦੀ ਲਾਗਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮੋੜਨਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਆਮਦਨੀ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਹੈ ਜੋ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੀਨੀਅਰ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਫੰਕਸ਼ਨਲ ਜਾਂ ਮੋਬਾਇਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 877 387-3332

ਈਮੇਲ: ITBTaxQuestions@gov.bc.ca

ਡਾਕ ਦਾ ਪਤਾ: ਇਨਕਮ ਟੈਕੇਸ਼ਨ ਬ੍ਰਾਂਚ
ਪੀਓ ਬਾਕਸ 9444 STN PROV GOVT
ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਬੀਸੀ ਵੀ8ਡਬਲਿਊ 9ਡਬਲਿਊ8

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.gov.bc.ca
(ਖੋਜ ਫੀਲਡ ਵਿੱਚ "ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਹੋਮ ਰੈਨੋਵੇਸ਼ਨ ਟੈਕਸ" ਦਰਜ ਕਰੋ)

ਬੀਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.gov.bc.ca (ਖੋਜ ਫੀਲਡ ਵਿੱਚ "ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ ਆਈਡੀ" ਦਰਜ ਕਰੋ)

ਬੀਸੀ ਟਰਾਂਜਿਟ

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 382-6161; ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕਿਤੇ, ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਟਰਾਂਜਿਟ ਅਪਰੇਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਈਮੇਲ: transitinfo@bctransit.com

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bctransit.com

(ਟਰਾਂਸਲਿੰਕ ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਟਰਾਂਜਿਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ)

ਬੈਟਰ ਐਟ ਹੋਮ

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਜਿਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਦੇ ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਵੇਅ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 294-8929

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.betterathome.ca

ਬਾਂਊਂਸ ਬੈਕ: ਰੀਕਲੇਮ ਯੌਰ ਹੈਲਥ

ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.cmha.bc.ca/how-we-can-help/adults/bounceback

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ

ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪੰਜ ਸਰਲ ਕਦਮ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.yourbrainmatters.org.au

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਲਈ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵੈਬਸਾਈਟ:

ਤੈਬਸਾਈਟ: www.alzheimer.ca/en/bc/About-dementia/Alzheimer-s-disease/Risk-factors

ਬੱਸ ਫੇਅਰ ਡਿਸਕਾਊਂਟ ਫਾਰ ਸੀਨੀਅਰਜ਼

(ਟਰਾਂਜਿਟ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਫੇਅਰ ਡਿਸਕਾਊਂਟਜ਼ ਐਂਡ ਬੱਸ ਪਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇਖੋ)

ਬਸ ਪਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 866-866-0800

- ਵਿਕਲਪ 1 – ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਸੋਸ਼ਲ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਐਂਡ ਸੋਸ਼ਲ ਇੰਨੋਵੇਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ*, ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਪਰਸਨਲ ਆਈਡੈਂਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਪਿੰਨ, ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਸੋਸ਼ਲ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਨੰਬਰ ਇੰਨਪੁੱਟ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਆਪਸ਼ਨ 3 ਦਬਾਓ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਸ਼ਨ 1 ਦਬਾਓ।
- ਵਿਕਲਪ 2 – ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਸੋਸ਼ਲ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਐਂਡ ਸੋਸ਼ਲ ਇੰਨੋਵੇਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ*, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਪਰਸਨਲ ਆਈਡੈਂਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਨੰਬਰ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਇੰਸੋਰੈਂਸ ਨੰਬਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਧਾਰਣ ਇਨਕੁਆਰੀਆਂ ਲਈ, ਆਪਣਾ 10 ਅੰਕਾਂ ਵਾਲਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਦਰਜ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਆਪਸ਼ਨ 3 ਦਬਾਓ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਸ਼ਨ 1 ਦਬਾਓ।

* ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਯੋਗਤਾ ਮਾਪਦੰਡ ਦੇਖੋ।

ਈਮੇਲ: HSDBUSPA@gov.bc.ca
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.sdsi.gov.bc.ca/programs/bus-pass.html

ਬਿਜ਼ਨੈਸ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸਿਸ ਐਂਡ ਕੰਜ਼ਿਊਮਰ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟਸ਼ਨ ਅਥਾਰਟੀ ਆਫ ਬੀ.ਸੀ.

(ਕੰਜਿਊਮਰ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਬੀਸੀ ਦੇਖੋ)

ਕੈਨੇਡਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪਲਾਨ

ਫੋਨ (ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਯੂਐਸਏ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 277-9914
ਫੋਨ (ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਯੂਐਸਏ, ਫਰੈਂਚ, ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 277-9915
ਫੋਨ (ਬੋਲੇ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 255-4786
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.servicecanada.gc.ca/eng/services/pensions/cpp
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 959-8281
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.cra.gc.ca/cpp

ਕੈਨੇਡਾ ਰੈਵੇਨਿਯੂ ਏਜੰਸੀ

ਫੋਨ (ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਆਮਦਨੀ ਕਰ ਅਤੇ ਟਰੱਸਟ ਇਨਕੁਆਰੀਆਂ, ਟੋਲ-ਫਰੀ):
1 800 959-8281
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.cra-arc.gc.ca

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੋਏਲੀਸ਼ਨ ਫਾਰ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ

ਸੀਨੀਅਰਜ਼' ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ। ਇਸ ਸਾਈਟ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਟੂਲਜ਼ ਨੂੰ ਚੈਕ ਕਰੋ:

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.ccsmh.ca/en/default.cfm

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼n

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 226-8464
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 732-1331
ਈਮੇਲ: info@diabetes.ca
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.diabetes.ca

ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਅਡਿਕਸ਼ਨਜ਼ ਰਿਸਰਚ ਆਫ ਬੀ.ਸੀ.

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 408-7753
ਈਮੇਲ: info@carbc.ca
ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 472-5445
ਈਮੇਲ: carbc@uvic.ca
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.carbc.ca

ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਸਬਸਿਡੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 888 338-6622
ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 356-6501
ਫੋਨ (ਬੋਲੇ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ [TTY], ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 661-8773
ਫੋਨ (ਬੋਲੇ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ [TTY], ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 775-0303
ਤੈਬਸਾਈਟ: www.mcf.gov.bc.ca/childcare/subsidy

ਸੁਤੰਤਰ ਜੀਵਨ ਲਈ ਸਹਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚੋਣ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.gov.bc.ca (ਖੋਜ ਫੀਲਡ ਵਿੱਚ ''ਸਪੋਰਟਸ ਇੰਡੀਪੈਂਡੈਂਟ ਲਿਵਿੰਗ'' ਦਰਜ ਕਰੋ)

ਕ੍ਰੌਨਿਕ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਸੈਲਫ-ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

(ਸੈਲਫ-ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਬੀਸੀ ਦੇਖੋ)

ਕੋਕੇਨ ਅਨੌਨੇਮਸ – ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਏਰੀਆ

ਇਹ ਵੈਬਸਾਈਟ ਕੋਕੇਨ ਅਨੌਨੇਮਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਫਿਲਾਸਫੀ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪਾਂ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।.

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.ca-bc.org

ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰਜ਼ ਐਂਡ ਅਦਰ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਏਜੰਸੀਜ਼

ਆਪਣੀ ਫੋਨ ਬੁੱਕ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਸੂਚੀਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਸੂਚਨਾ ਲੱਭਣ ਲਈ ਨੁਸਖਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਵੈਲਕਮਬੀਸੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.welcomebc.ca/safe/Life-in-B-C/index/find-services/family-resources/seniors.aspx

ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਰਿਸਪੌਂਸ ਨੈਟਵਰਕਸ

(ਬੀਸੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਰਿਸਪੌਂਸ ਨੈਟਵਰਕਸ ਦੇਖੋ)

ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਟ੍ਰੈਵਲ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਬੀਸੀ ਟਰਾਂਜਿਟ ਨੂੰ 250 382-6161 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ 0 ਦਬਾਓ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਏਰੀਏ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰੈਵਲ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਟਰਾਂਜਿਟ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਵਿਕਟੋਰੀਆ, ਕੇਲੋਨਾ, ਪ੍ਰਿੰਸ ਜਾਰਜ ਅਤੇ ਵਰਨਨ ਵਿੱਚ, ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 384-7723
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bctransit.com/victoria/riderinfo/accessibility/travel-training

ਫੋਨ (ਕੈਲੋਨਾ): 250 860-8121
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bctransit.com/kelowna/riderinfo/accessibility/travel-training

ਫੋਨ (ਪ੍ਰਿੰਸ ਜਾਰਜ): 250 563-0011
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bctransit.com/prince-george/riderinfo/accessibility/travel-training

ਫੋਨ (ਵਰਨਨ): 250 545-7221
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bctransit.com/vernon/riderinfo/accessibility/travel-training

ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਵਲੰਟੀਅਰ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਵਲੰਟੀਅਰ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਵਲੰਟੀਅਰ ਕਿਵੇਂ ਬਣਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਸੰਸਥਾ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਕੈਨੇਡਾ ਰੈਵੇਨਿਯੂ ਏਜੰਸੀ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.cra.gc.ca/volunteer

ਕੰਪੈਸ਼ਨੇਟ ਕੇਅਰ ਬੈਨੇਫਿੱਟਸ

(ਇੰਮਪਲੌਏਮੈਂਟ ਇੰਸੋਰੈਂਸ (ਈ ਆਈ) ਬੈਨੇਫਿਟਸ – ਕੰਪੈਸ਼ਨੇਟ ਕੇਅਰ ਦੇਖੋ)

ਵਧਾਈ ਦੇ ਸੁਨੇਹੇ

ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਜਨਮ ਦਿਨ ਜਾਂ ਵਿਆਹ ਦੀ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢ ਤੇ ਵਧਾਈ ਦੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਆਫਿਸ ਆਫ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ.

ਫੋਨ (ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ, ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 663-7867
ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 387-1616
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.gov.bc.ca/congratulatorymessages

ਕੌਂਸਲਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼

(ਫੌਰਨ ਕੰਟਰੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਦੇਖੋ)

ਕੰਜ਼ਿਊਮਰ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਬੀਸੀ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 888 564-9963
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 320-1667
ਈਮੇਲ: info@consumerprotectionbc.ca
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.consumerprotectionbc.ca

ਕ੍ਰਾਈਮ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਐਂਡ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਪੁਲਿਸਿੰਗ

ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ ਵਿਭਾਗ ਜਾਂ ਆਰਸੀਐਮਪੀ ਡਿਟੈਚਮੈਂਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

(ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਵੀ ਦੇਖੋ)

ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਬੀਸੀ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ:

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 784-2433 (1 800 SUICIDE)

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 310-6789 (ਕੋਈ ਏਰੀਆ ਕੋਡ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ)

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ:

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.crisislines.bc.ca

ਡੀ

ਡਿਮੈਨਸ਼ੀਆ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (ਫਸਟਲਿੰਕ©)

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 936-6033, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 681-8651
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.alzheimer.ca/en/bc/We-can-help/Resources/First-Link-dementia-helpline

(ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ ਬੀ.ਸੀ. ਵੀ ਦੇਖੋ)

ਡਿਸਅਬਿਲਟੀ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 959-8281
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.cra-arc.gc.ca/disability

ਡੋਮੈਸਟਿਕ ਵਾਇਲੈਂਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (ਵਿਕਟਮਲਿੰਕ ਬੀਸੀ)

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 563-0808, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.domesticviolencebc.ca

ਡਰਾਈਵਬੀਸੀ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 550-4997
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.drivebc.ca

ਡਰਾਈਵਰ ਮੈਡੀਕਲ ਫਿੱਟਨੈਸ ਰਿਪੋਰਟਸ ਐਂਡ ਰੋਡ ਟੈਸਟ ਰੀ-ਐਗਜ਼ਾਮ (ਰੋਡਸੇਫਟੀਬੀਸੀ)

ਫੋਨ (ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ, ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 663-7867,ਅਤੇ 250 387-7747 ਤੇ ਟਰਾਂਸਫਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ
ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 387-7747
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.pssg.gov.bc.ca/osmv/medical-fitness

ਡਰਾਈਵਰਜ਼ ਲਾਇਸੈਂਸਜ਼ (ICBC)

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 950-1498
ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 978-8300
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.icbc.com/driver-licensing

ਡਰਾਈਵਿੰਗ – ਬੀਸੀਏਏ ਸੀਨੀਅਰ ਡਰਾਈਵਰਜ਼ ਟੂਲਕਿੱਟ

ਸੀਨੀਅਰ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਅਤੇ ਉਹ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਦੇ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ,ਬਦਲਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ, ਅਤੇ, ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਆਦਤਾਂ ਸੁਧਾਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ[

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bcaa.com/seniordrivers

ਐਲਡਰ ਅਬਯੂਜ਼ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ

ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ, ਹਮੇਸ਼ਾਂ 9-1-1 ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਫੋਨ ਬੁੱਕ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦਿੱਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਯੌਰ ਸੇਫ਼ਟੀ ਐਂਡ ਸਿਕਿਉਰਿਟੀ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।,
ਜਾਣਕਾਰੀ, ਰੈਫਰਲਾਂ, ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ:

ਸੀਨੀਅਰ ਅਬਯੂਜ਼ ਐਂਡ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (SAIL)

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 866 437-1940

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 437-1940

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bcceas.ca

ਵਿਕਟਮਲਿੰਕਬੀਸੀ

ਫੋਨ (ਬੀ.ਸੀ. ਅਤੇ ਯੁਕੋਨ ਵਿੱਚ ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 563-0808

ਫੋਨ (ਬੋਲੇ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ [TTY]: 604 875-0885 (ਕੁਲੈਕਟ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 7-1-1 ਤੇ ਟੈਲਸ ਰਿਲੇਅ ਸਰਵਿਸ ਡਾਇਲ ਕਰੋ)

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.victimlinkbc.ca/vlbc/help/elder_abuse.page

(ਇਸ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਵਿੱਚ ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਐਲਡਰ ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਐਂਡ ਸਪੋਰਟ, ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਐਂਡ ਟਰੱਸਟੀ, ਐਂਡ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ ਲਿਸਟਿੰਗਜ਼ ਨੂੰ ਵੀ ਦੇਖੋ)

ਐਲਡਰਜ਼ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਬੀ.ਸੀ. ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਐਬੋਰੀਜਨਲ ਫਰੈਂਡਸ਼ਿੱਪ ਸੈਂਟਰਜ਼

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 990-2432

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 388-5522

ਈਮੇਲ: frontdesk@bcaafc.com

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bcaafc.com/programs/firstcitizensfund/30elderstransportationassistance

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਇੰਨਫੋ ਬੀਸੀ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਇੰਨਫੋ ਬੀਸੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.emergencyinfobc.gov.bc.ca

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਬੀਸੀ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਬੀਸੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਜਾਂ ਸੰਕਟਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.gov.bc.ca/PreparedBC

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.embc.gov.bc.ca/em

ਇੰਪਲੌਏਮੈਂਟ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ (ਈਆਈ) ਬੈਨੇਫਿੱਟਸ

ਫੋਨ (ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ, ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 206-7218

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.servicecanada.gc.ca/eng/sc/ei

ਈਆਈ ਕੰਮਪੈਸ਼ਨੇਟ ਕੇਅਰ ਬੈਨੇਫਿੱਟਸ

ਈਆਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਦਇਆ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮੌਤ ਦੇ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਖਤਰੇ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.servicecanada.gc.ca/eng/sc/ei/benefits/compassionate.shtml

ਈਆਈ ਸਿਕਨੈਸ ਬੈਨੇਫਿੱਟਸ

ਈਆਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਬਿਮਾਰੀ, ਸੱਟ, ਜਾਂ ਕੁਆਰੇਨਟਾਇਨ ਕਾਰਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਯੋਗ ਹਨ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.servicecanada.gc.ca/eng/sc/ei/benefits/sickness.shtml

ਇੰਮਪਲੌਏਮੈਂਟ ਸਟੈਂਡਰਜ਼ ਬਰਾਂਚ

ਇਹ ਸ਼ਾਖਾ *ਇੰਮਪਲੌਏਮੈਂਟ ਸਟੈਂਡਰਜ਼ ਐਕਟ ਐਂਡ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ* ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਜਿਆਦਾਤਰ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਦੇ ਨਿਊਨਤਮ ਸਟੈਂਡਰਡ ਅਤੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਹਾਲਤਾਂ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 663-3316

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.labour.gov.bc.ca/esb

ਇੰਮਪਲੌਏਮੈਂਟ ਸਪੋਰਟ ਫਾਰ ਓਲਡਰ ਵਰਕਰਜ਼

(ਟਾਰਗੈਟਿਡ ਇਨੀਸ਼ੀਏਟਿਵ ਫਾਰ ਓਲਡਰ ਵਰਕਰਜ਼ ਐਂਡ ਵਰਕਬੀਸੀ ਦੇਖੋ)

ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ

ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅੰਗਰੇਜੀ ਲੈਂਗੂਏਜ਼ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਇੰਸਟ੍ਰਕਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਨਵੇਂ ਆਏ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸਥਾਈ ਨਾਗਰਿਕ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਿਅਕਤੀ ਹਨ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.cic.gc.ca/english/newcomers/after-education-language.asp

ਐਫ

ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਪਲੈਨ

(ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਦੇਖੋ)

ਫੌਲ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.gov.bc.ca/fallprevention

ਫੈਮਿਲੀ ਕੇਅਰਗਿਵਰਜ਼ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ

(ਪੁਰਾਣਾ ਨਾਮ ਫੈਮਿਲੀ ਕੇਅਰਗਿਵਰਜ਼' ਨੈਟਵਰਕ ਸੋਸਾਇਟੀ)

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 877 520-FCNS (3267)
ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 384-0408
ਈਮੇਲ: caregiversupport@fcns.ca
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.familycaregiversbc.ca

ਫੈਡਰਲ ਐਂਡ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸੀਅਲ ਨੌਨ-ਰਿਫੰਡੇਬਲ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ

ਫੈਡਰਲ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 959-8281
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.cra-arc.gc.ca/tx/ndvdls/sgmnts/snrs/ddctns-eng.html

ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.cra-arc.gc.ca/menu-eng.html (ਖੋਜ ਫੀਲਡ ਵਿੱਚ "ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ" ਦਰਜ ਕਰੋ)

ਫੈਡਰਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 O-Canada (1 800 622-6232)
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.servicecanada.gc.ca

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਔਨ-ਲਾਈਨ
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.servicecanada.gc.ca/eng/audiences/seniors

ਫੈਰੀਜ਼

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਬੀਸੀ ਫੈਰੀਜ਼ ਐਂਡ ਇਨਲੈਂਡ ਫੈਰੀਜ਼ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ *ਗੈਟਿੰਗ ਅਰਾਊਂਡ* ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

(ਇਸ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਵਿੱਚ ਬੀਸੀ ਫੈਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਇਨਲੈਂਡ ਫੈਰੀਜ਼ ਵੀ ਦੇਖੋ)

ਫਸਟਲਿੰਕ© ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.alzheimer.ca/en/bc/We-can-help/First-Link
(ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ ਬੀ.ਸੀ. ਵੀ ਦੇਖੋ)

ਫਿਸ਼ਿੰਗ (ਐਂਗਲਿੰਗ) ਐਂਡ ਹੰਟਿੰਗ ਲਾਇਸੈਂਸ ਫਾਰ ਸੀਨੀਅਰਜ਼

ਫਿਸ਼ਿੰਗ (ਐਂਗਲਿੰਗ) ਲਾਇਸੈਂਸਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.env.gov.bc.ca/fw/fish/licences

ਸ਼ਿਕਾਰ ਦੇ ਲਾਇਸੈਂਸਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.env.gov.bc.ca/fw/wildlife/hunting/resident/#hunting

ਫੌਰੇਨ ਕੰਟਰੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼

ਬੀ.ਸੀ. ਆਫਿਸ ਆਫ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ ਵਿੱਚ ਕੌਂਸਲਰ ਅਫਸਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਵ ਵਾਲੇ 70 ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.protocol.gov.bc.ca/protocol/prgs/consular/directory.htm

ਦੂਜੇ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਓਟਾਵਾ ਵਿੱਚ ਅਧਾਰਿਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੂਤਾਵਾਸਾਂ

ਜੀ

ਅਤੇ ਹਾਈ ਕਮਿਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।.

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.international.gc.ca/protocol-protocole

ਜੀ

ਗੁੱਡਜ਼ ਐਂਡ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਟੈਕਸ (GST) ਕ੍ਰੈਡਿਟ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 959-1953

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.cra-arc.gc.ca/gsthstcredit

ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਏਜੰਟਸ

(ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰਜ਼ ਦੇਖੋ)

ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ

ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਪੈਨਸ਼ਨਾਂ:

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.canada.ca/en/services/benefits/retirement.html

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਔਨਲਾਈਨ:

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.Canada.ca/Seniors

ਗ੍ਰੈਂਡਪੇਰੈਂਟਸ ਰੇਜਿੰਗ ਗ੍ਰੈਂਡਚਿਲਡਰਨ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 855 474-9777

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 558-4740

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.parentsupportbc.ca/grandparents_raising_grandchildren

ਗ੍ਰਾਂਟਸ ਫਾਰ ਏਜ-ਫਰੈਂਡਲੀ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਪਲਾਨਿੰਗ ਐਂਡ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟਸ

ਈਮੇਲ: AgefriendlyBC@gov.bc.ca

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.ubcm.ca (ਖੋਜ ਫੀਲਡ ਵਿੱਚ "ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਹਾਊਸਿੰਗ ਸਪੋਰਟ ਇਨਸ਼ੀਏਟਿਵ" ਦਰਜ ਕਰੋ)

ਗਰੰਟਿਡ ਇਨਕਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ

ਗਰੰਟਿਡ ਇਨਕਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ *ਯੌਰ* ਮਨੀ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 277-9914
ਫੋਨ (ਫਰੈਂਚ, ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 277-9915
ਫੋਨ (ਬੋਲੇ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 255-4786
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.servicecanada.gc.ca/eng/services/pensions/oas/gis

ਐਚ

ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ ਕਸਟਮ ਟਰਾਂਜਿਟ

ਬੀਸੀ ਟਰਾਂਜਿਟ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਅਤੇ ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਬਾਕੀ ਬੀ.ਸੀ.)
ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 382-6161, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 9 ਵਜੇ ਤੱਕ
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bctransit.com

ਟਰਾਂਸਲਿੰਕ (ਕੇਵਲ ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ)
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 953-3333
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.translink.ca/en/Rider-Guide/Accessible-Transit/HandyDART.aspx

ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀਜ਼

ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 877 935-5669
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 587-4600
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.fraserhealth.ca

ਇੰਨਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ
ਫੋਨ (ਕੈਲੋਨਾ): 250 862-4200
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.interiorhealth.ca

ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 877 370-8699
ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 370-8699
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.viha.ca

ਨੌਰਦਰਨ ਹੈਲਥ
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 866 565-2999
ਫੋਨ (ਪ੍ਰਿੰਸ ਜਾਰਜ): 250 565-2649
ਤੈਬਸਾਈਟ: www.northernhealth.ca

ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 866 884-0888
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 736-2033
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.vch.ca

ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਅਥਾਰਿਟੀ
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 675-7400
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.phsa.ca

ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 866 913-0033
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 693-6500
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.fnha.ca

ਹੈਲਥ ਕਨੈਕਸ਼ਨਜ਼

ਹੈਲਥ ਕਨੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਆਵਾਜਾਈ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.gov.bc.ca/healthconnections

ਨੌਰਦਰਨ ਹੈਲਥ
ਨੌਰਦਰਨ ਹੈਲਥ ਕਨੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸੇਵਾ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੀਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ।
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 888 647-4997
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.nhconnections.ca

ਇੰਨਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ
ਬੀਸੀ ਟਰਾਂਜਿਟ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸੇਵਾ। ਬੀ.ਸੀ. ਇੰਨਟੀਰੀਅਰ ਵਿੱਚ ਹੈਲਥ ਕਨੈਕਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਬੀਸੀ ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ ਆਫਿਸ

ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਬੀਸੀ ਟਰਾਂਜ਼ਿੱਟ ਵੈਬਸਾਈਟ ਜਾਂਚੋ (ਸ਼ਡਿਊਲਜ਼ ਐਂਡ ਮੈਪਜ਼ ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੰਨੇ ਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਹੈਲਥ ਕਨੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਲਿੰਕ ਨੂੰ ਦੇਖੋ)।
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bctransit.com

ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ
ਵਹੀਲਜ਼ ਫਾਰ ਵੈਲਨੈਸ, ਇੱਕ ਲਾਭ ਨਾ ਕਮਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸੇਵਾ।
ਫੋਨ (ਕੋਮੌਕਸ): 250 338-0196
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.wheelsforwellness.com

ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ
ਮੈਡੀਕਲ ਟਿਕਟਾਂ ਬੈਲਾ ਕੂਲਾ ਵੈਲੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਸੈਂਟਰਲ ਕੋਸਟ ਅਤੇ ਬੈਲਾ ਕੂਲਾ ਵੈਲੀ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੈ।
ਫੋਨ (ਬੈਲਾ ਕੂਲਾ): 250 799-5311

(ਟ੍ਰੈਵਲ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੀ ਦੇਖੋ)

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 8-1-1
ਫੋਨ (ਬੋਲੇ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ [TTY], ਟੋਲ-ਫਰੀ): 7-1-1
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.healthlinkbc.ca

ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਮੋਸ਼ਨ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ

(ਕੌਂਸਲ ਆਫ ਸੀਨੀਅਰ ਸਿਟੀਜ਼ਨਜ਼ ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨਜ਼ ਆਫ ਬੀ.ਸੀ.)
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.coscobc.ca/cosco-workshops

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ

ਹੈਲਦੀ ਈਟਿੰਗ ਫਾਰ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਤੇ ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਿਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਮੇਤ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਪੀਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਯੌਰ *ਲਾਈਫਸਟਾਈਲ* ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇਖੋ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.gov.bc.ca/seniorshealthyeating
ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈਲਦੀ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ ਬੀਸੀ ਵੈਬਸਾਈਟ, ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 8-1-1
ਫੋਨ (ਬੋਲੇ/ਉੱਚ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ [TTY], ਟੋਲ-ਫਰੀ): 7-1-1

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.healthyfamiliesbc.ca/eating
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.healthlinkbc.ca/healthfiles/hfile68j.stm

ਹੈਲਦੀ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ ਬੀਸੀ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.HealthyFamiliesBC.ca

ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਐਂਡ ਯੁਕੋਨ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 888 473-4636
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 778 372-8000
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.heartandstroke.ca

ਹੇਅਰਟੂਹੈਲਪ

ਹੇਅਰਟੂਹੈਲਪ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 661-2121
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 669-7600
ਈਮੇਲ: bcpartners@heretohelp.bc.ca
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.heretohelp.bc.ca

ਹੋਮ ਅਡੈਪਟੇਸ਼ਨਜ਼ ਫਾਰ ਇੰਡੀਪੈਂਡੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 257-7756
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 433-2218
ਈਮੇਲ: hafi@bchousing.org
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bchousing.org/HAFI

ਹੋਮ ਐਨਰਜੀ ਰਿਬੇਟ ਆਫਰ

ਹੋਮ ਐਨਰਜੀ ਰਿਬੇਟ ਆਫਰ ਹੋਮ ਐਨਰਜੀ ਅੱਪਗਰੇਡ ਲਈ ਘਰਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਇੰਸੈਂਟਿਵ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਊਰਜ਼ਾ ਲਾਗਤਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਅਰਾਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਅੱਪਗ੍ਰੇਡਾਂ ਨੂੰ 31 ਮਾਰਚ, 2016 ਤੱਕ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨਾਂ 30 ਅਪ੍ਰੈਲ, 2016 ਤੱਕ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bchydro.com/homerebates

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਲਈ ਹੋਮ ਓਨਰ ਗਰਾਂਟ

ਹੋਮ ਓਨਰ ਗਰਾਂਟ ਅਤੇ ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਸਮੇਤ ਕੌਣ ਯੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਅਪਲਾਈ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ:

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.gov.bc.ca/homeownergrant

ਜੇਕਰ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨਗਰਪਾਲਿਕਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.civicinfo.bc.ca/11.asp

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਰਵੇਅਰ ਆਫ ਟੈਕਸਿਜ਼ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 663-7867
ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 387-0555
ਈਮੇਲ: ruraltax@gov.bc.ca

ਹੋਮਓਨਰ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਫਿਸ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 407-7757
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 646-7050

ਹਾਊਸਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰੀ

ਸਬਸਿਡੀ ਵਾਲੇ ਹਾਊਸਿੰਗ ਲਈ ਖੋਜ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਾਊਸਿੰਗ ਯੂਨਿਟਾਂ ਲਈ ਵਿਚਾਰੇ ਜਾਣ ਲਈ ਬੀਸੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਫਾਰਮ ਦਾਖਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 257-7756; 2 ਦਬਾਓ
ਫਹੋਨਏ (ਏਟਰੋ ੜਓਨਚੋਵਏਰ): 604 433-2218
ਈਮੇਲ: thehousingregistry@bchousing.org
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bchousing.org/Partners/Housing_Registry

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਲਈ ਹੰਟਿੰਗ ਅਤੇ ਐਂਗਲਿੰਗ (ਫਿਸ਼ਿੰਗ) ਲਾਇਸੈਂਸ

ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਲਾਇਸੈਂਸਾਂ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.env.gov.bc.ca/fw/wildlife/hunting/resident/#hunting

ਆਈ

ਐਂਗਲਿੰਗ (ਫਿਸ਼ਿੰਗ) ਲਾਇਸੈਂਸਾਂ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.env.gov.bc.ca/fw/fish/licences
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.fishing.gov.bc.ca

ਆਈ

ਆਈਕੌਨ-ਇੰਟਰਕਲਚਰਲ ਔਨਲਾਈਨ ਹੈਲਥ ਨੈਟਵਰਕ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਔਫ ਕੋਲੰਬੀਆ ਫੈਕਲਟੀ ਔਫ ਮੈਡੀਸਨ ਈਹੈਲਥ ਸਟਰੈਟੇਜ਼ੀ ਆਫਿਸ

ਆਈਕੌਨ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਚੀਨੀ, ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ਿਆਈ, ਅਤੇ ਐਬੋਰੀਜ਼ਨਲ ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾਈ ਤੌਰ ਤੇ ਉਚਿਤ ਸਿਹਤ ਸੰਸਾਧਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.iconproject.org

ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਆਫ ਬੀ.ਸੀ. (ICBC)

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 663-3051
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 661-2800
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.icbc.com

ਇਮੀਗਰੈਂਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.cic.gc.ca/english/newcomers/map/services.asp

ਇੰਮਿਯੂਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਫੋਨ ਬੁੱਕ ਦੇ ਨੀਲੇ ਪੰਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ''ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀਜ਼'' ਤਹਿਤ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.immunizebc.ca

ਓਲਡ ਏਜ ਸਿਕਿਉਰਿਟੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਆਮਦਨੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਸੋਸ਼ਲ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਐਂਡ ਸੋਸ਼ਲ ਇੰਨੋਵੇਸ਼ਨ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 866 866-0800; 3 ਦਬਾਓ ਫਿਰ 1 ਦਬਾਓ
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.sdsi.gov.bc.ca/contacts/tollfree.htm
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.eia.gov.bc.ca/bcea.htm

ਇਨਲੈਂਡ ਫੈਰੀਜ਼

ਤੈਬਸਾਈਟ: www.th.gov.bc.ca/marine/ferry_schedules.htm

ਇਨਸਪਾਇਰਹੈਲਥ ਇੰਟੀਗਰੇਟਿਵ ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰਜ਼

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 888 734-7125
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.inspirehealth.ca

ਇਨਵੈਸਟਰ ਐਜ਼ੂਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਇਨਵੈਸਟਰਾਈਟ ਅਤੇ ਬੀਸੀ ਸਿਕਿਉਰਿਟੀਜ਼ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਗਰੁੱਪ ਸੈਮੀਨਾਰ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਨਿਵੇਸ਼-ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 373-6393
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 899-6854
ਈਮੇਲ: inquiries@bcsc.bc.ca
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.investright.org

ਕ

ਕਿਡਨੀ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ

ਬੀ.ਸੀ. ਅਤੇ ਯੁਕੌਨ ਬਰਾਂਚ ਆਫਿਸ
200 - 4940 ਕੈਨੇਡਾ ਵੇਅ
ਬਰਨਬੀ ਬੀਸੀ ਵੀ5ਜੀ 4ਕੇ6
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 567-8112
ਫੋਨ: (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 736-9775
ਈਮੇਲ: info@kidney.bc.ca
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.kidney.ca/BCHome

ਲੈਂਡ ਟਾਈਟਲ ਐਂਡ ਸਰਵੇ ਅਥਾਰਿਟੀ ਆਫ ਬੀ.ਸੀ.

ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਆਫਿਸ
ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 410-0600

ਐਮ

ਲੈਂਡ ਟਾਈਟਲ ਔਫਿਸਜ਼ ਐਂਡ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟਸ
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 877 577-LTSA (5872)
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 630-9630
ਈਮੇਲ: customerservice@ltsa.ca
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.ltsa.ca

ਲੀਗਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 866 577-2525
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 408-2172
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.lss.bc.ca

ਲਾਈਸੈਂਸ ਪਲੇਟਸ ਫਾਰ ਵੈਟਰਨਜ਼

(ਵੈਟਰਨ ਸਪੈਸ਼ਲਿਟੀ ਲਾਇਸੈਂਸ ਪਲੇਟਸ ਦੇਖੋ)

ਲੋਨਲੀਨੈਸ: ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸਪੀਕ ਆਊਟ

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸਪੀਕ ਆਊਟ ਅਬਾਊਟ ਲੋਨਲੀਨੈਸ ਸੀਕਿੰਗ ਸਾਲਿਯੂਸ਼ਨਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਇੱਕ ਸੰਸਾਧਨ, ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਪਾਪੂਲੇਸ਼ਨ ਹੈਲਥ ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਹੈ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.agingincanada.ca/Seniors%20Speak%20Out%20About...
Loneliness2.pdf

ਐਮ

ਮੈਡੀਕਲ ਇੰਪਲਾਏਮੈਂਟ ਇੰਸ਼ੁਰੈਂਸ (ਈਆਈ) ਬੈਨੀਫਿੱਟਜ਼

(ਇੰਪਲੌਏਮੈਂਟ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ (ਈਆਈ) ਬੈਨੇਫਿੱਟਸ - ਸਿੱਕਨੈਸ ਬੈਨੇਫਿੱਟਸ ਦੇਖੋ)

ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਓਨਲੀ

ਘੱਟ-ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਸੀਨੀਅਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਫੈਡਰਲ ਆਮਦਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸੀਅਲ ਆਮਦਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਉਹ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲਾਨ, ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ,

ਬੇਸਿਕ ਡੈਂਟਲ, ਆਪਟੀਕਲ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮਰਥਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਖਰਚਿਆਂ ਦੀ ਕਵਰੇਜ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.gov.bc.ca/meia/online_resource/health_supplements_and_programs/mso

ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲਾਨ (MSP)

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 663-7100
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 683-7151
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.gov.bc.ca/medicalservicesplan

ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲਾਨ ਬਿਲਿੰਗ (ਰੈਵੇਨਿਯੂ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਆਫ ਬੀ.ਸੀ.)

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 877 405-4909
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 1 866 361-5050
ਈਮੇਲ: RevenueServicesBC@gov.bc.ca
ਮੇਲਿੰਗ ਪਤਾ: ਵੈਬਸਾਈਟ:ਪੀਓ ਬੌਕਸ 9482 STN PROV GOVT
ਵਿਕਟੋਰੀਆ, ਬੀਸੀ ਵੀ8ਡਬਲਿਊ 9ਡਬਲਿਊ6

ਮੈਡੀਕੇਸ਼ਨ ਕਵਰੇਜ਼ (ਪਲਾਨ ਜੀ) – ਸਾਈਕੇਟਰਿਕ ਮੈਡੀਕੇਸ਼ਨ

ਨੋ-ਚਾਰਜ ਸਾਈਕੇਟਰਿਕ ਮੈਡੀਕੇਸ਼ਨ ਪਲਾਨ (ਪਲਾਨ ਜੀ) ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੋ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਕਲਿਨੀਕਲ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਲੋੜ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਯੋਜਨਾ ਕੁਝ ਮਨੋਰੋਗ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਕਵਰੇਜ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ:

ਤੈਬਸਾਈਟ: www.gov.bc.ca (enter "who we cover pharmacare" in the Search field)

ਮੈਡੀਕੇਸ਼ਨ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ (ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਤੇ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼)

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਾਊਂਟਰ ਤੇ ਜਾਂ ਨਿਰਦਿਸ਼ਟ ਦਵਾਈਆ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 8-1-1 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਹਰ ਰਾਤ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ

ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ 130 ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 8-1-1
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 7-1-1
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.healthlinkbc.ca/medications

ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਕਟ – ਗਾਈਡ

ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਕਟ ਲਈ ਗਾਈਡ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਕਟ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਕਟ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਅਰਥ ਹਨ ਜਿਸ ਦੇ ਜੀਵਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ – ਜਿਹੜਾ ਐਕਟ ਤਹਿਤ ਅਣਇੱਛੁਕ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਜਨਤਾ ਅਤੇ ਉਹ ਜੋ ਐਕਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2005/MentalHealthGuide.pdf

ਮੈਂਟਲਹੈਲਥ: ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਰਣਨੀਤੀਆਂ

ਬਾਊਂਸ ਬੈਕ ਹਲਕੀ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਉਦਾਸੀਨਤਾ, ਖਰਾਬ ਮੂਡ, ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਰਹਿਤ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਕਰ ਰਹੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 866 639-0522
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.cmha.bc.ca/how-we-can-help/adults/bounceback

ਮੂਵ ਫਾਰ ਲਾਈਫ! ਡੀਵੀਡੀ

ਮੂਵ ਫਾਰ ਲਾਈਫ! ਨੂੰ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ਬੀਸੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 877 725-1149
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.SeniorsBC.ca (ਖੋਜ ਫੀਲਡ ਵਿੱਚ "ਮੂਵ ਫਾਰ ਲਾਈਫ ਡੀਵੀਡੀ ਲਈ ਮੂਵ" ਦਰਜ ਕਰੋ)

ਮਲਟੀਪਲ ਸਕਲੈਰੋਸਿਸ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਆਫਿਸ
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 268-7582
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.mssociety.ca

ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਚੈਪਟਰ ਆਫਿਸ
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 689-3144
ਈਮੇਲ: info.bc@mssociety.ca

ਐਨ

ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨੌਨੇਮਸ (ਬੀ.ਸੀ. ਰੀਜਨ)

ਇਹ ਵੈਬਸਾਈਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਵਰਣਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bcrna.ca

ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਡੀਅਨ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਸਕੂਲ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ

(ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਸਕੂਲ ਸਰਵਾਈਵਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਦੇਖੋ)

ਨਿਊ ਹੌਰਾਈਜ਼ਨਜ਼ ਫਾਰ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ)

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਲਈ ਕਮਿਉਨਿਟੀ-ਅਧਾਰਿਤ ਅਤੇ ਪੈਨ-ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਫੰਡਿੰਗ[

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.esdc.gc.ca/eng/seniors/funding

ਨਾਈਡਸ ਪਰਸਨਲ ਪਲਾਨਿੰਗ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ ਐਂਡ ਰਜਿਸਟਰੀ

ਵੌਇਸਮੇਲ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 877 267-5552
ਵੌਇਸਮੇਲ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 408-7414
ਈਮੇਲ: info@nidus.ca
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.nidus.ca

ਨੌਨ-ਮੈਡੀਕਲ ਹੋਮ ਸਪੋਰਟ

(ਬੈਟਰ ਐਟ ਹੋਮ ਦੇਖੋ)

ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਤੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਓ

ਜੇਕਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ, ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ 8-1-1 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ।

ਫੋਨ (ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਟੋਲ-ਫਰੀ): 8-1-1
ਫੋਨ (ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ [TTY], ਟੋਲ ਫਰੀ): 7-1-1
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.healthlinkbc.ca/healthyeating

ਵੈਬਸਾਈਟ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਿਰ ਨੂੰ ਈਮੇਲ ਭੇਜੋ:

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.healthlinkbc.ca/healthyeating/emaildietitian.html

ਹੈਲਦੀ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ ਬੀਸੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾਪੀਣਾ:

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.healthyfamiliesbc.ca/eating

ਓ

ਓਲਡ ਏਜ ਸਿਕਿਉਰਿਟੀ (OAS) ਪੈਨਸ਼ਨ

ਫੋਨ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 277-9914
ਫੋਨ (ਫਰੈਂਚ, ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 277-9915
ਫੋਨ (ਬੋਲੇ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ [TTY], ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 255-4786
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.servicecanada.gc.ca/eng/services/pensions/oas/pension/index.shtml

ਓਮਬੱਡਸਪਰਸਨ, ਆਫਿਸ ਆਫ ਦ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸੀਅਲ ਸਰਕਾਰੀ ਮੰਤਰਾਲੇ, ਪਬਲਿਕ ਏਜੰਸੀ, ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਣਉਚਿਤ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੀ ਸੀ ਆਫਿਸ ਆਫ ਦ ਓਮਬੱਡਸਮੈਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਪਤਾ:
ਦੂਜੀ ਮੰਜ਼ਿਲ, 947 ਫੋਰਟ ਸਟ੍ਰੀਟ
ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਬੀਸੀ ਵੀ8ਵੀ 3ਕੇ3
ਸਵੇਰੇ 8:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4:30 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ
ਫੋਨ (ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 567-3247
ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 387-5855
ਮੇਲਿੰਗ ਐਡਰੈਸ: ਪੀਓ ਬਾਕਸ 9039 STN PROV GOVT
ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਬੀਸੀ ਵੀ8ਡਬਲਿਊ 9ਏ5
ਫੈਕਸ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 387-0198
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bcombudsperson.ca

ਆਰਡਰ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ

ਆਰਡਰ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ ਜਾਂ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਠਾ ਅਤੇ ਸ਼ੁਸ਼ਠਤਾ ਨਾਲ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾਈ ਹੈ।

ਈਮੇਲ: protocol@gov.bc.ca
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.orderofbc.gov.bc.ca

ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ (ਬੀ.ਸੀ. ਡਿਵੀਜ਼ਨ)

ਫੋਨ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 463-6842
ਫੋਨ (ਫਰੈਂਚ, ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 977-1778
ਈਮੇਲ: bcdivision@osteoporosis.ca
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.osteoporosis.ca

ਪੇਨ ਬੀਸੀ

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.painbc.ca

ਪਾਰਕਿੰਸਨ ਸੋਸਾਇਟੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 668-3330

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 662-3240

ਈਮੇਲ: info@parkinson.bc.ca

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.parkinson.bc.ca

ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਆਫਿਸਿਜ਼

(ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਯੌਰ ਹੈਲਥ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਆਫਿਸਿਜ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ)

ਪੀਪਲਜ਼ ਲਾਅ ਸਕੂਲ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 866 331-5400

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 331-5400

ਈਮੇਲ: info@publiclegaled.bc.ca

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.publiclegaled.bc.ca

ਪਰਸਨਲ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 877 387-3332

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.gov.bc.ca/personalincometaxes

ਆਰਸੀਐਮਪੀ ਵਲੋਂ ਪਰਸਨਲ ਸੇਫ਼ਟੀ ਟਿੱਪਸ

ਵੈਬਸਾਈਟ: bc.rcmp-grc.gc.ca/ViewPage.action?siteNodeId=87&languageId=1&contentId=25520

ਪਰਸਨਲ ਸਪੋਰਟਸ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ

ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਜੋ ਵਿਕਲਾਂਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਉਪਕਰਣ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਣ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 888 818-1211

ਈਮੇਲ: PersonalSupportsInformation@gov.bc.ca

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.personalsupports.bc.ca

ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 663-7100
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 683-7151
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.gov.bc.ca/pharmacare

ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਰੁਝੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ *ਯੌਰ ਲਾਈਫਸਟਾਇਲ* ਸੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਜਾਂ ਹੈਲਦੀ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ ਬੀਸੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.healthyfamiliesbc.ca/activity-lifestyles

ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਐਕਟੀਵਿਟੀ ਲਾਈਨ

ਹਰੇਕ ਉਮਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਪੱਧਰ ਲਈ, ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਐਕਟੀਵਿਟੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ ਜੋ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬਸ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਐਕਟੀਵਿਟੀ ਲਾਈਨ ਜਾਂ ਪੀਏਐਲ ਨਾਲ ਜੁੜੋ। ਪੀਏਐਲ ਵਿਖੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਮਾਹਿਰ ਮਿਲਣਗੇ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 877 725-1149
ਈਮੇਲ: info@physicalactivityline.com
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.physicalactivityline.com

ਪੌਇਜ਼ਨ ਕੰਟਰੋਲ ਸੈਂਟਰ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਵਾਈ, ਰਸਾਇਣ, ਜਾਂ ਦੂਜੀ ਵਸਤੂ ਨਾਲ ਜ਼ਹਿਰ ਚੜ੍ਹ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਪੌਇਜ਼ਨ ਕੰਟਰੋਲ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 567-8911
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 682-5050
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.dpic.org

ਪਾਵਰ ਆਊਟੇਜਿਜ਼ ਐਂਡ ਰਿਪੇਅਰਜ਼

ਬਿਜਲੀ ਜਾਣ ਜਾਂ ਥਲੇ ਗਿਰੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ, ਬੀਸੀ ਹਾਈਡਰੋ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਇੱਕ ਰਿਪੋਰਟ ਦਰਜ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 888- POWER ON (1 888 769-3766)
ਫੋਨ (ਤੁਹਾਡੇ ਸੈਲ ਫੋਨ ਤੋਂ): *HYDRO (*49376)
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bchydro.com/outages

ਪ੍ਰੌਬਲਮ ਗੈਂਬਲਿੰਗ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 888 795-6111
ਫੋਨ (ਬੋਲਿਆਂ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ; ਕਲੈਕਟ ਕਾੱਲਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ): 604 875-0885
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bcresponsiblegambling.ca

ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਅਸੈਸਮੈਂਟ

ਆਪਣੇ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਨੋਟਿਸ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇਂ ਲਿਖੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਜਾਂ ਐਡਰੈਸ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਬੀ.ਸੀ. ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਦਫ਼ਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bcassessment.ca

ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸ ਡੈਫਰਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਟੈਕਸ ਕਲੈਕਟਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਜਾਂ ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ (ਸਰਕਾਰੀ ਏਜੰਟ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰਾਂ ਤੇ ਟੈਕਸ ਡੈਫਰਮੈਂਟ ਦਫ਼ਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਡਾਕ ਲਈ ਪਤਾ:
ਟੈਕਸ ਡੈਫਰਮੈਂਟ ਦਫ਼ਤਰ
ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਫਾਈਨੈਂਸ
ਪੀਓ ਬਾਕਸ 9475 STN PROV GOVT
ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਬੀਸੀ ਵੀ8ਡਬਲਿਊ 9ਡਬਲਿਊ6
ਫੋਨ (ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ. ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 663-7867 (ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਟੋਲ-ਫਰੀ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ 250 356-8121 ਤੇ ਟਰਾਂਸਫਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ)
ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 356-8121
ਈਮੇਲ: taxdeferment@gov.bc.ca
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.gov.bc.ca/propertytaxdeferment

ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਐਂਡ ਟਰੱਸਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ

ਫੋਨ (ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ, ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 663-7867 (604 660-4444 ਤੇ ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਐਂਡ ਟਰੱਸਟੀ ਨੂੰ ਟਰਾਂਸਫਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ)

ਫੋਨ (ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ, ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਤੋਂ ਟੋਲ-ਫਰੀ): 250 387-6121 (604 660-4444) ਤੇ ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਐਂਡ ਟਰੱਸਟੀ ਨੂੰ ਟਰਾਂਸਫਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ)

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 660-4444

ਈਮੇਲ: mail@trustee.bc.ca

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.trustee.bc.ca

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਲਰਟਸ

ਸਿਹਤ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਆਊਟਬ੍ਰੇਕਸ, ਬੌਇਲ ਵਾਟਰ ਐਡਵਾਇਜ਼ਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਡਕਟ ਰੀਕੌਲਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਸਾਰੀਆਂ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਇੱਕ ਸਟ੍ਰੀਮਲਾਈਨਡ, ਇਕੱਲਾ ਸਥਾਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਜੋ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਜਾਂ 8-1-1 ਕਾਲ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 8-1-1

ਫੋਨ (ਬੋਲਿਆਂ/ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆ ਲਈ ।ਠਟੈ॥, ਟੋਲ-ਫਰੀ): 7-1-1

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.healthlinkbc.ca/publichealthalerts

(ਇਸ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਵਿੱਚ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਇੰਮਿਯੂਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਦੇਖੋ)

ਕਿਊ

ਕਵਿਟਨਾਓ

(ਤੰਬਾਕੂ ਸੇਸੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਦੇਖੋ)

ਆਰ

ਰਜਿਸਟਰਡ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਸੇਵਿੰਗਜ਼ ਪਲਾਨਜ਼ (RRSPs)- ਕੈਨੇਡਾ ਰੈਵੇਨਿਊ ਏਜੰਸੀ

ਫੋਨ (ਕੈਨੇਡਾ ਰੈਵੇਨਿਯੂ ਏਜੰਸੀ, ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 959-8281

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.cra-arc.gc.ca/tx/ndvdls/tpcs/rrsp-reer/rrsps-eng.html

ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਸਕੂਲ ਸਰਵਾਈਵਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼

ਫਸਟ ਨੇਸਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ (FNHA) ਇੰਡੀਅਨ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਸਕੂਲਜ਼ ਰੈਜ਼ੋਲੂਸ਼ਨ ਹੈਲਥ ਸਪੋਰਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੁਰਾਣੇ ਇੰਡੀਅਨ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਨਿਪਟਾਰਾ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਐਫਐਨਐਚਏ (FNHA) ਇੰਡੀਅਨ ਰੈਂਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਸਕੂਲਜ਼ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ:
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 877 477-0775

ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਡੀਅਨ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਸਕੂਲ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ:
ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਪੁਰਾਣੇ ਰੈਂਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਸਕੂਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਰੈਫਰਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 866 925-4419

ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਟੈਨੇਂਸੀ ਬਰਾਂਚ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 665-8779
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 660-1020
ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 387-1602
ਈਮੇਲ: HSRTO@gov.bc.ca
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.gov.bc.ca/landlordtenant

ਰੈਵੇਨਿਯੂ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਆਫ ਬੀਸੀ

(ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲਾਨ ਦੇਖੋ)

ਰੌਇਲ ਬੀਸੀ ਮਿਊਜ਼ੀਅਮ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 888 447-7977
ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 356-7226
ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ, ਕੇਵਲ ਵਲੰਟੀਅਰ ਸੇਵਾਵਾਂ): 250 387-7902
ਈਮੇਲ: reception@royalbcmuseum.bc.ca
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.royalbcmuseum.bc.ca

ਰੂਰਲ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸ ਆਫਿਸ

ਲੋਕਲ ਟੈਕਸ ਕਲੈਕਟਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਜਾਂ ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ (ਸਰਕਾਰੀ ਏਜੰਟ) ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ

ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਰੂਰਲ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸ ਆਫ਼ਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ, ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 663-7867; ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਟੋਲ-ਫਰੀ ਕਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, 250-387-0555 ਤੇ ਟਰਾਂਸਫਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 387-0555

ਈਮੇਲ: Ruraltax@gov.bc.ca

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.gov.bc.ca/ruralpropertytax

ਐਸ

ਸੇਲਜ਼ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ

ਵੈਬਸਾਈਟ: www2.gov.bc.ca (ਖੋਜ ਫੀਲਡ ਵਿੱਚ "ਬੀਸੀ479 ਸੇਲਜ਼ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ" ਦਰਜ ਕਰੋ)

ਸੇਫਰ (SAFER)

(ਸ਼ੈਲਟਰ ਏਡ ਫਾਰ ਐਲਡਰਲੀ ਰੈਂਟਰਜ਼ ਦੇਖੋ)

ਸਕੈਮਜ਼ ਐਂਡ ਫਰੌਡ (ਆਰਸੀਐਮਪੀ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ)

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.rcmp-grc.gc.ca/scams-fraudes

ਸੈਲਫ-ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਬੀਸੀ, ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ

ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਸੈਂਟਰ ਆਨ ਏਜਿੰਗ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਰੀਜ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 866 902-3767

ਈਮੇਲ: selfmgmt@uvic.ca

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.selfmanagementbc.ca

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਬਯੂਜ਼ ਐਂਡ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (SAIL)

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 866 437-1940

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 437-1940

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bcceas.ca

(ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਐਲਡਰ ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਐਂਡ ਸਪੋਰਟ ਵੀ ਦੇਖੋ)

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਐਡਵੋਕੇਟ, ਆਫਿਸ ਆਫ ਦ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 877 952-3181
ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 952-3181
ਈਮੇਲ: info@seniorsadvocatebc.ca
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.seniorsadvocatebc.ca

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਔਨ-ਲਾਈਨ

(ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ - ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਔਨ-ਲਾਈਨ ਦੇਖੋ)

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਹੈਲਥ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ (ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ)

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 8-1-1
ਫੋਨ (ਬੋਲਿਆਂ/ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, ਟੋਲ-ਫਰੀ): 7-1-1
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.healthlinkbc.ca
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.healthlinkbc.ca/commonhealthconcerns/seniorshealth

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਹਾਊਸਿੰਗ ਐਂਡ ਸਪੋਰਟ ਇਨੀਸ਼ੀਏਟਿਵ (ਯੂਨੀਅਨ ਆਫ ਬੀ.ਸੀ. ਮਿਊਂਸੀਪੈਲਟੀਜ਼)

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 356-2947
ਈਮੇਲ: lgps@ubcm.ca
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.ubcm.ca/EN/main/funding/lgps/current-lgps-programs/seniors-housing-support-initiative.html
(ਏਜ-ਫਰੈਂਡਲੀ ਬੀਸੀ ਵੀ ਦੇਖੋ)

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ (ਕੇਵਲ ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ)

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 520-6621
ਈਮੇਲ: info@seniorsservicessociety.ca
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.seniorsservicessociety.ca

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਸੋਸ਼ਲ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਐਂਡ ਸੋਸ਼ਲ ਇੰਨੋਵੇਸ਼ਨ
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 866 866-0800
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.mhr.gov.bc.ca/PROGRAMS/other.htm#ss

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸਪੋਰਟਿਵ ਹਾਊਸਿੰਗ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 257-7756
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 433-2218
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bchousing.org/Options/Supportive_Housing/SSH/SSH
(ਬੀਸੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਵੀ ਦੇਖੋ)

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਵਹੀਕਲ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਡਿਸਕਾਊਂਟਸ (ICBC)

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 663-3051
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 661-2800
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.icbc.com/autoplan/costs/Pages/Discounts-and-savings.aspx

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਵੈਬਸਾਈਟ

(ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ - ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਔਨ-ਲਾਈਨ ਅਤੇ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ਬੀਸੀ.ਸੀਏ ਦੇਖੋ)

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ਬੀਸੀ.ਸੀਏ

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.SeniorsBC.ca

ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 663-7867
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 660-2421
ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 387-6121
ਫੋਨ (ਬੋਲਿਆਂ, ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ।ਠਧਧ॥, ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 661-8773
ਫੋਨ (ਬੋਲਿਆਂ, ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ।ਠਧਧ॥, ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 775-0303
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.servicebc.gov.bc.ca

ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰਜ਼
(ਪੁਰਾਣਾ ਨਾਮ ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਏਜੰਟਸ)

100 ਮਾਇਲ ਹਾਊਸ
300 ਸਾਊਥ ਹਾਈਵੇਅ 97, ਬਾਕਸ 1600
100 ਮਾਇਲ ਹਾਊਸ ਬੀਸੀ ਵੀ0ਕੇ 2ਈ0
ਫੋਨ: 250 395-7832

ਐਸ਼ਕ੍ਰੌਫਟ
318 ਰੇਲਵੇ ਏਵ, ਬਾਕਸ 189
ਐਸ਼ਕ੍ਰੌਫਟ ਬੀਸੀ ਵੀ0ਕੇ 1ਏ0
ਫੋਨ: 250 453-2412

ਐਟਲਿਨ
ਤੀਜ਼ੀ ਸਟਰੀਟ, ਬਾਕਸ 100
ਐਟਲਿਨ ਬੀਸੀ ਵੀ0ਡਬਲਿਊ 1ਏ0
ਫੋਨ: 250 651-7595

ਬੈਲਾ ਕੂਲਾ
636 ਕਲਿੱਫ ਸੈਂਟ, ਬਾਕਸ 185
ਬੈਲਾ ਕੂਲਾ ਬੀਸੀ ਵੀ0ਟੀ 1ਸੀ0
ਫੋਨ: 250 799-5361

ਬਰਨਜ਼ ਲੇਕ
161 ਹਾਈਵੇਅ 16, ਬਾਕਸ 3500
ਬਰਨਜ਼ ਲੇਕ ਬੀਸੀ ਵੀ0ਜੇ 1ਈ0
ਫੋਨ: 250 692-2528

ਕੈਂਪਬੈਲ ਰਿਵਰ
115-1180 ਆਇਰਨਵੁੱਡ ਰੋਡ
ਕੈਂਪਬੈਲ ਰਿਵਰ ਬੀਸੀ ਵੀ9ਡਬਲਿਊ 5ਪੀ7
ਫੋਨ: 250 286-7555

ਚੈਟਵਿੰਡ
4744-52ਵੀਂ ਸਟ੍ਰੀਟ, ਬਾਕਸ 105
ਚੈਟਵਿੰਡ ਬੀਸੀ ਵੀ0ਸੀ 1ਜੇ0
ਫੋਨ: 250 788-2239

ਚਿੱਲੀਵੈਕ
ਸਵੀਟ 1 - 45467 ਯੇਲ ਰੋਡ ਵੈਸਟ
ਚਿੱਲੀਵੈਕ ਬੀਸੀ ਵੀ2ਆਰ 3ਜ਼ੈਡ8
ਫੋਨ: 604 795-8415

ਕਲਿੰਟਨ
1423 ਕੈਰੀਬੂ ਹਾਈਵੇਅ, ਬਾਕਸ 70
ਕਲਿੰਟਨ ਬੀਸੀ ਵੀ0ਕੇ 1ਕੇ0
ਫੋਨ: 250 459-2268

ਕੌਰਟਨੇ
2500 ਕਲਿੱਫ ਐਵੇਨਿਯੂ
ਕੌਰਟਨੇ ਬੀਸੀ ਵੀ9ਐਨ 5ਐਮ6
ਫੋਨ: 250 897-7500

ਕਰੈਨਬਰੁੱਕ
100 ਕਰੈਨਬਰੁੱਕ ਸਟ੍ਰੀਟ ਨੌਰਥ
ਕਰੈਨਬਰੁੱਕ ਬੀਸੀ ਵੀ1ਸੀ 3ਪੀ9
ਫੋਨ: 250 426-1211

ਕ੍ਰੈਸਟਨ
1404 ਕੈਨਯੌਨ ਸਟ੍ਰੀਟ, ਬਾਕਸ 1190
ਕ੍ਰੈਸਟਨ ਬੀਸੀ ਵੀ0ਬੀ 1ਜੀ0
ਫੋਨ: 250 428-3211

ਡੌਸਨ ਕਰੀਕ
1201-103ਵੀਂ ਐਵੇਨਿਯੂ
ਡੌਸਨ ਕਰੀਕ ਬੀਸੀ ਵੀ1ਜੀ 4ਜੇ2
ਫੋਨ: 250 784-2224

ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰਜ਼ (ਜਾਰੀ ਹੈ)

ਡੀਜ਼ ਲੇਕ
ਬਲੌਕ ਡੀ, ਹਾਈਵੇA 37, ਬੈਗ 2000
ਡੀਜ਼ ਲੇਕ ਬੀਸੀ ਵੀ0ਸੀ 1ਐਲ0
ਫੋਨ: 250 771-3700

ਡੰਕਨ
5785 ਡੰਕਨ ਸਟ੍ਰੀਟ
ਡੰਕਨ ਬੀ.ਸੀ. ਵੀ9ਐਲ 3ਡਬਲਿਊ6
ਫੋਨ: 250 746-1400

ਫੈਰਨੀ
401-4th ਐਵੇਨਿਯੂ, ਬਾਕਸ 1769
ਫੈਰਨੀ ਬੀਸੀ ਵੀ0ਐਮ 1ਐਮ0
ਫੋਨ: 250 423-6845

ਫੋਰਟ ਨੈਲਸਨ
5319-50ਵੀਂ ਐਵੇਨਿਯ ਸਾਉਥ,
ਬੈਗ 1000
ਫੋਰਟ ਨੈਲਸਨ ਬੀਸੀ ਵੀ0ਸੀ 1ਆਰ0
ਫੋਨ: 250 774-6945

ਫੋਰਟ ਸੇਂਟ ਜੇਮਜ਼
470 ਸਟੂਅਰਟ ਡਰਾਇਵ,
ਬਾਕਸ 1328
ਫੋਰਟ ਸੇਂਟ ਜੇਮਜ਼ ਬੀਸੀ ਵੀ0ਜੇ 1ਪੀ0
ਫੋਨ: 250 996-7585

ਫੋਰਟ ਸੇਂਟ ਜੌਨ
10600-100ਵੀਂ ਸਟ੍ਰੀਟ
ਫੋਰਟ ਸੇਂਟ ਜੌਨ ਬੀਸੀ ਵੀ1ਜੇ4ਐਲ6
ਫੋਨ: 250 787-3350

ਗੈਂਜਿਜ਼ (ਸਾਲਟ ਸਪਰਿੰਗ ਆਈਲੈਂਡ)
343 ਲੋਅਰ ਗੈਂਜਿਜ਼ ਰੋਡ
ਸਾਲਟ ਸਪਰਿੰਗ ਆਈਲੈਂਡ ਬੀਸੀ
ਵੀ8ਕੇ 2ਵੀ4
ਫੋਨ: 250 537-5414

ਗੋਲਡਨ
837 ਪਾਰਕ ਡਰਾਇਵ, ਬਾਕਸ 39
ਗੋਲਡਨ ਬੀਸੀ ਵੀ0ਏ 1ਐਚ0
ਫੋਨ: 250 344-7550

ਗ੍ਰੈਂਡ ਫੋਰਕਸ
7290-ਦੂਜੀ ਸਟ੍ਰੀਟ, ਬਾਕਸ 850
ਗ੍ਰੈਂਡ ਫੋਰਕਸ ਬੀਸੀ ਵੀ0ਐਚ 1ਐਚ0
ਫੋਨ: 250 442-4306

ਹੇਜ਼ਲਟਨ
2210 ਹਾਈਵੇਅ 622,
ਪੀਓ ਬਾਕਸ 380
ਹੇਜ਼ਲਟਨਨ ਬੀਸੀ ਵੀ0ਜੇ 1ਵਾਈ0
ਫੋਨ: 250 842-7624

ਹਿਊਸਟਨ
3400 - 11ਵੀ ਸਟ੍ਰੀਟ, ਬੈਗ 2000
ਹਿਊਸਟਨ ਬੀਸੀ ਵੀ0ਜੇ 1ਜੈਡ0
ਫੋਨ: 250 845-5828

ਇਨਵਰਮੇਰ
625-4ਥੀ ਸਟ੍ਰੀਟ, ਬਾਕਸ 265
ਇਨਵਰਮੇਰ ਬੀਸੀ ਵੀ0ਏ 1ਕੇ0
ਫੋਨ: 250 342-4260

ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰਜ਼ (ਜਾਰੀ ਹੈ)

ਕਾਮਲੂਪਸ
250 -455 ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਟ੍ਰੀਟ
ਕਾਮਲੂਪਸ ਬੀਸੀ ਵੀ2ਸੀ 6ਕੇ4
ਫੋਨ: 250 828-4540

ਕੈਸਲੋ
312-4 ਟਹ ਸਟ੍ਰੀਟ, ਬਾਕਸ 580
ਕੈਸਲੋ ਬੀਸੀ ਵੀ0ਜੀ 1ਐਮ0
ਫੋਨ: 250 353-2219

ਕੇਲੋਨਾ
305-478 ਬਰਨਾਰਡ ਐਵੇਨਿਯੂ
ਕੇਲੋਨਾ ਬੀਸੀ ਵੀ1ਵਾਈ 6ਐਨ7
ਫੋਨ: 250 861-7500

ਕਿਟੀਮੈਟ
795 ਲਹਾਕਸ ਬੁਲੇਵਾਡ
ਕਿਟੀਮੈਟ ਬੀਸੀ ਵੀ8ਸੀ 1ਜੀ2
ਫੋਨ: 250 632-6188

ਲਿਲੂਏਟ
ਸਵੀਟ ਏ - 639 ਮੇਨ ਸਟ੍ਰੀਟ, ਬੈਗ 700
ਲਿਲੂਏਟ ਬੀਸੀ ਵੀ0ਕੇ 1ਵੀ0
ਫੋਨ: 250 256-7548

ਮਕੈਨਜ਼ੀ
64 ਸੈਂਟੈਨੀਅਲ ਡਰਾਇਵ,
ਪੀਓ ਬਾਕਸ 2400
ਮਕੈਨਜ਼ੀ ਬੀਸੀ ਵੀ0ਜੇ 2ਸੀ0
ਫੋਨ: 250 997-4270

ਮੇਪਲ ਰਿੱਜ
175 - 22470 ਡਿਊਡਨੀ ਟਰੰਕ ਰੋਡ
ਮੇਪਲ ਰਿੱਜ ਬੀਸੀ ਵੀ2ਐਕਸ 5ਜ਼ੈਡ6
ਫੋਨ: 604 466-7470

ਮੈਸੈਟ (ਹੈਇਡਾ ਗਵਾਈ)
1666 ਓਰ ਸਟ੍ਰੀਟ, ਬਾਕਸ 226
ਮੈਸੈਟ ਬੀਸੀ ਵੀ0ਟੀ 1ਐਮ0
ਫੋਨ: 250 626-5278

ਮੈਰਿੱਟ
2194 ਕਾਉਟਲੀ ਐਵੇਨਿਯੂ,
ਬਾਕਸ 4400,
STN MAIN
ਮੈਰਿੱਟ ਬੀਸੀ ਵੀ1ਕੇ 1ਬੀ8
ਫੋਨ: 250 378-9343

ਨਾਕੱਸਪ
204-6ਵੀਂ ਐਵੂਨਿਯੂ, ਪੀਓ ਬਾਕਸ 128
ਨਾਕੱਸਪ ਬੀਸੀ ਵੀ0ਜੀ 1ਆਰ0
ਫੋਨ: 250 265-4865

ਨਨਾਈਮੋ
460 ਸੈਲਬੀ ਸਟ੍ਰੀਟ
ਨਨਾਈਮੋ ਬੀਸੀ ਵੀ9ਆਰ 2ਆਰ7
ਫੋਨ: 250 741-3636

ਨੈਲਸਨ
310 ਵਾਰਡ ਸਟ੍ਰੀਟ
ਨੈਲਸਨ ਬੀਸੀ ਵੀ1ਐਲ 5ਐਸ4
ਫੋਨ: 250 354-6104

ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰਜ਼ (ਜਾਰੀ ਹੈ)

ਓਲਿਵਰ
ਰੂਮ 101 – ਕੋਰਟ ਹਾਉਸ
583 ਫੇਅਰਵਿਊ ਰੋਡ, ਬਾਕਸ 5000
ਓਲਿਵਰ ਬੀਸੀ ਵੀ0ਐਚ 1ਟੀ0
ਫੋਨ: 250 498-3818

ਪੈਨਟਿਕਟਨ
40 ਕੈਲਗਰੀ ਐਵੇਨਿਯੂ
ਪੈਨਟਿਕਟਨ ਬੀਸੀ ਵੀ2ਏ 2ਟੀ6
ਫੋਨ: 250 487-4200

ਪੋਰਟ ਐਲਬਰਨੀ
470 8ਵੀਂ ਐਵੇਨਿਯੂ
ਪੋਰਟ ਐਲਬਰਨੀ ਬੀਸੀ
ਵੀ9ਵਾਈ 4ਐਸ4
ਫੋਨ: 250 720-2040

ਪੋਰਟ ਹਾਰਡੀ
8785 ਗਰੇਅ ਸੈਂਟ, ਬੈਗ 11000
ਪੋਰਟ ਹਾਰਡੀ ਬੀਸੀ ਵੀ0ਐਨ 2ਪੀ0
ਫੋਨ: 250 949-6323

ਪੌਵੇਲ ਰਿਵਰ
6953 ਐਲਬਰਨੀ ਸੈਂਟ
ਪੌਵੇਲ ਰਿਵਰ ਬੀਸੀ ਵੀ8ਏ 2ਬੀ8
ਫੋਨ: 604 485-3622

ਪ੍ਰਿੰਸ ਜਾਰਜ
1044 - 5ਵੀਂ ਐਵੇਨਿਯੂ
ਪ੍ਰਿੰਸ ਜਾਰਜ ਬੀਸੀ ਵੀ2ਐਲ 5ਜੀ4
ਫੋਨ: 250 565-4488

ਪ੍ਰਿੰਸ ਰੂਪਰਟ
201 - 3ਜੀ ਐਵੇਨਿਯੂ ਵੈਸਟ
ਪ੍ਰਿੰਸ ਰੂਪਰਟ ਬੀਸੀ ਵੀ8ਜੇ 1ਐਲ2
ਫੋਨ: 250 624-7415

ਪ੍ਰਿੰਸਟਨ
10-135 ਟੈਪਟਨ ਐਵੇਨਿਯੂ,
ਪੀਓ ਬਾਕਸ 9
ਪ੍ਰਿੰਸਟਨ ਬੀਸੀ ਵੀ0ਐਕਸ 1ਡਬਲਿਊ0
ਫੋਨ: 250 295-4600

ਕਵੀਨ ਸ਼ਾਰਲਟ ਸਿਟੀ (ਹੈਡਾ ਗਵਾਈ)
216 ਓਸ਼ੀਨਵਿਊ ਡਰਾਇਵ, ਬਾਕਸ 309
ਕਵੀਨ ਸ਼ਾਰਲੈਟ ਸਿਟੀ ਬੀਸੀ
ਵੀ0ਟੀ 1ਐਸਓ
ਫੋਨ: 250 559-4452

ਕੁਐਸਨੈਲ
102-350 ਬਾਰਲੋਅ ਐਵੇਨਿਯੂ
ਕੁਐਸਨਲ ਬੀਸੀ ਵੀ2ਜੇ 2ਸੀ2
ਫੋਨ: 250 992-4313

ਰੈਵਲਸਟੋਕ
ਰੂਮ 104 ਕੋਰਟ ਹਾਉਸ
1123 ਸੈਕੰਡ ਸਟ੍ਰੀਟ ਵੈਸਟ, ਬਾਕਸ 380
ਰੈਵਲਸਟੋਕ ਬੀਸੀ ਵੀ0ਈ 2ਐਸ0
ਫੋਨ: 250 837-6981

ਸੈਮਨ ਆਰਮ
850 ਏ– 16ਵੀਂ ਸਟ੍ਰੀਟ ਨੌਰਥ ਈਸਟ,
ਬੈਗ 100
ਸੈਮਨ ਆਰਮ ਬੀਸੀ ਵੀ1ਈ 4ਐਸ4
ਫੋਨ: 250 832-1611

ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰਜ਼ (ਜਾਰੀ ਹੈ)

ਸੇਛੈਲਟ
102-5710 ਟੇਰੇਡੋ ਸਟ੍ਰੀਟ, ਬਾਕਸ 950
ਸੇਛੈਲਟ ਬੀਸੀ ਵੀ0ਐਨ 3ਏ0
ਫੋਨ: 604 885-5187

ਸਮਿੱਦਰਜ਼
1020 ਮਰੀ ਸਟ੍ਰੀਟ, ਬੈਗ 5000
ਸਮਿੱਦਰਜ਼ ਬੀਸੀ ਵੀ0ਜੇ 2ਐਨ0
ਫੋਨ: 250 847-7207

ਸਪਾਰਵੁੱਡ
96 ਗਰੀਨਵੁੱਡ ਸ਼ੌਪਿੰਗ ਮਾਲ,
ਬਾਕਸ 1086
ਸਪਾਰਵੁੱਡ ਬੀਸੀ ਵੀ0ਬੀ 2ਜੀ0
ਫੋਨ: 250 425-6890

ਸਕੁਆਮਿਸ਼
1360 ਪੈਮਬਰਟਨ ਐਵੇਨਿਯੂ,
ਬਾਕਸ 1008
ਸਕੁਆਮਿਸ਼ ਬੀਸੀ ਵੀ8ਬੀ 0ਏ7
ਫੋਨ: 604 892-2400

ਸਟੂਅਰਟ
703 ਬਰਾਈਟਵੈਲ ਸਟ੍ਰੀਟ, ਬਾਕਸ 127
ਸਟੂਅਰਟ ਬੀਸੀ ਵੀ0ਟੀ 1ਡਬਲਿਊ0
ਫੋਨ: 250 636-2294

ਟੈਰੇਸ
101-3220 ਐਬੀ ਸਟ੍ਰੀਟ
ਟੈਰੇਸ ਬੀਸੀ ਵੀ8ਜੀ 5ਕੇ8
ਫੋਨ: 250 638-6515

ਟਰੇਲ
1050 ਐਲਡੋਰਾਡੋ ਸਟ੍ਰੀਟ
ਟਰੇਲ ਬੀਸੀ ਵੀ1ਆਰ ਵੀ1ਅਰ 3ਵੀ7
ਫੋਨ: 250 364-0591

ਯੂਕਲੂਲੈਟ
5-1636 ਪੈਨਿਨਸੁਲਾ ਰੋਡ, ਬਾਕਸ 609
ਯੂਕਲੂਲੈਟ ਬੀਸੀ ਵੀ0ਆਰ 3ਏ0
ਫੋਨ: 250 726-7025

ਵੇਲਮਾਊਂਟ
1300 4ਥੀ ਐਵੇਨਿਯੂ, ਬਾਕਸ 657
ਵੇਲਮਾਊਂਟ ਬੀਸੀ ਵੀ0ਈ 2ਜੈਡ0
ਫੋਨ: 250 556-4448

ਵੇਂਡਰਹੂਫ
189 ਈਸਟ ਸਟੂਅਰਟ ਸਟ੍ਰੀਟ,
ਬਾਕਸ 1459
ਵੇਂਡਰਹੂਫ ਬੀਸੀ ਵੀ0ਜੇ 3ਏ0
ਫੋਨ: 250 567-6301

ਵਰਨਨ
3201-30ਵੀ ਸਟ੍ਰੀਟ
ਵਰਨਨ ਬੀਸੀ ਵੀ1ਟੀ 9ਜੀ3
ਫੋਨ: 250 549-5511

ਵਿਕਟੋਰੀਆ
403-771 ਵਰਨਨ ਐਵੇਨਿਯੂ
ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਬੀਸੀ ਵੀ8ਡਬਲਿਊ 9ਆਰ5
ਫੋਨ: 250 952-4111

ਵਿਲੀਅਮਜ਼ ਲੇਕ
540 ਬੌਰਲੈਂਡ ਸਟ੍ਰੀਟ
ਵਿਲੀਅਮਜ਼ ਲੇਕ ਬੀਸੀ ਵੀ2ਜੀ 1ਆਰ8
ਫੋਨ: 250 398-4211

ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ

ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ ਸਰਵਿਸ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800- O Canada (1 800 622-6232)

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.servicecanada.gc.ca

ਸੈਕਸ਼ੁਅਲੀ ਟ੍ਰਾਂਸਮਿੱਟਡ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਜ਼ (ਲਿੰਗਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜ)

ਲਿੰਗਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸੰਕਰਮਣ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਸੰਕਰਮਣ ਹਨ। ਲਿੰਗਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸੰਕਰਮਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨਾ ਕਿਸੇ ਸੰਕਰਮਣ ਦੀ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਸੌਖਾ ਹੈ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bccdc.ca/dis-cond/a-z/_s/SexuallyTransmittedInfections/default.htm

ਸ਼ੈਲਟਰ ਏਡ ਫਾਰ ਐਲਡਰਲੀ ਰੈਂਟਰਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਸ਼ੈਲਟਰ ਏਡ ਫਾਰ ਐਲਡਰਲੀ ਰੈਂਟਰਜ਼ (SAFER) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਯੋਗ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਸਬਸਿਡੀ ਵਾਲੇ ਕਿਰਾਇਆਂ ਲਈ ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਨਕਦ ਭੁਗਤਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 60 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਲਈ ਕਿਰਾਏ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 257-7756

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 433-2218

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bchousing.org/programs/SAFER

ਸਿਕਨੈਸ ਲਾਭ

(ਇੰਪਲੌਏਮੈਂਟ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ (ਈਆਈ) ਬੈਨੇਫਿੱਟਸ - ਸਿੱਕਨੈਸ ਬੈਨੇਫਿੱਟਸ ਦੇਖੋ)

ਸਬਸੀਡਾਇਜ਼ਡ ਹਾਊਸਿੰਗ

(ਬੀਸੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਦੇਖੋ)

ਟੀ

ਟਾਰਗੇਟਿਡ ਇਨਸ਼ੀਏਟਿਵ ਫਾਰ ਓਲਡਰ ਵਰਕਰਜ਼

ਈਮੇਲ: LabourMarketProgramsBr@gov.bc.ca

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.workbc.ca (ਜੌਬ ਸੀਕਰਜ਼ > ਬਿਲਡ ਯੌਰ ਕੈਰੀਅਰ > ਸਟਾਰਟਿੰਗ ਐਂਡ ਪਲਾਨਿੰਗ ਯੌਰ ਕੈਰੀਅਰ > ਬੀ.ਸੀ. ਲੇਬਰ ਮਾਰਕੀਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)

ਟੈਕਸੀ ਬਿੱਲ ਆਫ ਰਾਈਟਸ

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.taxirights.gov.bc.ca

ਟੈਕਸੀ ਸੇਵਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਬੀ.ਸੀ. (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਐਂਡ ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਬਾਕੀ ਬੀ.ਸੀ.)
ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਤੋਂ ਬਾਹਰ,ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਟਰਾਂਜ਼ਿੱਟ ਅਪਰੇਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 727-7811
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bctransit.com

ਟਰਾਂਸਲਿੰਕ (ਕੇਵਲ ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ)
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 778 452-2860
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.translink.ca

ਟੈਕਸਪੇਅਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ ਆਫ ਬੀ.ਸੀ.)

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 877 387-3332
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.sbr.gov.bc.ca/individual.html

ਟੈਲੀਫੋਨ ਡਿਵਾਇਸ ਫਾਰ ਦ ਡੇਫ (ਸਰਵਿਸ ਬੀ.ਸੀ.)

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 661-8773
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 775-0303

ਟੈਂਪਰੇਰੀ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ (ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲਾਨ)

ਟੈਂਪਰੇਰੀ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਐਮਐਸਪੀ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਛੋਟ ਦੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਅਵਧੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 207-2051
ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 356-8285
ਡਾਕ ਦਾ ਪਤਾ: ਪੀਓ ਬਾਕਸ 9627 STN PROV GOVT
ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਬੀਸੀ ਵੀ8ਡਬਲਿਊ 9ਪੀ1
ਈਮੇਲ: TPA@gov.bc.ca
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.sbr.gov.bc.ca/individuals/Customer_Service/MSP/financial_assistance.htm

ਟਬੈਕੋ ਸਿਸੇਸ਼ਨ (ਧੂਮਰਪਾਨ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਸਾਧਨ)

ਕਵਿਟਨਾਓ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
ਫੋਨ (ਟੋਲ–ਫਰੀ): 1 877 455-2233
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 731-5864
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.quitnow.ca

ਬੀਸੀ ਸਮੋਕਿੰਗ ਸਿਸੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
ਫੋਨ: 8-1-1
ਵੈਬਸਾਈਟ: www2.gov.bc.ca (ਖੋਜ ਫੀਲਡ ਵਿੱਚ ''ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਸੈਸਸ਼ਨ'' ਦਰਜ ਕਰੋ)

ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਫੇਅਰ ਡਿਸਕਾਊਂਟਸ

ਟਰਾਂਸਲਿੰਕ (ਕੇਵਲ ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ)
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 953-3333
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.translink.ca

ਬੀਸੀ ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਅਤੇ ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਬਾਕੀ ਬੀ.ਸੀ.)
ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 382-6161
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bctransit.com

ਟ੍ਰੈਵਲ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਮੈਡੀਕਲ ਟ੍ਰੈਵਲ ਲਈ)

ਫੋਨ (ਟੋਲ–ਫਰੀ): 1 800 663-7100
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 683-7151
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.gov.bc.ca/travelassistanceprogram

ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਫੈਕਲਟੀ ਆਫ ਮੈਡੀਸਨ ਇੰਟਰਕਲਚਰਲ ਔਨਲਾਈਨ (iCON) ਹੈਲਥ

(ਦੇਖੋ iCON)

ਵਹੀਕਲ ਸੇਲਜ਼ ਅਥਾਰਿਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਵਹੀਕਲ ਸੇਲਜ਼ ਅਥਾਰਿਟੀ (VSA) ਇੱਕ ਲਾਭ ਨਾ ਕਮਾਉਣ ਵਾਲੀ *ਮੋਟਰ ਡੀਲਰ ਐਕਟ ਅਤੇ ਬਿਜ਼ਨੈਸ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸਸ ਐਂਡ ਕੰਜ਼ਿਊਮਰ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਐਕਟ* ਦੇ ਸੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸੀਅਲ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਅਧੀਕ੍ਰਿਤ ਏਜੰਸੀ ਹੈ। ਵੀਐਸਏ ਖਰੀਦ, ਲੀਜ਼ ਅਤੇ ਵਹੀਕਲਾਂ ਦੀ ਸਪੁਰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਖਪਤਕਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਡੀਲਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਵਿਵਾਦ ਸਮਾਧਾਨ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 574-5050
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.vehiclesalesauthority.ca

ਵੈਟਰਨ ਸਪੈਸ਼ਲਿਟੀ ਲਾਇਸੈਂਸ ਪਲੇਟਾਂ

ਇੱਕ ਵੈਟਰਨ ਸਪੈਸ਼ਲਿਟੀ ਪਲੇਟ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਆਈਸੀਬੀਸੀ ਵੈੱਬਸਾਇਟ ਤੋਂ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਫਾਰਮ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਟੋਪਲਾਨ ਬ੍ਰੋਕਰ ਤੋਂ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.icbc.com/vehicle-registration/licence-plates/Pages/Licence-plates-for-veterans.aspx

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵੈਟਰਨਜ਼ ਕਮੈਮੋਰੇਟਿਵ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 876-2838
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bcveterans.org

ਬੀਸੀ ਯੁਕੌਨ ਕਮਾਂਡ, ਰੌਇਲ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੀਜਨ

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 736-8166
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.bcyuk.legion.ca

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀਸਕੀਪਿੰਗ ਵੈਟਰਨਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 391-1568
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.cpva.ca

ਵੈਟਰਨ ਅਫੇਅਰਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ): 1 866 522-2122
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ, ਫਰੈਂਚ): 1 866-522-2022
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.veterans.gc.ca/eng/services

ਵਿਕਟਮਲਿੰਕ ਬੀਸੀ

ਵਿਕਟਮਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਬੀ.ਸੀ. ਅਤੇ ਯੁਕੌਨ ਭਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਇੱਕ ਟੋਲ-ਫਰੀ, ਗੁਪਤ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਵਿਕਟਮਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਜੁਰਮ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਲਿੰਗਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰਾਂ ਲਈ ਫੌਰੀ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਿਕਟਮਲਿੰਕ ਬੀਸੀ 17 ਨੌਰਥ ਅਮਰੀਕਨ ਐਬੋਰੀਜਨਲ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਸਮੇਤ, 110 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਬੀ.ਸੀ. ਅਤੇ ਯੁਕੌਨ ਵਿੱਚ ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 563-0808
ਫੋਨ (ਬੋਲਿਆਂ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ [TTY]): 604 875-0885 (ਕਲੈਕਟ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 7-1-1 ਤੇ ਟੈਲਸ ਰਿਲੇਅ ਸਰਵਿਸ ਡਾਇਲ ਕਰੋ)
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.victimlinkbc.ca

ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼

ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ ਜੁਰਮ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 400 ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਬੀ.ਸੀ. ਅਤੇ ਯੁਕੌਨ ਵਿੱਚ ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 563-0808
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.pssg.gov.bc.ca/victimservices

ਵਲੰਟੀਅਰ ਬੀ ਸੀ

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 379 2311
ਈਮੇਲ: volunteerbc@gmail.com
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.volunteerbc.bc.ca

ਵਲੰਟੀਅਰ ਕੈਨੇਡਾ

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.volunteer.ca

ਵੈਲਕਮਬੀਸੀ

ਵੈਲਕਮਬੀਸੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 800 663-7867
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.WelcomeBC.ca

ਵਰਕਬੀਸੀ

ਵਰਕਬੀਸੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਲਈ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਪਹੁੰਚ ਬਿੰਦੂ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਪ੍ਰੋੜ ਕਾਮਿਆਂ ਸਮੇਤ, ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਲੇਬਰ ਮਾਰਕੀਟ ਵਿੱਚੋਂ ਸਫ਼ਲਤਾਪੂਰਵਕ ਗੁਜ਼ਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 877 952-6914
ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 952-6914
ਈਮੇਲ: workbcinformation@gov.bc.ca
ਵੈਬਸਾਈਟ (ਜਨਰਲ): www.workbc.ca
ਵੈਬਸਾਈਟ (ਪ੍ਰੋੜ ਕਾਮੇ): www.workbc.ca (ਜੌਬ ਸੀਕਰਜ਼ > ਬਿਲਡ ਯੌਰ ਕੈਰੀਅਰ > ਐਡਵਾਈਸ ਫਾਰ ਸਪੈਸ਼ਲਾਈਜ਼ਡ ਗਰੁੱਪਜ਼ > ਮੈਚਿਉਰ ਵਰਕਰਜ਼ ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ)

ਵਰਕਸੇਫ਼ਬੀਸੀ

ਵਰਕਸੇਫ਼ਬੀਸੀ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਕਾਮਿਆਂ ਅਤੇ ਮਾਲਕਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ।

ਮਾਲਕ ਅਤੇ ਸਮੌਲ ਬਿਜ਼ਨੈਸ ਇਨਕੁਆਰੀਆਂ
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 888 922-2768
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 244-6181
ਕਲੇਮਜ਼ ਜਾਂ ਰੀਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ (ਕਲੇਮਜ਼ ਕਾਲ ਸੈਂਟਰ)
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ): 1 888 967-5377
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 231-8888

ਕੰਮ ਦੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਾਲਾਤ ਜਾਂ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ:
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ, ਬਿਜ਼ਨੈਸ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ): 1 888 621-7233
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫਰੀ, ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ): 1 866 922-4357
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-276-3100

BRITISH COLUMBIA | SeniorsBC

www.seniorsbc.ca

ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ
www.SeniorsBC.ca.

ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢਾਪੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ
www.HealthyFamiliesBC.ca

ਸਿਹਤ-ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ **8-1-1** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੀਆਂ ਵਾਧੂ ਕਾਪੀਆਂ ਦਾ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੰਬਰਾਂ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ:
ਫੋਨ (ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਟੋਲ-ਫਰੀ): **1 877 952-3181**
ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): **250 952-3181**