

# ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਦੀ ਗਾਈਡ



BRITISH  
COLUMBIA

SeniorsBC

10 ਵਾਂ ਅਡੀਸ਼ਨ

## ਨਿੱਜੀ ਰਿਕਾਰਡ ਅਤੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਨੰਬਰ

---

ਨਾਂ \_\_\_\_\_

ਐਡਰੈਸ \_\_\_\_\_

ਸ਼ਹਿਰ \_\_\_\_\_

ਪੋਸਟਲ ਕੋਡ \_\_\_\_\_

ਟੈਲੀਫੋਨ \_\_\_\_\_

ਬੀ ਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ ਨੰਬਰ \_\_\_\_\_

ਓਲਡ ਏਜ ਸਕਿਊਰਟੀ ਨੰਬਰ \_\_\_\_\_

ਨੇੜਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਅਤੇ ਨੰਬਰ:

ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ \_\_\_\_\_

ਦੋਸਤ \_\_\_\_\_

ਪਾਦਰੀ \_\_\_\_\_

ਡਾਕਟਰ \_\_\_\_\_

ਫਾਰਮੇਸੀ \_\_\_\_\_

ਵਕੀਲ \_\_\_\_\_

ਐਂਬੂਲੈਂਸ \_\_\_\_\_

ਫਾਇਰ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ \_\_\_\_\_

ਪੁਲੀਸ \_\_\_\_\_

ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, [www.SeniorsBC.ca](http://www.SeniorsBC.ca)  
ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਊ ਜਾਂ 1-800-663-7867 'ਤੇ ਸਰਵਿਸ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-660-2421

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-387-6121

ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਹੋਰ ਕਿਤਿਉਂ ਵੀ (ਮੁਫਤ): 1-800-663-7867

ਫੋਨ (ਬੋਲੋ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ [ਟੀ ਡੀ ਡੀ], ਮੁਫਤ): 1-800-661-8773

ਫੋਨ (ਬੋਲੋ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ [ਟੀ ਡੀ ਡੀ], ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-775-0303

ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 8-1-1 'ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

## ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਸੁਨੇਹਾ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਮੁਹਰਾ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਬਾਦੀ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੰਨ ਸੁਵੰਨੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਚੰਗੀ ਖਬਰ ਹੈ – ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ, ਤੰਦਰੁਸਤ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਜੀ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਬੀ.ਸੀ. ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਹੋਣਹਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਤ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਵੀ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਆਉਂਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ, ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸੂਬੇ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਮੁਹਰੀ ਰੋਲ ਨਿਭਾਇਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਅਤੇ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਕੀਤੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤਰਜੀਹਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਸਕੀਏ। ਅਸੀਂ ਕਮਿਊਨਟੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਪ੍ਰਤੀ ਦੋਸਤਾਨਾ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸੀਨੀਅਰਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਸੇਵਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵੱਲ ਦੇਖਣਾ – ਹੁਣ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ 45 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂ 65 ਸਾਲ ਦੇ – ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢਾਪੇ ਲਈ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਕਰਨਾ ਕਿੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਹਰ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਸਵਾਲ ਦੇਖੋਗੇ।

ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲਾ ਏਜੰਡਾ (ਫੈਮਲੀਜ਼ ਫਸਟ ਅਜੰਡਾ ਫਾਰ ਚੇਂਜ), ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢਾਪੇ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਲਈ ਪਿਛੋਕੜ (ਕੰਟੈਕਸਟ) ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਏਜੰਡੇ ਦੇ ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਭਾਗ – ਦੌਲਤ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਣਾ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਨਵੀਨ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭਾਈਚਾਰੇ ਉਸਾਰਨਾ – ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਸਮੇਤ – ਸੀਨੀਅਰਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆਨਾਂ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋਣਗੇ।

ਰਲ ਕੇ ਅਸੀਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ, ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੋਸਤਾਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਗਾਈਡ ਦਾ 10ਵਾਂ ਅਡੀਸ਼ਨ 2012 ਵਿੱਚ ਛਪਿਆ ਸੀ। ਛਪਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਈ, ਅਤੇ ਚੀਨੀ, ਫਰੈਂਚ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਹੋਏ ਰੂਪ ਦੇਖਣ ਲਈ [www.seniorsbc.ca/guide](http://www.seniorsbc.ca/guide) ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਉ।

## ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਦੀ ਗਾਈਡ

ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਸੁਨੇਹਾ .....	i
ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਨੇਫਿਟਸ .....	1
ਤੁਹਾਡੀ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ .....	5
ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ .....	8
ਹੈਲਥੀ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ ਬੀ ਸੀ. ....	8
ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਲਈ ਲਾਈਨ .....	9
ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ .....	9
ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ .....	10
ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ .....	10
ਮੂਵ ਫਾਰ ਲਾਈਫ! ਡੀ ਵੀ ਡੀ .....	10
ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣਾ ਕਦੇ ਵੀ ਬਹੁਤਾ ਲੇਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ .....	11
ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ: ਅਸਲੀਅਤ ਜਾਣੋ .....	11
ਡਿਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ .....	11
ਨਿੱਜੀ ਮਦਦ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ .....	12
ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਈਚਾਰੇ .....	12
ਉਮਰ ਪ੍ਰਤੀ ਦੋਸਤਾਨਾ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ .....	12
ਬੀ ਸੀ ਹੈਲਥੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼ ਇਨੀਸ਼ੀਏਟਿਵ .....	13
ਹੈਲਥੀ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ ਬੀ ਸੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼ .....	13
ਬੀ ਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪਾਰਕਸ .....	13
ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਬਣਨਾ .....	14
ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਬੀ ਸੀ .....	14
ਵੋਲਵੈੱਬ.ਸੀ ਏ .....	14
ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਕੈਨੇਡਾ .....	14
ਰੁਜ਼ਗਾਰ .....	15
ਟਾਰਗਿਟਿਡ ਇਨੀਸ਼ੀਏਟਿਵ ਫਾਰ ਓਲਡਰ ਵਰਕਰਜ਼ .....	15
ਪੜ੍ਹਾਈ .....	16
ਪੋਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਦੀਆਂ ਫੀਸਾਂ .....	16
ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਜ਼ਬਾਨ ਦੀ ਟਰੇਨਿੰਗ .....	16

ਮਨੋਰੰਜਨ . . . . .	16
ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੱਛੀਆਂ ਫੜਨ ਦੇ ਲਾਇਸੰਸ . . . . .	16
ਕੈਂਪਾਂ ਦੀ ਫੀਸ ਵਿਚ ਕਟੌਤੀਆਂ . . . . .	17
ਰੋਇਲ ਬੀ ਸੀ ਮਿਊਜ਼ੀਅਮ . . . . .	17
ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ . . . . .	17
<b>ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ . . . . .</b>	<b>19</b>
ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦਾ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਸਿਸਟਮ . . . . .	22
ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿਚ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀਆਂ . . . . .	23
ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ . . . . .	23
ਨੌਰਦਰਨ ਹੈਲਥ . . . . .	23
ਇਨਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ . . . . .	24
ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ . . . . .	24
ਵੈਨਕੂਵਰ ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ . . . . .	24
ਸੂਬਾਈ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਅਥਾਰਟੀ (ਪੀ ਐੱਚ ਐੱਸ ਏ) . . . . .	24
ਬਿੱਕਹੈਲਥ ਬੀ ਸੀ . . . . .	24
ਹੈਲਥੀ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ ਬੀ ਸੀ . . . . .	25
ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ . . . . .	25
ਕੀ ਇਹ ਐਮਰਜੰਸੀ ਹੈ? . . . . .	26
ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲੈਨ . . . . .	26
ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ . . . . .	26
ਰੈਗੂਲਰ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ . . . . .	27
ਟੈਂਪਰੇਰੀ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ . . . . .	27
ਮੈਡੀਕਲ ਬੈਨੇਫਿਟਸ . . . . .	28
ਸਪਲੀਮੈਂਟਰੀ ਬੈਨੇਫਿਟਸ . . . . .	28
ਹੈਲਥ ਇਨਸ਼ੂਰੈਂਸ ਬੀ ਸੀ (ਐੱਚ ਆਈ ਬੀ ਸੀ) ਕੌਣ ਹੈ? . . . . .	28
ਸਿਰਫ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ . . . . .	29
ਟਰੈਵਲ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ . . . . .	29
ਹੈਲਥ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨਜ਼ . . . . .	30
ਨੌਰਦਰਨ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ (ਐੱਨ ਐੱਚ ਏ) . . . . .	30
ਇਨਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ (ਆਈ ਐੱਚ ਏ) . . . . .	31
ਅਕਿਊਟ, ਹੋਮ ਐਂਡ ਕਮਿਊਨਟੀ ਕੇਅਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ . . . . .	31
ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਸੰਭਾਲ . . . . .	31
ਹੋਮ ਐਂਡ ਕਮਿਊਨਟੀ ਕੇਅਰ . . . . .	32
ਹੋਮ ਐਂਡ ਕਮਿਊਨਟੀ ਕੇਅਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ . . . . .	32
ਕੌਣ ਯੋਗ ਹੈ? . . . . .	33

ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਣਾ . . . . .	33
ਕੋਸ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਅਤੇ ਕੇਅਰ ਕੋਆਰਡੀਨੇਸ਼ਨ . . . . .	34
ਘਰ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ . . . . .	34
ਚੁਆਇਸ ਇਨ ਸੁਪੋਰਟਸ ਫਾਰ ਇੰਡੀਪੈਂਡੈਂਟ ਲਿਵਿੰਗ (ਸੀ ਐੱਸ ਆਈ ਐੱਲ) . . . . .	34
ਘਰ ਵਿਚ ਗੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ . . . . .	35
ਕਮਿਊਨਟੀ ਨਰਸਿੰਗ ਐਂਡ ਕਮਿਊਨਟੀ ਰੀਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ . . . . .	35
ਅਡੱਲਟ ਡੇਅ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ . . . . .	35
ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਰਾਹਤ/ਸਾਹ ਦਵਾਉਣਾ . . . . .	35
ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ . . . . .	36
ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ਲ ਕੇਅਰ . . . . .	36
ਗਰੁੱਪ ਹੋਮ . . . . .	37
ਫੈਮਿਲੀ ਕੇਅਰ ਹੋਮਜ਼ . . . . .	37
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੰਤ ਵੇਲੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ . . . . .	37
ਹੋਸਪਿਸਜ਼ ਅਤੇ ਹੋਸਪਿਸ ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਕੇਅਰ . . . . .	37
ਬੀ ਸੀ ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਕੇਅਰ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ . . . . .	38
ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ . . . . .	38
<b>ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਟੀ ਆਫਿਸਿਜ਼ . . . . .</b>	<b>38</b>
ਵੈਨਕੂਵਰ ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਟੀ ਆਫਿਸ . . . . .	38
ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਟੀ ਆਫਿਸ . . . . .	39
ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਟੀ ਆਫਿਸ . . . . .	39
ਇਨਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਟੀ ਆਫਿਸ . . . . .	39
ਨੌਰਦਰਨ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਟੀ ਆਫਿਸ . . . . .	39
ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਅਥਾਰਟੀ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਟੀ ਆਫਿਸ . . . . .	40
ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਟੀ ਰਿਵੀਊ ਬੋਰਡ . . . . .	40
<b>ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਸੁਪੋਰਟ ਲਾਈਨ . . . . .</b>	<b>41</b>
<b>ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ . . . . .</b>	<b>41</b>
ਬੀ ਸੀ ਦੀ ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਪਲੈਨ . . . . .	41
ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣਾ . . . . .	41
ਕੀ ਕਵਰ ਹੈ? . . . . .	42
ਵਧ ਸਹਾਇਤਾ . . . . .	42
ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਕਿਸ਼ਤਾਂ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ . . . . .	43
ਹੋਰ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਜਾਣਕਾਰੀ . . . . .	43
ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਪਲੈਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ . . . . .	43
<b>ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਸੇਵਾਵਾਂ . . . . .</b>	<b>43</b>
ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ . . . . .	44
ਫਸਟ ਲਿੰਕ . . . . .	45

ਕਰਾਈਸਿਸ ਇੰਟਰਵੈਨਸ਼ਨ ਐਂਡ ਸੂਈਸਾਈਡ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ . . . . .	45
ਬੀ. ਸੀ. ਅਲਕੋਹਲ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਰੈਫਰਲ ਸਰਵਿਸ . . . . .	46
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਬੀ ਸੀ ਪਾਰਟਨਰਜ਼ . . . . .	46
ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਅਡਿਕਸ਼ਨਜ਼ ਰੀਸਰਚ ਆਫ ਬੀ ਸੀ. . . . .	46
ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ . . . . .	47
ਬੀ.ਸੀ. ਬਰੇਨ ਇੰਜਰੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ . . . . .	47
ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸਰਵਿਸ . . . . .	47
ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ . . . . .	48
ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ . . . . .	48
ਪੱਕੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਣਾ. . . . .	49
ਕਰੌਨਿਕ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ. . . . .	49
ਬਾਊਂਸ ਬੈਕ: ਰੀਕਲੇਮ ਯੂਅਰ ਹੈਲਥ . . . . .	49
ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਫਾਕਿਲਟੀ ਆਫ ਮੈਡੀਸੀਨ ਇੰਟਰਕਲਚਰਲ ਔਨਲਾਈਨ ਹੈਲਥ ਨੈੱਟਵਰਕ (ਆਈਕੋਨ) ਪਬਲਿਕ ਫੋਰਮਜ਼ ਐਂਡ ਔਨਲਾਈਨ ਐਕਸੈਸ. . . . .	50
<b>ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ . . . . .</b>	<b>51</b>
ਸ਼ੈਲਟਰ ਏਡ ਫਾਰ ਐਲਡਰਲੀ ਰੈਂਟਰਜ਼ (ਸੇਫਰ) . . . . .	54
ਘਰ ਨੂੰ ਐਨਰਜੀ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਨਗਦ ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਵਾਪਸੀ . . . . .	55
ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਹੋਮ ਓਨਰ ਗਰਾਂਟ. . . . .	56
ਬੀ ਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਹੋਮ ਰੈਨੋਵੇਸ਼ਨ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟ . . . . .	57
ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਅਸੈੱਸਮੈਂਟ . . . . .	58
ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਪਾਉਣਾ. . . . .	58
ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸੁਪੋਰਟਿਵ ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ (ਐੱਸ ਐੱਸ ਐੱਚ). . . . .	59
ਇੰਡੀਪੈਨਡੈਂਟ ਲਿਵਿੰਗ ਬੀ ਸੀ. . . . .	60
ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਵਾਰਾ ਖਾਣ ਯੋਗ ਰਿਹਾਇਸ਼. . . . .	60
ਹੋਮ ਅਡਾਪਟੇਸ਼ਨਜ਼ ਫਾਰ ਇੰਡੀਪੈਨਡੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ . . . . .	62
ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ਲ ਟੈਨੇਂਸੀ ਬਰਾਂਚ. . . . .	62
ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ . . . . .	63

<b>ਸਫ਼ਰ ਕਰਨਾ</b> .....	65
ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਫੇਅਰ ਡਿਸਕਾਊਂਟ .....	68
ਬੱਸ ਪਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ.....	68
ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ ਕਸਟਮ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ .....	70
ਟੈਕਸੀ ਸੇਵਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ .....	71
ਕਮਿਊਨਟੀ ਟਰੈਵਲ ਟਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ.....	71
ਫੈਰੀਆਂ ਦੇ ਕਿਰਾਏ .....	72
ਬੀ ਸੀ ਫੈਰੀਜ਼ .....	72
ਇਨਲੈਂਡ ਫੈਰੀਜ਼ .....	72
ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਗੱਡੀਆਂ ਦੀ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ 'ਤੇ ਡਿਸਕਾਊਂਟ .....	73
ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਦੇ ਲਾਇਸੰਸ .....	73
ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਚੰਗਾ ਰਹਿਣਾ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ .....	74
ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਲਈ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ .....	74
ਡਰਾਈਵਰ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਰੋਡ ਟੈਸਟ.....	75
ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ ਲਈ ਲਾਇਸੰਸ ਪਲੇਟਾਂ .....	76
ਡਰਾਈਵ ਬੀ ਸੀ .....	77
ਟੈਕਸੀ ਬਿੱਲ ਆਫ ਰਾਈਟਸ .....	77
ਐਲਡਰਜ਼ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ .....	78
 <b>ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ</b> .....	 79
ਫੈਡਰਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ.....	82
ਓਲਡ ਏਜ ਸਕਿਉਰਟੀ ਪੈਨਸ਼ਨ (ਓ ਏ ਐੱਸ).....	82
ਗਰੰਟਿਡ ਇਨਕਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ (ਜੀ ਆਈ ਐੱਸ) .....	82
ਅਲਾਊਂਸ/ਅਲਾਊਂਸ ਫਾਰ ਦਾ ਸਰਵਾਈਵਰ .....	83
ਕੈਨੇਡਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪਲੈਨ (ਸੀ ਪੀ ਪੀ).....	84
ਇਮਪਲੌਏਮੈਂਟ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ (ਈ ਆਈ) ਬੈਨੇਫਿਟਸ .....	85
ਵੈਟਰਨਜ਼ ਅਫੇਅਰਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ (ਵੀ ਏ ਸੀ) .....	85
ਫੈਡਰਲ ਅਤੇ ਸੂਬੇ ਦੇ ਨਾ ਵਾਪਸ ਕਰਨ ਯੋਗ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟ .....	85



ਫੈਡਰਲ-ਸੂਬਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ . . . . .	88
ਚੈਰਿਟੀਆਂ ਨੂੰ ਦਾਨ ਦੇਣਾ - ਦਾਨ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੱਥ ਲਵੋ . . . . .	88
ਸੂਬਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ . . . . .	89
ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸਪਲੀਮੈਂਟ . . . . .	89
ਬੀ ਸੀ ਹਾਰਮੋਨਾਈਜ਼ਡ ਸੇਲਜ਼ ਟੈਕਸ (ਐੱਚ ਐੱਸ ਟੀ) ਕਰੈਡਿਟ . . . . .	89
ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦਾ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਲਾਈਮੇਟ ਐਕਸ਼ਨ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟ . . . . .	89
ਟੈਕਸਪੋਅਰਜ਼ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ . . . . .	90
ਓਲਡ ਏਜ ਸਕਿਊਰਟੀ ਨਾ ਲੈ ਰਹੇ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਆਮਦਨ ਸਹਾਇਤਾ . . . . .	90
ਮੁਖਤਾਰਨਾਮਾ . . . . .	90
<b>ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਫਟੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ . . . . .</b>	<b>91</b>
ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਅਤੇ ਅਣਗਿਹਲੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ . . . . .	94
ਵਿਕਟਮਿਲਿਕ ਬੀ ਸੀ . . . . .	94
ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਐਂਡ ਟਰੱਸਟੀ (ਪੀ ਜੀ ਟੀ) ਆਫ ਬੀ ਸੀ . . . . .	95
ਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰਾਰ . . . . .	95
ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ . . . . .	95
ਹੈਲਥਲਿਕ ਬੀ ਸੀ . . . . .	95
ਬੀ ਸੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਕਮਿਊਨਟੀ ਰਿਸਪੌਂਸ ਨੈੱਟਵਰਕਸ (ਬੀ ਸੀ ਏ ਸੀ ਆਰ ਐੱਨ) . . . . .	95
ਬੀ ਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਐਲਡਰ ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਐਂਡ ਸੁਪੋਰਟ . . . . .	96
ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਲਈ ਅਗਾਊਂ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਕਰਨਾ . . . . .	96
ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਇਲਾਜ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨਾ - ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਅਗਾਊਂ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ . . . . .	96
ਬਦਲਵਾਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੌਣ ਫੈਸਲੇ ਕਰਦਾ ਹੈ? . . . . .	97
ਨਿੱਜੀ ਗਾਰਡੀਅਨ (ਕਮੇਟੀ) . . . . .	98
ਨੁਮਾਇੰਦਾ . . . . .	98
ਟੈਂਪਰੇਰੀ ਬਦਲਵੇਂ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਾਲਾ (ਟੀ ਐੱਸ ਡੀ ਐੱਮ) . . . . .	98
ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਮੁਖਤਾਰਨਾਮਾ . . . . .	99
ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਐਂਡ ਟਰੱਸਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ . . . . .	99
ਬਦਲਵੇਂ ਮਾਇਕ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ . . . . .	100
ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰਾਰ . . . . .	101
ਜੁਰਮਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜੁਰਮਾਂ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ . . . . .	102
ਆਪਣੀ ਸੇਫਟੀ ਲਈ ਸੁਝਾਅ . . . . .	103

ਲੀਗਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ . . . . .	103
ਪੀਪਲਜ਼ ਲਾਅ ਸਕੂਲ . . . . .	104
ਕੰਜ਼ਿਊਮਰ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਬੀ ਸੀ . . . . .	105
ਮੋਟਰ ਵਹੀਕਲ ਸੇਲਜ਼ ਅਥਾਰਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ (ਵੀ ਐੱਸ ਏ) . . . . .	105
ਇਨਵੈਸਟਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ - ਬੀ ਸੀ ਸਕਿਊਰਟੀਜ਼ ਕਮਿਸ਼ਨ - ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਦੀ ਠੱਗੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ. . . . .	106
ਐਮਰਜੰਸੀ ਅਤੇ ਆਫਤ ਲਈ ਤਿਆਰੀ . . . . .	108
ਐਮਰਜੰਸੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਬੀ ਸੀ: ਸੂਬੇ ਦਾ ਐਮਰਜੰਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ . . . . .	108
<b>ਤੁਹਾਡੇ ਵਸੀਲੇ . . . . .</b>	<b>111</b>
ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਬੀ ਸੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ . . . . .	114
ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ . . . . .	114
ਬੀ ਸੀ ਹੈਲਥਗਾਈਡ ਹੈਂਡਬੁੱਕ . . . . .	115
ਬੀ ਸੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ ਲੋਕੇਟਰ ਐਪ . . . . .	115
ਥਿੰਕਹੈਲਥ ਬੀ ਸੀ . . . . .	115
ਸਰਵਿਸ ਬੀ ਸੀ . . . . .	116
ਸਰਵਿਸ ਬੀ ਸੀ ਕੌਨਟੈਕਟ ਸੈਂਟਰ (ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਇਨਕੁਆਰੀ ਬੀ ਸੀ ਹੁੰਦਾ ਸੀ) . . . . .	116
ਸਰਵਿਸ ਬੀ ਸੀ ਸੈਂਟਰ (ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਏਜੰਟਸ) . . . . .	117
ਗਰੈਂਡਪੈਰੈਂਟਸ ਰੇਜ਼ਿੰਗ ਗਰੈਂਡਚਿਲਡਰਨ ਸੁਪੋਰਟ ਲਾਈਨ . . . . .	117
ਵੈੱਲਕਮ ਬੀ ਸੀ . . . . .	118
ਵੈੱਲਕਮ ਬੀ ਸੀ. ਸੀ ਏ ਵੈੱਬਸਾਈਟ . . . . .	118
ਵੈੱਲਕਮ ਬੀ ਸੀ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਐਂਡ ਇਨਟੈਗਰੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ . . . . .	118
ਬਾਹਰਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ . . . . .	118
<b>ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ . . . . .</b>	<b>121</b>

ਤੁਹਾਡੇ  
ਬੈਨੇਫਿਟਸ





# ਨੋਟ

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ  
[www.SeniorsBC.ca](http://www.SeniorsBC.ca) ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਉ ਜਾਂ 1-800-663-7867 'ਤੇ ਸਰਵਿਸ  
ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।  
ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-660-2421  
ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-387-6121  
ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਹੋਰ ਕਿਤਿਉਂ ਵੀ (ਮੁਫਤ): 1-800-663-7867

ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 8-1-1 'ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ



## ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਨੇਫਿਟਸ

ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੈਨੇਫਿਟਸ (ਸਹੂਲਤਾਂ) ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਾਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦੌਰਾਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੈਨੇਫਿਟਸ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਲਾਉਂਦੇ ਜਾਉ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਭਾਗ ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਵੀ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ
- ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲੈਨ (ਐੱਮ ਐੱਸ ਪੀ) ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ

ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਘਰ ਨੂੰ ਉਰਜਾ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੈਸ਼ ਬੈਕ (ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਪੈਸੇ)
- ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਹੋਮ ਓਨਰ (ਘਰ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹੋਣ ਦੀ) ਗਰਾਂਟ
- ਆਜ਼ਾਦੀ ਲਈ ਘਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (ਐੱਚ ਏ ਐੱਫ ਆਈ) ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਮਦਦ (ਸ਼ੈਲਟਰ ਏਡ) ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਸੇਫਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)

ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨਾ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਫੇਅਰ ਡਿਸਕਾਉਂਟ (ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਬੱਸਾਂ, ਗੱਡੀਆਂ ਦੇ ਕਿਰਾਏ ਵਿਚ ਛੋਟ)
- ਬੱਸ ਪਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- ਟੈਕਸੀ ਸੇਵਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- ਬੀ.ਸੀ. ਫੈਰੀਜ਼ ਦੇ ਕਿਰਾਏ ਵਿਚ ਛੋਟ
- ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਡੀਆਂ ਦੀ ਇਨਸ਼ੁਰੈਂਸ ਵਿਚ ਕਟੌਤੀਆਂ



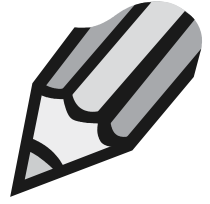
ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਓਲਡ ਏਜ ਸਕਿਊਰਟੀ (ਓ ਏ ਐੱਸ) ਪੈਨਸ਼ਨ
- ਗਰੰਟਿਡ ਇਨਕਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ (ਜੀ ਆਈ ਐੱਸ)
- ਅਲਾਉਂਸ/ਅਲਾਉਂਸ ਫਾਰ ਸਰਵਾਈਵਰ ਬੈਨੇਫਿਟਸ
- ਕੈਨੇਡਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪਲੈਨ (ਸੀ ਪੀ ਪੀ)
- ਬੀ.ਸੀ. ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸਪਲੀਮੈਂਟ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਲੋਂ ਆਮਦਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਓਲਡ ਏਜ ਸਕਿਊਰਟੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਹੀ
- ਇਮਪਲੋਏਮੈਂਟ ਇਨਸ਼ੂਰੈਂਸ
- ਵੈਟਰਨਜ਼' ਬੈਨੇਫਿਟਸ

ਤੁਹਾਡੀ

ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ





## ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢਾਪੇ ਲਈ ਵਿਉਂਤ

### ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਲਿਖਣ ਲਈ ਇਸ ਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗੀ, ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ?

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

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਆਪਣੇ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਜਾਂ ਕਾਰਜ ਲਈ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਵਜੋਂ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਸਿੱਖਦੇ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਉਹ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਜਾਂ ਗਿਆਨ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ?

ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਮੌਕਿਆਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚ ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ [www.SeniorsBC.ca](http://www.SeniorsBC.ca) ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 1-800-663-7867 'ਤੇ ਸਰਵਿਸ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-660-2421

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-387-6121

ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਹੋਰ ਕਿਤਿਉਂ ਵੀ (ਮੁਫਤ): 1-800-663-7867

ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 8-1-1 'ਤੇ ਹੈਲਥਲਿਕ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ





## ਤੁਹਾਡੀ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ

ਸੀਨੀਅਰ ਬੁਢਾਪੇ ਦੇ ਸੰਕਲਪ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਅਰਥ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ

2031 ਤੱਕ, 13 ਲੱਖ (1.3 ਮਿਲੀਅਨ) ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋਣਗੇ - ਆਬਾਦੀ ਦਾ ਤਕਰੀਬਨ ਇਕ-ਚੌਥਾਈ ਹਿੱਸਾ। ਅੱਜ ਦੇ ਸੀਨੀਅਰ ਲੰਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿਚਲੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ, ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਬਾਰੇ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਇਸ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਫੈਸਲੇ ਇਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਬਿਰਧ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬਿਰਧ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦੇ ਤਕਰੀਬਨ ਸਿਰਫ 30 ਕੁ ਫੀ ਸਦੀ ਬਾਰੇ ਹੀ ਬਾਇਓਲੋਜੀ ਅਤੇ ਜੈਨੇਟਿਕਸ ਵਲੋਂ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜਤਾ ਦਾ ਆਪਣਾ ਖਤਰਾ, ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿ ਕੇ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾ ਕੇ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਨਾ ਪੀ ਕੇ, ਡਿਗਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ, ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿ ਕੇ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਦੀ ਗਾਈਡ ਦੇ ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚ, ਤੁਸੀਂ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਵਸੀਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋਗੇ; ਇਸ ਵਿਚ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਨਾਂ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ - ਜੋ ਕਿ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਪੰਜਾਬੀ, ਫਰੈਂਚ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ - ਅਤੇ ਸੂਬੇ ਭਰ ਵਿਚ ਬੀ.ਸੀ. ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਕਮਿਊਨਟੀ ਪਾਰਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਅਤੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਰਕਰਾਂ ਲਈ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਬਣਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਭਾਵੇਂ ਪਾਰਟ-ਟਾਈਮ ਹੀ ਹੋਵੇ, ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਟਾਰਗਿਟਿਡ ਇਨੀਸ਼ੀਏਟਿਵ ਫਾਰ ਓਲਡਰ ਵਰਕਰਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਰਕਰਾਂ ਦੀ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਅਤੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਰਕਰਾਂ ਕੋਲ ਜਿਹੜੇ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਕਦਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਲੈਣਾ, ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਵਿਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਗਾਈਡ ਦਾ ਇਹ ਭਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੋਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਫੀਸਾਂ 'ਤੇ ਜਾਂ ਮੁਫਤ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ; ਬਾਲਗ ਸਿਖਾਂਦਰੂਆਂ ਲਈ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲੀ ਦੀ ਟਰੇਨਿੰਗ; ਅਤੇ ਕੈਂਪਸਾਈਟ ਫੀਸਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸਰਗਰਮੀਆਂ 'ਤੇ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਛੋਟਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [www.SeniorsBC.ca/activeaging](http://www.SeniorsBC.ca/activeaging) ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।



ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢਾਪੇ ਲਈ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਵਿਚਾਰੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ



- ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗੀ, ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ?
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਜੁੜੇ ਰਹੋਗੇ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਆਪਣੇ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਜਾਂ ਉਸ ਕਾਰਜ ਲਈ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਵਜੋਂ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਸਿੱਖਦੇ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਉਹ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਜਾਂ ਗਿਆਨ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ?
- ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਮੌਕਿਆਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਟੀ ਵਿਚ ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

## ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਨਾਲ, ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਧਰ ਉਧਰ ਜਾਣਾ ਔਖਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਨੰਦ ਮਾਨਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ।

ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਸਿਰਫ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਰੁਝੇ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਮੂਡ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਹੌਸਲੇ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਭਰੋਸੇ ਵਿਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਕੁਝ ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਇਹ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ, ਸਾਡੇ ਮਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਰੱਖ ਕੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਰਗੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੀ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਹੈਲਥੀ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ ਬੀ ਸੀ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੈਸਪੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਔਨਲਾਈਨ ਬਲੌਗਾਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲਉ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਮਦਦ ਵਾਲੀ



ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਦੀ ਨਵੀਂ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੋਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.HealthyFamiliesBC.ca](http://www.HealthyFamiliesBC.ca)

## ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਲਈ ਲਾਈਨ

ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਮੁਤਾਬਕ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-877-725-1149

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.physicalactivityline.com/index.php](http://www.physicalactivityline.com/index.php)

## ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ

ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਨਾਂ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਖਾਣੇ, ਖਾਣਿਆਂ, ਅਤੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਪੱਕੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਖਾਣਾ ਹੈ। ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਘੱਟ ਲੂਣ ਅਤੇ ਘੱਟ ਫੈਟ ਨਾਲ ਖਾਣ ਦੇ ਸੌਖੇ ਤਰੀਕੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ, ਲੇਬਲ ਕਿਵੇਂ ਪੜ੍ਹਣੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਜਣਿਆਂ ਲਈ ਖਾਣ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸੁਆਦੀ ਰੈਸਪੀਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਪੰਜਾਬੀ, ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਫਰੈਂਚ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿਕ ਬੀ.ਸੀ. ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਮੁਫਤ ਛਪੀ ਹੋਈ ਕਾਪੀ ਮੰਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 8-1-1

ਫੋਨ (ਬੇਲੇ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ [ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ], ਮੁਫਤ): 7-1-1

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.seniorsbc.ca/healthyeating](http://www.seniorsbc.ca/healthyeating)

ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਡੇਸੀ ਅਤੇ ਐੱਮ ਪੀ 3 ਫਾਰਮੈਟ ਵਿਚ ਆਡਿਓ ਬੁੱਕ ਵਜੋਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਆਡਿਓ ਬੁੱਕ ਐਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪਬਲਿਕ ਲਾਇਬਰੇਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.seniorsbc.ca/features/hefs\\_audio\\_book.html](http://www.seniorsbc.ca/features/hefs_audio_book.html)

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੈਲਥਲਿਕ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋ ਰਹੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮਈ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਨਾਂ ਦੀ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਦੇਖੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.healthlinkbc.ca/healthfiles/hfile68j.stm](http://www.healthlinkbc.ca/healthfiles/hfile68j.stm)

ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, ਹੈਲਥਲਿਕ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਵੀਰਵਾਰ ਤੱਕ ਸਵੇਰ ਦੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਸਵੇਰ ਦੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਫੋਨ ਕਰੋ (ਜਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਨੇਹਾ ਛੱਡੋ) ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਿਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਮੰਗਣ 'ਤੇ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ 130 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।



ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 8-1-1

ਫੋਨ (ਬੋਲੇ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ [ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ], ਮੁਫਤ): 7-1-1

ਰਜਿਸਟਰਿਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨੂੰ ਈਮੇਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਦਾ ਔਨਲਾਈਨ ਫਾਰਮ ਵਰਤੋਂ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: <http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating/elmydietitian.html>

## ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ

ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੇਜ਼ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ। ਖੋਜ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਤਿੰਨ ਖੇਤਰਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ: ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਉਤਸ਼ਾਹ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨੇਮ ਵਿਚ ਸੌਖ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਆਫ ਬੀ.ਸੀ. ਦਾ ਵੈੱਬ ਪੇਜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗਾ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.alzheimerbc.org/Alzheimer-s-Disease-and-Dementia/Brain-Fitness-Plan.aspx](http://www.alzheimerbc.org/Alzheimer-s-Disease-and-Dementia/Brain-Fitness-Plan.aspx)

## ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ

ਸੁਭਾਈ ਸਰਕਾਰ, ਸੂਬੇ ਭਰ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਲਾਉਣ ਵਿਚ ਕੌਂਸਲ ਆਫ ਸੀਨੀਅਰ ਸਿਟੀਜ਼ਨਜ਼ ਔਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨਜ਼ ਆਫ ਬੀ ਸੀ (ਸੀ ਓ ਐੱਸ ਸੀ ਓ) ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਕਸਦ ਹਮਉਮਰ ਸਾਥੀਆਂ ਵਲੋਂ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੁਫਤ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਤਕਰੀਬਨ 90 ਮਿੰਟ ਲੰਬੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਡਿਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਅਣਗਹਿਲੀ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨਾ, ਕਮਿਊਨਟੀ ਨੂੰ ਉਮਰ ਪ੍ਰਤੀ ਦੇਸਤਾਨਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਿਚ ਤਿਆਰੀ, ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ। ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਦੇਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੀ ਓ ਐੱਸ ਸੀ ਓ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.coscoba.ca/workshops](http://www.coscoba.ca/workshops)

## ਮੂਵ ਫਾਰ ਲਾਈਫ! ਡੀ ਵੀ ਡੀ

ਮੂਵ ਫਾਰ ਲਾਈਫ! ਨਾਂ ਦੀ ਡੀ ਵੀ ਡੀ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੀ ਇਕ ਡੀ ਵੀ ਡੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬੀ.ਸੀ. ਰਿਕਰੀਏਸ਼ਨ ਐਂਡ ਪਾਰਕਸ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਮਹਿਕਮੇ ਦੀ ਭਾਈਵਾਲੀ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਿਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੂਵ ਫਾਰ ਲਾਈਫ! ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.seniorsbc.ca/activeaging/physical](http://www.seniorsbc.ca/activeaging/physical)

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-877-725-1149

## ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣਾ ਕਦੇ ਵੀ ਬਹੁਤਾ ਲੇਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣਾ ਕਦੇ ਵੀ ਬਹੁਤਾ ਲੇਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਇਕ ਕਿਤਾਬਚਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਪਾਮੇਲਾ ਰੇਅ ਬਾਰੇ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਇਕ ਸੀਨੀਅਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ 50 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਲ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਤੀਆਂ ਅਤੇ 72 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀਆਂ। ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਨੇਹਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ ਕਿ ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਅਪਣਾਉਣਾ ਕਦੇ ਵੀ ਬਹੁਤਾ ਲੇਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ, ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਟਿਨਾਓ ਵਰਗੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.seniorsbc.ca/activeaging/tobacco](http://www.seniorsbc.ca/activeaging/tobacco)

## ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ: ਅਸਲੀਅਤ ਜਾਣੋ

ਅਲਕੋਹਲ ਐਂਡ ਏਜਿੰਗ: ਨੋਅ ਦਾ ਫੈਕਟਸ ਨਾਂ ਦਾ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਕਿਤਾਬਚਾ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਸੇਧਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਉਮਰ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਰੀਰਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਜਾਂ ਜਨਸੰਬੰਧੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ, ਉਨੀਂਦਰਾ ਰੋਗ, ਮਾੜੀ ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਅਕਸਰ ਡਿਗਣਾ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਉੱਪਰ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.seniorsbc.ca/activeaging/alcohol](http://www.seniorsbc.ca/activeaging/alcohol)

## ਡਿਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਡਿਗਣਾ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਇਕ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ: 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਇਕ ਤਿਹਾਈ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਰ ਸਾਲ ਇਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਡਿਗਦੇ ਹਨ। ਡਿਗਣਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਆਪਣੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਗਵਾ ਬਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਡਿਗਣ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਡਿਗਣ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿਚ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਵਸੀਲੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਵਸੀਲੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸੂਬਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਮਾਹਰਾਂ, ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਹਰਾਂ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਡਿਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿਚ ਡਿਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ, ਡਿਗਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ, ਸਿੱਟਿਆਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਬੀ ਸੀ - ਆਜ਼ਾਦ ਰਹਿਣਾ



## ਤੁਹਾਡੀ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.seniorsbc.ca/stayingindependent](http://www.seniorsbc.ca/stayingindependent)

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਮਾਹਰਾਂ, ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਮਾਹਰਾਂ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਲਈ ਮੁੱਖ ਵਸੀਲੇ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ:

ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਹੈਲਥ - ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਫਾਲ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.health.gov.bc.ca/prevention/fallprevention.html](http://www.health.gov.bc.ca/prevention/fallprevention.html)

ਬੀ ਸੀ ਇੰਜਰੀ ਰੀਸਰਚ ਐਂਡ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਯੂਨਿਟ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.injuryresearch.bc.ca](http://www.injuryresearch.bc.ca)

ਤੁਸੀਂ ਡਿਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਫੋਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਵਿਚ, ਆਪਣੀ ਰੀਜਨਲ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ (ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਾਈਡ ਦੇ ਇਸ ਭਾਗ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਲੱਭ ਸਕਦੀ ਹੈ) ਜਾਂ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਉੱਪਰਲੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਫਾਈਂਡਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [immunizebc.ca/finder](http://immunizebc.ca/finder)

## ਨਿੱਜੀ ਮਦਦ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ

ਨਿੱਜੀ ਮਦਦ ਲਈ ਇਹ ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਫੋਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਪਰਸਨਲ ਸੁਪੋਰਟਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-888-818-1211

ਈਮੇਲ: [PersonalSupportsInformation@gov.bc.ca](mailto:PersonalSupportsInformation@gov.bc.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.personalsupports.bc.ca](http://www.personalsupports.bc.ca)

## ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਈਚਾਰੇ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਈਚਾਰੇ, ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਸੱਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਸੰਭਵ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵੀ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣਗੇ।

## ਉਮਰ ਪ੍ਰਤੀ ਦੋਸਤਾਨਾ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ, ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰਾਂ, ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਦੀ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਬਣਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਧਨ, ਵਸੀਲੇ ਅਤੇ ਹਿਮਾਇਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ



'ਤੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਜਾਂ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨੂੰ ਉਮਰ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੋਸਤਾਨਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਾਲਾ ਭਾਗ, ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਕ ਦੋਸਤਾਨਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਕ ਦੋਸਤਾਨਾ ਭਾਈਚਾਰਾ ਬਣਨ ਲਈ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ। ਬਿਜਨਸ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਬਿਜਨਸ ਨੂੰ ਉਮਰ ਪ੍ਰਤੀ ਦੋਸਤਾਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਨਾਂ ਦੀ ਗਾਈਡ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਈਮੇਲ: [AgeFriendlyBC@gov.bc.ca](mailto:AgeFriendlyBC@gov.bc.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.seniorsbc.ca/agefriendly](http://www.seniorsbc.ca/agefriendly)

## ਬੀ ਸੀ ਹੈਲਥੀ ਕਮਿਊਨਟੀਜ਼ ਇਨੀਸ਼ੀਏਟਿਵ

ਬੀ ਸੀ ਹੈਲਥੀ ਕਮਿਊਨਟੀਜ਼ ਇਨੀਸ਼ੀਏਟਿਵ (ਬੀ ਸੀ ਐੱਚ ਸੀ) ਸੂਬੇ ਭਰ ਦਾ ਇਕ ਉੱਦਮ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਮਕਸਦ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਯੋਗ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਕਮਿਊਨਟੀਜ਼/ਹੈਲਥੀ ਸਿਟੀਜ਼ ਮੂਵਮੈਂਟ ਦੇ ਇਕ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਬੀ ਸੀ ਐੱਚ ਸੀ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਇਕ ਸਹਿਯੋਗੀ ਪਹੁੰਚ ਅਪਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਸਿਹਤ, ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਫਤਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਲਾਕਾਈ ਸਹਿਯੋਗੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬੀ ਸੀ ਐੱਚ ਸੀ ਦਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bchealthycommunities.ca](http://www.bchealthycommunities.ca)

## ਹੈਲਥੀ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ ਬੀ ਸੀ ਕਮਿਊਨਟੀਜ਼

ਸੂਬਾ, ਅਜਿਹਾ ਮਾਹੌਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ-ਮਾਲਕਾਂ, ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀਆਂ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੋਵੇ; ਇਹ ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆਨਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉੱਥੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਜੀਣ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਰਹਿੰਦੇ, ਕੰਮ ਕਰਦੇ, ਸਿੱਖਦੇ ਅਤੇ ਖੇਡਦੇ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.healthyfamiliesbc.ca/healthy-communities.php](http://www.healthyfamiliesbc.ca/healthy-communities.php)

## ਬੀ ਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਕਮਿਊਨਟੀ ਪਾਰਕਸ

ਬੀ ਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਕਮਿਊਨਟੀ ਪਾਰਕਸ ਬਾਹਰ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦਾ ਖਾਸ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਚੱਲਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲਜੋਲ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਾਰਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮੁਫਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ 18 ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ: ਐਬਟਸਫੋਰਡ, ਬਰਨਬੀ, ਕੋਰਟਨੀ, ਕਰੇਨਬਰੁੱਕ, ਡਾਅਸਨ ਕਰੀਕ, ਕੈਮਲੂਪਸ, ਕਲੋਨਾ, ਨਨਾਇਮੋ, ਨੈਲਸਨ, ਨੌਰਥ ਕਾਉਚਨ, ਨੌਰਥ ਵੈਨਕੂਵਰ (ਡਿਸਟਰਿਕਟ ਮਿਊਨਿਸਪੈਲਟੀ), ਓਕ ਬੇਅ, ਪ੍ਰਿੰਸ ਜੌਰਜ਼, ਰਿਚਮੰਡ, ਸਿਡਨੀ, ਸਰੀ, ਟੈਰਸ, ਅਤੇ ਵੈਨਕੂਵਰ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.seniorsbc.ca/activeaging/parks](http://www.seniorsbc.ca/activeaging/parks)

ਛੋਟੀਆਂ ਔਨਲਾਈਨ ਵੀਡੀਓ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ 18 ਬੀ ਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਕਮਿਊਨਟੀ ਪਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 12 ਵਿਚਲੇ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੀਡੀਓ



ਹਰ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਸੇਧਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕ ਸਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੱਧਰਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਬਦਲਵੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.seniorsbc.ca/activeaging/parks/parks\\_videos.html](http://www.seniorsbc.ca/activeaging/parks/parks_videos.html)

## ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਬਣਨਾ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਮਿਊਨਟੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਾਰੇ ਹੈ; ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਬਣਨਾ, ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ, ਨਵੇਂ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਨਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁਨਰਾਂ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇ ਦੀ ਦੌਲਤ ਨਾਲ, ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਸੀਨੀਅਰ ਅਤੇ ਰਿਟਾਇਰ ਹੋਏ ਲੋਕ ਸਮਾਜ ਦੇ ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਸੈਂਟਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਬਣਨ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਬਣਨ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.seniorsbc.ca/activeaging/volunteer](http://www.seniorsbc.ca/activeaging/volunteer)

## ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਬੀ ਸੀ

ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਬੀ ਸੀ ਇਕ ਸੂਬਾਈ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਈਮੇਲ: [volbc@vsn.bc.ca](mailto:volbc@vsn.bc.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.volunteerbc.bc.ca](http://www.volunteerbc.bc.ca)

## ਵੋਲਵੈੱਬ.ਸੀ ਏ

VolWeb.ca™ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਬਣਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦੇ ਰਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਵਚਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਬਣਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਇਕ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਇਕ ਵੀਕਇੰਡ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਫੈਸਲਾ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਗੱਲ VolWeb.ca™ ਮੁਫਤ ਹੈ ਅਤੇ ਵਰਤਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.volweb.ca](http://www.volweb.ca)

## ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਕੈਨੇਡਾ

ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਕੈਨੇਡਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਰਾਹੀਂ ਵਾਲੰਟੀਅਰਵਾਦ ਅਤੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਲਈ ਇਕ ਵੈੱਬਪੇਜ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [volunteer.ca](http://volunteer.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [volunteer.ca/topics-and-resources/volunteering-and-older-adults](http://volunteer.ca/topics-and-resources/volunteering-and-older-adults)





## ਰੁਜ਼ਗਾਰ

### ਟਾਰਗਿਟਿਡ ਇਨੀਸ਼ੀਏਟਿਵ ਫਾਰ ਓਲਡਰ ਵਰਕਰਜ਼

ਟਾਰਗਿਟਿਡ ਇਨੀਸ਼ੀਏਟਿਵ ਫਾਰ ਓਲਡਰ ਵਰਕਰਜ਼ (ਟੀ ਆਈ ਓ ਡਬਲਯੂ) ਇਕ ਫੈਡਰਲ-ਸੂਬਾਈ/ਟੈਰੀਟੋਰੀਅਲ ਉੱਦਮ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਮਕਸਦ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਰਕਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਸੂਬੇ ਦੀ ਲੇਬਰ ਮਾਰਕੀਟ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਟੀ ਆਈ ਓ ਡਬਲਯੂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੇ 23 ਮਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੀ ਰਾਸ਼ੀ ਦਾ ਪੂੰਜੀ-ਨਿਵੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਤਕਰੀਬਨ 2600 ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਰਕਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਵੱਡੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕਾਮੇ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਕੰਮ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਅਸਰ ਪਏ ਸਨ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਟੀ ਆਈ ਓ ਡਬਲਯੂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਟੀਚਾ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਫੌਰੀ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ, ਬੀ.ਸੀ. ਭਰ ਵਿਚ ਟੀ ਆਈ ਓ ਡਬਲਯੂ ਦੇ ਫੰਡਾਂ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ, ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਰਕਰਾਂ ਲਈ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਟੁੱਟ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਜ਼ਦ ਵਿਚ ਆਉਣ ਯੋਗ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ, ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਜੌਬਾਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਸ ਉੱਦਮ ਨੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਰਕਰਾਂ ਦੀ ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਲੇਬਰ ਮਾਰਕੀਟ ਵਿਚ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹਿੱਸੇਦਾਰ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ - ਬੀ.ਸੀ. ਟਾਰਗਿਟਿਡ ਇਨੀਸ਼ੀਏਟਿਵ ਫਾਰ ਓਲਡਰ ਵਰਕਰਜ਼ ਐਗਰੀਮੈਂਟ ਦੀ ਇਕ ਸੋਧ 'ਤੇ 30 ਮਾਰਚ, 2012 ਨੂੰ ਦਸਖਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਉੱਦਮ ਨੂੰ 01 ਅਪਰੈਲ, 2012 ਤੋਂ 31 ਮਾਰਚ, 2014 ਤੱਕ ਵਧਾਉਣਗੇ। ਇਹ ਸੋਧ ਬੀ.ਸੀ. ਨੂੰ, ਅਗਲੇ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਰਕਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਹੋਰ ਟੀ ਆਈ ਓ ਡਬਲਯੂ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਲਈ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦੇਵੇਗੀ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਐਡਰੈਸ 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਭੇਜੋ।

ਈਮੇਲ: [LabourMarketProgramsBr@gov.bc.ca](mailto:LabourMarketProgramsBr@gov.bc.ca)



## ਪੜ੍ਹਾਈ

### ਪੋਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਦੀਆਂ ਫੀਸਾਂ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਪੋਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਫੀਸ 'ਤੇ ਜਾਂ ਮੁਫਤ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੋਸਟ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਐਡਵਾਂਸਡ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.aved.gov.bc.ca/institutions/welcome.htm](http://www.aved.gov.bc.ca/institutions/welcome.htm)

### ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਜ਼ਬਾਨ ਦੀ ਟਰੇਨਿੰਗ

ਨਵੇਂ ਇਮੀਗਰਾਂਟ ਅਤੇ ਰਫਿਊਜੀ, ਇੰਗਲਿਸ਼ ਲੈਂਗੁਏਜ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਫਾਰ ਅਡੱਲਟਸ (ਇਲਸਾ) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਈ ਐੱਸ ਐੱਲ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਈ ਐੱਸ ਐੱਲ ਐੱਸ ਏ ਪੀ) ਰਾਹੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੀ ਦੂਜੀ ਜ਼ਬਾਨ ਵਜੋਂ ਪੜ੍ਹਾਈ (ਈ ਐੱਸ ਐੱਲ) ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਅਤੇ ਦਰਮਿਆਨੇ ਪੱਧਰ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਵੈਲਕਮ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਉ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.welcomebc.ca/wbc/immigration/settle/learn/elsa.page?WT.ac=ELSA\\_hpRt\\_nav](http://www.welcomebc.ca/wbc/immigration/settle/learn/elsa.page?WT.ac=ELSA_hpRt_nav)

## ਮਨੋਰੰਜਨ

### ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੱਛੀਆਂ ਫੜਨ ਦੇ ਲਾਇਸੰਸ

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੱਛੀਆਂ ਫੜਨ ਦੇ ਲਾਇਸੰਸ ਘੱਟ ਰੇਟ 'ਤੇ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੱਛੀਆਂ ਫੜਨ ਦੇ ਲਾਇਸੰਸਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.env.gov.bc.ca/fw/wildlife/hunting/resident](http://www.env.gov.bc.ca/fw/wildlife/hunting/resident)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.env.gov.bc.ca/fw/fish/licences](http://www.env.gov.bc.ca/fw/fish/licences)

ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੱਛੀਆਂ ਫੜਨ ਦੇ ਲਾਇਸੰਸਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਰਵਿਸ ਬੀ ਸੀ ਸੈਂਟਰ (ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਏਜੰਟ) ਤੋਂ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਨੰਬਰਾਂ 'ਤੇ ਸਰਵਿਸ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-663-7867

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-387-6121

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-660-2421

ਫੋਨ (ਬੋਲੋ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, ਮੁਫਤ): 1-800-661-8773

ਫੋਨ (ਬੋਲੋ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-775-0303



## ਕੈਂਪਾਂ ਦੀ ਫੀਸ ਵਿਚ ਕਟੌਤੀਆਂ

ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਪਾਂ ਦੀਆਂ ਫੀਸਾਂ 'ਤੇ ਲੇਬਰ ਡੇਅ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਦੀ 14 ਜੂਨ ਤੱਕ ਡਿਸਕਾਊਂਟ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਡਿਸਕਾਊਂਟ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਕੈਂਪਿੰਗ, ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਪਿਕਨਿਕ, ਬੈਕਕੰਟਰੀ ਜਾਂ ਮਾਰੀਨ ਫੀਸਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.env.gov.bc.ca/bcparks/fees/senior.html](http://www.env.gov.bc.ca/bcparks/fees/senior.html)

ਕੈਂਪਾਂ ਦੀਆਂ ਫੀਸਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਰਵਿਸ ਬੀ ਸੀ ਸੈਂਟਰ (ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਏਜੰਟ) ਤੋਂ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਨੰਬਰਾਂ 'ਤੇ ਸਰਵਿਸ ਬੀ.ਸੀ. ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-663-7867

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-387-6121

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-660-2421

ਫੋਨ (ਬੇਲੇ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, ਮੁਫਤ): 1-800-661-8773

ਫੋਨ (ਬੇਲੇ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-775-0303

## ਰੌਇਲ ਬੀ ਸੀ ਮਿਊਜ਼ੀਅਮ

ਸੀਨੀਅਰ, ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿਚਲੇ ਰੌਇਲ ਬੀ ਸੀ ਮਿਊਜ਼ੀਅਮ ਵਿਚ ਦਾਖਲੇ ਦੀ ਘੱਟ ਫੀਸ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਰਿਆਇਤ ਅਜਿਹਾ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬੁੱਕ ਕੀਤੇ ਗਏ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਰੌਇਲ ਬੀ ਸੀ ਮਿਊਜ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-888-447-7977

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-356-7226

ਈਮੇਲ: [reception@royalbcmuseum.bc.ca](mailto:reception@royalbcmuseum.bc.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.royalbcmuseum.bc.ca](http://www.royalbcmuseum.bc.ca)

ਰੌਇਲ ਬੀ ਸੀ ਮਿਊਜ਼ੀਅਮ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਰੌਇਲ ਮਿਊਜ਼ੀਅਮ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ, ਕੋਟ ਚੈੱਕ, ਕੁਲੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਅਤੇ ਬਿਜ਼ਨਸ ਦੇ ਏਗੀਏ, ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਅਤੇ ਮਿਊਜ਼ੀਅਮ ਦੇ ਮੇਜ਼ਬਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਬਣਨ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਸੀਨੀਅਰ ਰੌਇਲ ਬੀ.ਸੀ. ਮਿਊਜ਼ੀਅਮ ਦੀ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

675 Belleville Street

Victoria, BC V8W 9W2

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-387-7902

## ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ

ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ, ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ 55 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਸਰਗਰਮ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਚਾਰ ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਇਹ ਸਲਾਨਾ ਜਸ਼ਨ ਬੀ.ਸੀ. ਭਰ ਦੀਆਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵਡੇਰੀ



## ਤੁਹਾਡੀ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ

ਉਮਰ ਦੇ 3500 ਬਾਲਗ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਉਮਰਾਂ ਦੇ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕਾਈ ਜ਼ੋਨ ਪਲੇਅਔਟਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕੁਆਲੀਫਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੁਕਾਬਲਾਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਫੀਸ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੀ ਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਗੇਮਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬੀ ਸੀ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਸੂਬਾ ਫੰਡ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਇਕ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸੇਦਾਰ ਹੈ।

ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਜ਼ੋਨ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਬੀ ਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਗੇਮਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬੀ ਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਗੇਮਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇ “ਕੌਨਟੈਕਟ” ਪੇਜ 'ਤੇ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 778-426-2940

ਈਮੇਲ: [bcsqs@shaw.ca](mailto:bcsqs@shaw.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bcseniorgames.org](http://www.bcseniorgames.org)

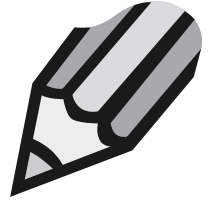
# ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ



## ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢਾਪੇ ਲਈ ਵਿਉਂਤ

### ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਲਿਖਣ ਲਈ ਇਸ ਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨੇਮ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਚੈੱਕ-ਅੱਪ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋ?

---

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿਸਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ)?

---

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਇਹ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖੋਗੇ?

---

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਰਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਅਗਾਊਂ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ (ਅਡਵਾਂਸ ਡਾਇਰੈਕਟਿਵਜ਼) ਅਤੇ ਰੈਪਰੇਜ਼ਿਨਟੇਸ਼ਨ ਐਗਰੀਮੈਂਟਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

---

ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ  
[www.SeniorsBC.ca](http://www.SeniorsBC.ca) ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 1-800-663-7867 'ਤੇ  
ਸਰਵਿਸ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-660-2421

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-387-6121

ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਹੋਰ ਕਿਤਿਉਂ ਵੀ (ਮੁਫਤ): 1-800-663-7867

ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 8-1-1 'ਤੇ ਹੈਲਥਲਿਕ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

## ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ

ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੋਨਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪੇਸ਼ਕਸ਼

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਸੀਨੀਅਰ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸੂਬੇ ਦੀ ਵਸੋਂ ਦੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਖੇਤਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ। ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲੋਂ ਇੱਥੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੀਨੀਅਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। 2006 ਦੀ ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ ਮੁਤਾਬਕ, ਤਕਰੀਬਨ 15 ਫੀ ਸਦੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਉਂਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਫੀ ਸਦੀ ਡਰਾਮਾਈ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਧ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਬੀ.ਸੀ. ਦਾ ਹੈਲਥਕੇਅਰ (ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ) ਸਿਸਟਮ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਚਿਰ ਹੋ ਸਕੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੂਬੇ ਦੀਆਂ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਅਤੇ ਵਾਰਾ ਖਾਣ ਯੋਗ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਸਰਕਾਰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਕਿ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਸੁਧਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਨਣ ਵੱਲ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ।

ਬੀ ਸੀ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਦੀ ਗਾਈਡ ਦੇ ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚ ਸੂਬਾਈ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਸਿਸਟਮ, ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਨਾਂ ਲਈ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਵਿਚ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜਤਾ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ, ਸਹਾਇਕ ਰਹਿਣੀ ਲਈ ਵਸੀਲਿਆਂ, ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੰਤ ਦੀ ਅਟੱਲਤਾ ਲਈ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਦੱਸੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਮੁਫਤ 8-1-1 ਫੋਨ 'ਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਸੀਲੇ ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਦੇਖੋ।

ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਫਟੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਅਗਾਊਂ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਉਹ ਫੈਸਲੇ ਆਪ ਕਰਨ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਦੇ ਐਗਰੀਮੈਂਟ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਅਗਾਊਂ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਜੋ ਵੀ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਹੋਵੇ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢਾਪੇ ਲਈ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਵਿਚਾਰੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ

- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨੇਮ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਚੈੱਕ-ਅੱਪ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿਸਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ)?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਇਹ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖੋਗੇ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਰਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਅਗਾਊਂ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ (ਅਡਵਾਂਸ ਡਾਇਰੈਕਟਿਵਜ਼) ਅਤੇ ਹੈਪਰੇਜ਼ਨਟੇਸ਼ਨ ਐਗਰੀਮੈਂਟਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?



## ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦਾ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਸਿਸਟਮ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਇਲਾਕਾਈ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਸਿਸਟਮ ਵਿਚ, ਬਹੁਤੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਣ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹਰ ਇਲਾਕੇ ਦੀ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀ ਹੈ। ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਹੈਲਥ (ਸਿਹਤ ਮਹਿਕਮੇ) ਕੋਲ ਸਰਕਾਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਸਮੁੱਚਾ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਮਨਿਸਟਰੀ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸੂਬਾਈ ਕਾਨੂੰਨ, ਨਿਯਮਾਂ, ਨੀਤੀ, ਮਿਆਰਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰੀ ਵਲੋਂ ਤਹਿ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹੋਰ ਸ਼ਰਤਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਚਲਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦੇ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਹੈਲਥ ਸੂਬੇ ਭਰ ਵਿਚ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਕਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਹੈਲਥਲਿਕ ਬੀ ਸੀ, ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲੈਨ, ਸਫ਼ਰ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਹੈਲਥਲਿਕ ਬੀ ਸੀ ਸਿਹਤ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਵਿਚ, ਆਪਣੇ ਲੱਛਣ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਤੇ ਉਹ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਨਰਸ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿਕ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ



’ਤੇ ਜਾਉ। ਮੰਗਣ ’ਤੇ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ 130 ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 8-1-1

ਫੋਨ (ਬੋਲੇ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ [ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ], ਮੁਫਤ): 7-1-1

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਵੇ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਸਰਵਿਸ ਬੀ.ਸੀ. ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-663-7867

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-387-6121

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-660-2421

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 1-800-661-8773

ਫੋਨ (ਬੋਲੇ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-775-0303

## ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿਚ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀਆਂ

### ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ

11th Floor – 601 West Broadway

Vancouver, BC V5Z 4C2

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-866-884-0888

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-736-2033

ਫੈਕਸ: 604-875-4750

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

### ਨੌਰਦਰਨ ਹੈਲਥ

Suite 600 – 299 Victoria Street

Prince George, BC V2L 5B8

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-866-565-2999

ਫੋਨ (ਪ੍ਰਿੰਸ ਜੌਰਜ਼): 250-565-2649

ਫੈਕਸ: 250-565-2640

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.northernhealth.ca](http://www.northernhealth.ca)

### ਇਨਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ

220 – 1815 Kirschner Road

Kelowna, BC V1Y 4N7

ਫੋਨ (ਕਲੋਨਾ): 250-862-4200

ਫੈਕਸ: 250-862-4201

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.interiorhealth.ca](http://www.interiorhealth.ca)

## ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ

Suite 400, Central City Tower

13450 - 102nd Avenue

Surrey, BC V3T 0H1

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-877-935-5669

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-587-4600

ਫੈਕਸ: 604-587-4666

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

## ਵੈਨਕੂਵਰ ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ

1952 Bay Street

Victoria, BC V8R 1J8

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-877-370-8699

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-370-8699

ਫੈਕਸ: 250-370-8750

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.viha.ca](http://www.viha.ca)

## ਸੂਬਾਈ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਅਥਾਰਟੀ (ਪੀ ਐੱਚ ਐੱਸ ਏ)

700 - 1380 Burrard Street

Vancouver, BC V6Z 2H3

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-675-7400

ਫੈਕਸ: 604-708-2700

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.phsa.ca](http://www.phsa.ca)

## ਬਿੰਕਹੈਲਥ ਬੀ ਸੀ

ਬਿੰਕਹੈਲਥ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਖੋਜ ਕੇ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣੋ ਕਿ ਬੀ.ਸੀ. ਦਾ ਹੈਲਥ ਸਿਸਟਮ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਜੁਗਤ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਬੀ.ਸੀ. ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਾਡੀ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਵੀ। ਬਿੰਕਹੈਲਥ ਬੀ ਸੀ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਇਕ ਜੁਗਤ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਬਾਰੇ ਕਈ ਵੀਡੀਓ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨ ਸਾਡੇ ਸੂਬੇ ਦੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਸਿਸਟਮ



ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਥਿਰੋਲੋਜ਼ ਬੀ ਸੀ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਹੈਲਥ ਦੇ ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਏਜੰਡੇ ਦੀ ਪੈਰਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ – ਇਕ ਵਿਉਂਤ ਜਿਹੜੀ ਅਗਾਂਹ ਵਧਣ ਲਈ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਜੁਗਤੀ ਸੇਧ ਦਾ ਖਾਕਾ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸੂਬਾ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਸਿਸਟਮ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਯੋਗ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਰਹੇ।

ਵੀਡਿਓ ਦੇਖਣ ਲਈ, ਸੁਧਾਰ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਏਜੰਡਾ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.ThinkHealthBC.ca](http://www.ThinkHealthBC.ca)

## ਹੈਲਥੀ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ ਬੀ ਸੀ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣੋ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੈਸਪੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਓ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਔਨਲਾਈਨ ਬਲੌਗਾਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲਓ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਮਦਦ ਵਾਲੀ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਦੀ ਨਵੀਂ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਤੱਕ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.HealthyFamiliesBC.ca](http://www.HealthyFamiliesBC.ca)

## ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਅਤੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ 'ਤੇ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੀਆਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆਨ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ – ਨਰਸਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਰ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ, ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਅਤੇ ਬੀ ਸੀ ਦੀ ਹੈਲਥ ਗਾਈਡ – ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਫੋਨ ਸਰਵਿਸ ਨਾਲ ਵਧਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਦੀ ਉਹ ਸਿਹਤ ਵਸੀਲੇ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੋਵੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲੋੜ ਹੈ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਾਲੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁੱਖ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਕ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਹੈ; ਇਹ ਲਿਖਤੀ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ 'ਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦਾ ਇਕ ਭੰਡਾਰ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਰੋਕਾਰਾਂ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਸੀਲੇ ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਦੇਖੋ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 8-1-1

ਫੋਨ (ਬੋਲੋ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ [ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ], ਮੁਫਤ): 7-1-1

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)

## ਕੀ ਇਹ ਐਮਰਜੰਸੀ ਹੈ?

ਕਿਸੇ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਫੌਰੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, 9-1-1 ਨੂੰ (ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੰਸੀ ਨੰਬਰ) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 9-1-1

ਜੇ ਕੋਸ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਹਿਰ ਚੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਜ਼ਹਿਰਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਬਾਰੇ 24 ਘੰਟੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਲਾਈਨ ਪੁਆਇਜ਼ਨ ਕੰਟਰੋਲ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ:

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-567-8911

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-682-5050

## ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲੈਨ

ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲੈਨ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ (ਐੱਮ ਐੱਸ ਪੀ) ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੇ ਕੰਮ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਦੀ ਇਨਸ਼ੂਰੈਂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਐੱਮ ਐੱਸ ਪੀ, ਯੋਗ ਲਾਭਕਾਰੀਆਂ ਲਈ ਹੋਰ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਵੱਲ ਵੀ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਐੱਮ ਐੱਸ ਪੀ ਵਿਚ ਆਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ (ਫੀਸ) ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਵਸਨੀਕ ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੁਬਾਰਾ ਕਾਇਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹ ਇਕ ਉਡੀਕ ਸਮਾਂ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਵਰੇਜ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਥੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਬਾਕੀ ਸਮਾਂ ਜਮ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਮਹੀਨੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਅਰਜ਼ੀ 'ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਹੋਣ ਲਈ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਿਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐੱਮ ਐੱਸ ਪੀ ਕਵਰੇਜ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਫੌਰਨ ਬਾਅਦ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਉਡੀਕ ਸਮੇਂ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

## ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਘੱਟ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸਿਟੀਜ਼ਨ ਹੋ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਲੈਂਡਿਡ ਇਮੀਗਰਾਂਟ (ਪੱਕੇ ਵਸਨੀਕ) ਹੋ ਜਿਸ ਕੋਲ ਲਗਾਤਾਰ ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਇਹ ਦਰਜਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਲਗਾਤਾਰ ਪਿਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਵਿਚ ਮਦਦ ਜਾਂ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਤੋਂ ਛੋਟ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਟੈਟਸ ਇੰਡੀਅਨ ਜਾਂ ਇਨੁਇਟ ਹੋ ਤਾਂ ਫੈਡਰਲ ਸਰਕਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਫੋਂ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੋ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਮਾਇਕ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਬਸਿਡੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ: ਰੈਗੂਲਰ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ, ਜੋ ਕਿ ਹੈਲਥ ਇਨਸ਼ੂਰੈਂਸ ਬੀ.ਸੀ. ਵਲੋਂ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਟੈਂਪਰੇਰੀ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ, ਜੋ ਕਿ ਵਿੱਤ ਮਹਿਕਮੇ ਵਲੋਂ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਦਦ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਰੈਗੂਲਰ



ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਧੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

### ਰੈਗੂਲਰ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 20 ਤੋਂ 100 ਫੀ ਸਦੀ ਤੱਕ ਸਬਸਿਡੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਦੀ ਕੁੱਲ ਆਮਦਨ (ਜਾਂ ਜੇਕੇ ਦੀ ਕੁੱਲ ਆਮਦਨ) 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਆਮਦਨ ਵਿੱਚੋਂ ਉਮਰ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਆਕਾਰ, ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਅਤੇ ਜੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਿਸੇ ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਅਤੇ ਰਜਿਸਟਰਿਡ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਸੇਵਿੰਗਜ਼ ਪਲੈਨ ਇਨਕਮ ਲਈ ਕਟੌਤੀਆਂ ਕੱਢੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਫਾਰਮ ਭਰਨਾ ਅਤੇ ਹੈਲਥ ਇਨਸੂਰੈਂਸ ਬੀ.ਸੀ. ਨੂੰ ਭੇਜਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਫਾਰਮ, ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਹੈਲਥ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ, ਕਿਸੇ ਸਰਵਿਸ ਬੀ.ਸੀ. ਸੈਂਟਰ (ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਏਜੰਟ) ਤੋਂ ਜਾਂ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਹੈਲਥ ਇਨਸੂਰੈਂਸ ਬੀ.ਸੀ. ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-663-7100

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-683-7151

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.health.gov.bc.ca/exforms/msp.html](http://www.health.gov.bc.ca/exforms/msp.html)

### ਟੈਂਪਰੇਰੀ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਤੋਂ ਛੋਟ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅੱਗੇ ਲਿਖੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਐੱਮ ਐੱਸ ਪੀ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਦਾ ਬਿੱਲ ਸਿੱਧਾ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ;
- ਤੁਸੀਂ (ਅਤੇ ਜੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਤਨੀ ਜਾਂ ਪਤੀ ਨੇ) ਕੈਨੇਡਾ ਰੈਵੇਨਿਊ ਏਜੰਸੀ ਨਾਲ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਦੇ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਦੇ ਪੇਪਰ ਭਰੇ ਹਨ;
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਣਚਿਤਵੀ ਮਾਇਕ ਤੰਗੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਵਾਜਬ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਜਟ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਸੀ;
- ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਖਰਚੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਤਨੀ/ਤੁਹਾਡੇ ਪਤੀ ਦੀ ਕੁੱਲ ਆਮਦਨ ਨਾਲੋਂ ਵਧ ਗਏ ਹਨ। ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਖਰਚਿਆਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਕੰਜ਼ਿਊਮਰ ਕਰਜ਼ੇ ਜਾਂ ਲੋਨ ਦੀਆਂ ਪੇਮੈਂਟਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਯੋਗ ਅਰਜ਼ੀਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ, ਟੈਂਪਰੇਰੀ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ, ਅਰਜ਼ੀ ਮਿਲਣ ਦੀ ਤਾਰੀਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਪੈਕੇਜ ਮੰਗਵਾਉਣ ਲਈ, ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਫਾਇਨੈਂਸ ਦੇ ਟੈਂਪਰੇਰੀ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲਿਖਣਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਨਾਂ, ਬੀ ਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ ਨੰਬਰ, ਮੌਜੂਦਾ ਐਡਰੈਸ ਅਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਦਿਉ।

Temporary Premium Assistance

PO BOX 9627 STN PROV GOVT

Victoria, BC V8W 9P1

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-207-2051

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-356-8285

ਈਮੇਲ: [TPA@gov.bc.ca](mailto:TPA@gov.bc.ca)

## ਮੈਡੀਕਲ ਬੈਨੇਫਿਟਸ

ਐੱਮ ਐੱਸ ਪੀ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਸਰਜਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਲਈ ਐਕਸਰਿਆਂ ਅਤੇ ਲੈਬਰਟਰੀ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਐੱਮ ਐੱਸ ਪੀ ਨਾਲ ਦਰਜ) ਦਾ ਖਰਚਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਐੱਮ ਐੱਸ ਪੀ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਉਸ ਸਰਜਰੀ ਦਾ ਖਰਚਾ ਵੀ ਦੇਵੇਗੀ ਜਿਹੜੇ ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

## ਸਪਲੀਮੈਂਟਰੀ ਬੈਨੇਫਿਟਸ

ਐੱਮ ਐੱਸ ਪੀ ਯੋਗ ਲਾਭਕਾਰੀਆਂ ਲਈ ਹੋਰ ਖਰਚਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਲੈ ਰਹੇ ਐੱਮ ਐੱਸ ਪੀ ਲਾਭਕਾਰੀਆਂ ਲਈ, ਐੱਮ ਐੱਸ ਪੀ ਅੱਗੇ ਲਿਖੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਹਰ ਕੈਲੰਡਰ ਸਾਲ ਵਿਚ ਕੁੱਲ 10 ਫੇਰੀਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਫੇਰੀ ਦੇ 23 ਡਾਲਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ: ਆਕੂਪੈਂਚਰ, ਕੈਰੋਪੈਰੈਕਟਿਕ, ਮਾਲਸ਼ ਨਾਲ ਇਲਾਜ, ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ, ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸਰਜੀਕਲ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ।

ਸਰਜਰੀ ਨਾਲ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਾਰੇ ਲਾਭਕਾਰੀਆਂ ਲਈ ਇਕ ਬੈਨੇਫਿਟ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਨੇਮ ਨਾਲ ਜਾਂਚ 18 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਜਾਂ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਕ ਬੈਨੇਫਿਟ ਹੈ। ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟ ਸਾਰੇ ਲਾਭਕਾਰੀਆਂ ਲਈ ਬੈਨੇਫਿਟ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਓਪਟੋਮੀਟਰਿਸਟ ਵਲੋਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਹਰ ਟੈਸਟ ਲਈ ਐੱਮ ਐੱਸ ਪੀ 46 ਡਾਲਰ 17 ਸੈਂਟ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟਰੀ ਬੈਨੇਫਿਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਓਪਟੋਮੀਟਰਿਸਟ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਵਾਧੂ ਫੀਸਾਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਉਹ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ।

## ਹੈਲਥ ਇਨਸ਼ੂਰੈਂਸ ਬੀ ਸੀ (ਐੱਚ ਆਈ ਬੀ ਸੀ) ਕੌਣ ਹੈ?

ਹੈਲਥ ਇਨਸ਼ੂਰੈਂਸ ਬੀ ਸੀ, ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਹੈਲਥ ਦੀ ਤਰਫੋਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲੈਨ (ਐੱਮ ਐੱਸ ਪੀ) ਅਤੇ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਦੇ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਕਲੇਮਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੈਂਟਰ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹੈਲਥ ਇਨਸ਼ੂਰੈਂਸ ਬੀ ਸੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੈਲਥ ਇਨਸ਼ੂਰੈਂਸ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਆਟੋਮੈਟਿਡ ਸਰਵਿਸ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਕਸਟਮਰ ਸਰਵਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਨੁਮਾਇੰਦਾ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਸਵੇਰ ਦੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 4:30 ਵਜੇ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇਗਾ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-663-7100

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-683-7151

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.hibc.gov.bc.ca](http://www.hibc.gov.bc.ca)

ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਆਮ ਚਿੱਠੀ ਪੱਤਰ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਐਡਰੈਸ 'ਤੇ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

Health Insurance BC

PO BOX 9035, STN PROV GOVT

Victoria, BC V8W 9E3

ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਫਾਰਮ ਭੇਜਣ ਵੇਲੇ, ਫਾਰਮ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਚਿੱਠੀ ਪੱਤਰ ਲਈ ਖਾਸ ਐਡਰੈਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਰਵਿਸ ਬੀ ਸੀ ਸੈਂਟਰ (ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਏਜੰਟ) ਦੇ ਦਫਤਰ ਜਾਉ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਦੇ ਨੀਲੇ ਸਫੇ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਦਫਤਰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਹੈ, ਜਾਂ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚਲੇ ਸਰਵਿਸ ਬੀ ਸੀ ਸੈਂਟਰਾਂ (ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਏਜੰਟਸ) ਦੀ ਲਿਸਟ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਸੀਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਸਰਵਿਸ ਬੀ ਸੀ ਸੈਂਟਰ (ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਏਜੰਟ) ਵਾਲਾ ਸਫਾ ਦੇਖੋ।

## ਸਿਰਫ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਉਹ ਸੀਨੀਅਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੁਬਾਈ ਇਨਕਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਫੈਡਰਲ ਇਨਕਮ ਸੁਪੋਰਟ ਲੈਣ ਲਈ ਛੱਡਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲੈਨ, ਫਾਰਮਾਕੋਅਰ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਇਲਾਜ, ਐਨਕਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਮੈਡੀਕਲ ਮਦਦਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਖਰਚਿਆਂ ਲਈ ਕਵਰੇਜ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਸੋਸ਼ਲ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ:

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca/meia/online\\_resource/health\\_supplements\\_and\\_programs/mso](http://www.gov.bc.ca/meia/online_resource/health_supplements_and_programs/mso)

## ਟਰੈਵਲ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਟਰੈਵਲ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਟੀ ਏ ਪੀ) ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਯੋਗ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਸਫਰ ਕਰਨ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਵਿਚ ਰਿਆਇਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਸੂਬੇ ਵਿਚ ਸਫਰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਫਰ ਦੇ ਖਰਚੇ ਕਿਸੇ ਥਰਡ-ਪਾਰਟੀ ਇਨਸ਼ੂਰੈਂਸ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਲੋਂ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਭੇਜਿਆ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਕੋਲ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫਤਰ ਵਲੋਂ ਭਰਿਆ ਗਿਆ ਟੀ ਏ ਪੀ ਫਾਰਮ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਫਰ ਦੇ ਖਰਚੇ ਵਿਚ ਰਿਆਇਤ ਲੈਣ ਦਾ ਤਸਦੀਕ (ਕਨਫਰਮੇਸ਼ਨ) ਨੰਬਰ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਫਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਟੀ ਏ ਪੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਪੈਣਾ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-661-2668

ਟੀ ਏ ਪੀ, ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਹੈਲਥ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਟਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਕੰਪਨੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕ ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਸਾਂਝੀਦਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਟੀ ਏ ਪੀ ਕਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਫਾਰਮ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਿਰਾਏ ਵਿਚ ਰਿਆਇਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਟੀ ਏ ਪੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਫ਼ਰ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿੱਧੇ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸਫ਼ਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖਾਣੇ, ਰਿਹਾਇਸ਼, ਮਾਈਲੇਜ, ਤੇਲ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਖਰਚੇ ਟੀ ਏ ਪੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹਨ। ਸਫ਼ਰ ਮੁੱਕ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਵਾਪਸੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਟੀ ਏ ਪੀ ਫਾਰਮ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਟੀ ਏ ਪੀ ਆਟੋਮੋਟਿਵ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੋ ਕਿ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-661-2668

ਟੀ ਏ ਪੀ ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਕਿਤਿਉਂ ਵੀ ਹੈਲਥਲਿਕ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 'ਤੇ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਿਨ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਟੀ ਏ ਪੀ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 8-1-1

ਫੋਨ (ਬੋਲੋ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ [ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ]), ਮੁਫਤ): 7-1-1

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.health.gov.bc.ca/tapbc](http://www.health.gov.bc.ca/tapbc)

ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਤੁਸੀਂ ਗਾਈਡ ਦੇ ਇਸ ਭਾਗ ਦੇ ਸੂਰੂ ਵਿਚ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ) ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਫ਼ਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ, ਸਮੇਤ ਰੀਜਨਲ ਹੈਲਥ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.health.gov.bc.ca/tapbc/connections.html](http://www.health.gov.bc.ca/tapbc/connections.html)

## ਹੈਲਥ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨਜ਼

ਨੌਰਦਰਨ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ (ਐੱਨ ਐੱਚ ਏ) ਅਤੇ ਇਨਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ (ਆਈ ਐੱਚ ਏ) ਦੋਨਾਂ ਨੇ ਹੈਲਥ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਨਾਂ ਦਾ ਇਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਕੰਪਨੀਆਂ, ਬੀ ਸੀ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਅਤੇ ਰੀਜਨਲ ਡਿਸਟਰਿਕਟਸ ਨਾਲ ਇਕ ਸਾਂਝੀਦਾਰੀ ਹੈ। ਹਰ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਵਿਚ, ਇਹ ਸਰਵਿਸ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ, ਸੰਜਮੀ ਅਤੇ ਢੁਕਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚਾ ਕੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

### ਨੌਰਦਰਨ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ (ਐੱਨ ਐੱਚ ਏ)

ਨੌਰਦਰਨ ਹੈਲਥ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਟਰੈਵਲ ਸਰਵਿਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਤਰੀ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਅਤੇ ਵੈਨਕੂਵਰ, ਕੈਮਲੂਪਸ ਅਤੇ ਗਰੈਂਡ ਪਰੇਰੀ ਵਿਚ ਮੈਡੀਕਲ





ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਐਨ ਐੱਚ ਏ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਐਨ ਐੱਚ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਦਾ ਬੱਸਾਂ ਦਾ ਟਾਈਮ ਟੇਬਲ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੀਟ ਰੀਜ਼ਰਵ ਕਰਨ ਲਈ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-647-4997

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.northernhealth.ca/YourHealth/NHConnectionsmedicaltravelservice.aspx](http://www.northernhealth.ca/YourHealth/NHConnectionsmedicaltravelservice.aspx)

## ਇਨਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ (ਆਈ ਐੱਚ ਏ)

ਇਨਟੀਰੀਅਰ ਵਿਚ ਹੈਲਥ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਨਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਹੈਲਥ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਬੀ ਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-663-7100

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.interiorhealth.ca/YourStay/GettingThere/Pages/default.aspx](http://www.interiorhealth.ca/YourStay/GettingThere/Pages/default.aspx)

## ਅਕਿਊਟ, ਹੋਮ ਐਂਡ ਕਮਿਊਨਟੀ ਕੇਅਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼

ਬੀ.ਸੀ. ਦੀਆਂ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਅਕਿਊਟ ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਹੈਲਥ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਖਾਸ ਮਦਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਉੱਪਰ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਰਕੇ ਅਸਰ ਪਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਆਸਰੇ ਦੀ ਕਿਸਮ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਮੁਤਾਬਕ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਸੰਭਾਲ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲੈਨ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਯੋਗ ਬੀ ਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਇਨਸ਼ੋਰਡ ਹੋ। ਇਸ ਵਿਚ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਇਲਾਜ (ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਇਲਾਜ ਦੋਨੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ; ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਅਤੇ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਦਿਨ ਆਪਣੇ ਘਰ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਅਕਿਊਟ ਕੇਅਰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਆਮ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਖਾਣੇ, ਨਰਸਿੰਗ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮਿਲਣਗੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਮਰੀਜ਼ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਲੋੜੀਂਦੇ ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਜਾਂ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਐਕਸਰੇ, ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਬਹੁਤੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਪਲਾਈ, ਆਮ ਸਰਜੀਕਲ ਸਪਲਾਈ, ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਬਹਾਲੀ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।



ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਖਰਚਾ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਜਾਂ ਅਰਧ-ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਰੂਮ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੂਮ ਦਾ ਖਰਚਾ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ ਜਿਸ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਹਸਪਤਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਪਰ, ਕੁਝ ਥਰਡ-ਪਾਰਟੀ ਮੈਡੀਕਲ ਪਲੈਨਾਂ ਇਹ ਖਰਚਾ ਕਵਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਗੈਰ-ਸਟੈਂਡਰਡ ਮੈਡੀਕਲ ਯੰਤਰਾਂ ਦਾ ਖਰਚਾ ਵੀ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਅਗਾਊਂ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਮਰੀਜ਼ ਅਜਿਹੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ, ਮੈਡੀਕਲ ਸਪਲਾਈ, ਨਕਲੀ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਖਰਚਾ ਵੀ ਦੇਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਘਰ ਵਿਚ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਰੀਜ਼ ਵਲੋਂ ਲਈਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਅਧੀਨ ਇਨਸ਼ੋਰਡ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਹਲਾਤਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਹੋਮ ਐਂਡ ਕਮਿਊਨਟੀ ਕੇਅਰ

ਹੋਮ ਐਂਡ ਕਮਿਊਨਟੀ ਕੇਅਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਯੋਗ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀਆਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਤੀਬਰ, ਪੱਕੀਆਂ, ਪੀੜ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਮੁੜ ਵਸੋਬੇ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਵਲੋਂ, ਸਿੱਧੀਆਂ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਮੁਨਾਫੇ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁਨਾਫੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਰਵਿਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਦਾਰੀ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਮੰਤਵ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਦੇ ਹੋਰ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣਾ ਨਹੀਂ। ਘਰ ਵਿਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚ ਕਮਿਊਨਟੀ ਨਰਸਿੰਗ, ਕਮਿਊਨਟੀ ਵਿਚ ਮੁੜ ਵਸੋਬਾ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕਮਿਊਨਟੀ ਆਧਾਰਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਦਿਨ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਮਦਦ ਵਾਲੀ ਰਹਿਣੀ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿਚ ਹੋਸਪਿਸ ਕੇਅਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੇਸ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੰਤ ਵੇਲੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਘਰ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਦੋਨਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਖਰਚਾ ਦੇਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਰਵਿਸ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਆਮਦਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ (ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਗਾਈਡ ਦੇ ਇਸ ਭਾਗ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ)।

### ਹੋਮ ਐਂਡ ਕਮਿਊਨਟੀ ਕੇਅਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼

- ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਸਮਾਂ ਆਜ਼ਾਦ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਗਾਹਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ;
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਫਟਿੰਗ (ਸਹਾਇਕ ਰਹਿਣੀ) ਅਤੇ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ਲ ਕੇਅਰ (ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ) ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ;
- ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ਲ ਕੇਅਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਬਚਣ, ਲੋੜ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਲੋੜ



ਵਿਚ ਦੇਰੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਗਾਹਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ; ਅਤੇ

- ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੰਤ ਨੇੜਲੇ ਗਾਹਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਪੀੜ ਘਟਾਉ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਘਰ ਵਿਚ, ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿਚ ਜਾਂ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ਲ ਕੇਅਰ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

## ਕੌਣ ਯੋਗ ਹੈ?

ਕਮਿਊਨਟੀ ਨਰਸਿੰਗ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਟੀ ਰੀਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪੀ) ਵਰਗੀਆਂ ਸਰਕਾਰੀ ਸਬਸਿਡੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ ਇਹ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

- ਗਾਹਕਾਂ ਦਾ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸਿਟੀਜ਼ਨ ਜਾਂ ਪੱਕੇ ਵਸਨੀਕ ਦੇ ਦਰਜੇ ਵਾਲੇ (ਲੈਂਡਿਡ ਇਮੀਗਰਾਂਟ ਜਾਂ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਹੈਲਥ ਮੈਡੀਕਲ ਐਡਵਾਈਜ਼ਰੀ ਕਮੇਟੀ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਮਨਿਸਟਰ ਦੇ ਪਰਮਿਟ ਵਾਲੇ) ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ;
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਵਸਨੀਕ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ; ਅਤੇ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਣਾ, ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਬਜਾਏ ਘਰ ਵਿਚ ਸੰਭਾਲ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਲਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੰਤ ਵਾਲੀ ਸੰਭਾਲ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿਚ ਮਦਦ, ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ, ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਦਿਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ, ਕੇਸ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ, ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ਲ ਕੇਅਰ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਸਰਕਾਰੀ ਸਬਸਿਡੀ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ,

- ਗਾਹਕਾਂ ਦਾ 19 ਸਾਲ ਦੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ;
- ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ (ਇਹ ਸਰਵਿਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ);
- ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸਿਟੀਜ਼ਨ ਜਾਂ ਪੱਕੇ ਵਸਨੀਕ ਦੇ ਦਰਜੇ ਵਾਲੇ (ਲੈਂਡਿਡ ਇਮੀਗਰਾਂਟ ਜਾਂ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਹੈਲਥ ਮੈਡੀਕਲ ਐਡਵਾਈਜ਼ਰੀ ਕਮੇਟੀ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਮਨਿਸਟਰ ਦੇ ਪਰਮਿਟ ਵਾਲੇ) ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ; ਅਤੇ
- ਪੱਕੀਆਂ, ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਜ਼ਾਦ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਲਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੰਤ ਵਾਲੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

## ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਣਾ

ਹੋਮ ਐਂਡ ਕਮਿਊਨਟੀ ਕੇਅਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਦੇ ਹੋਮ ਕੇਅਰ ਦਫਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ (ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਗਾਈਡ ਦੇ ਇਸ ਭਾਗ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ)। ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ਾਵਰ (ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ) ਵੀ ਕਿਸੇ ਗਾਹਕ ਦੀ ਤਰਫੋਂ ਹੈਲਥ

ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ ਆਉਣ 'ਤੇ, ਸਟਾਫ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ, ਗਾਹਕ ਦੀ ਹਾਲਤ ਦੀ ਸਿੱਦਤ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਮੁਢਲੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਪੂਰੀ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਫੇਰੀ ਮਾਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

### ਕੇਸ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਅਤੇ ਕੋਅਰ ਕੋਆਰਡੀਨੇਸ਼ਨ

ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ, ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕੇਸ ਮੈਨੇਜਰ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ), ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਕਮਿਊਨਟੀ ਨਰਸ, ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਗਾਹਕ ਕੋਲ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਗਾਹਕ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਕੀ ਲੋੜਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਘਰ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਜਾਂ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ਲ ਕੋਅਰ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹੋਰ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੋਲ ਭੇਜਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਗਾਹਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਦਲ ਜਾਣ ਤਾਂ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰਹੇਗਾ।

### ਘਰ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ

ਘਰ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ (ਹੋਮ ਸੁਪੋਰਟ) ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਨਿੱਜੀ ਮਦਦ ਕਰਕੇ ਗਾਹਕਾਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੱਲਣਾ ਫਿਰਨਾ, ਖੁਰਾਕ, ਲਿਫਟਾਂ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਨਹਾਉਣਾ, ਵਾਲ ਵਾਹੁਣਾ, ਕੰਘੀ-ਪੱਟੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਜੇ ਢੁਕਵਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਿੱਜੀ ਮਦਦ ਵਿਚ ਵਾਧੇ ਵਜੋਂ ਸੇਫਟੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਖਾਸ ਨਰਸਿੰਗ ਅਤੇ ਬਹਾਲੀ ਲਈ ਕਾਰਜ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਚੁਆਇਸ ਇਨ ਸੁਪੋਰਟਸ ਫਾਰ ਇੰਡੀਪੈਂਡੈਂਟ ਲਿਵਿੰਗ (ਸੀ ਐੱਸ ਆਈ ਐੱਲ)

ਚੁਆਇਸ ਇਨ ਸੁਪੋਰਟਸ ਫਾਰ ਇੰਡੀਪੈਂਡੈਂਟ ਲਿਵਿੰਗ, ਹੋਮ ਸੁਪੋਰਟ ਲਈ ਯੋਗ ਗਾਹਕਾਂ ਲਈ ਇਕ ਬਦਲ ਹੈ। ਸੀ ਐੱਸ ਆਈ ਐੱਲ, ਸਰੀਰਕ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡੂੰਘੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆਨਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਚਕਸ਼ੀਲਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਆਪਣੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੰਡ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਮਾਇਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖਣ, ਟਰੇਂਡ ਕਰਨ, ਟਾਈਮ ਟੇਬਲ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਧੀਨ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਪੈਸੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਸੀਨੀਅਰ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਆਪ ਕਰਨ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਸਦਾ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਉਹ ਸੀ ਐੱਸ ਆਈ ਐੱਲ ਫੰਡਿੰਗ ਕਿਸੇ ਕਲਾਇੰਟ ਸੁਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ ਰਾਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਦੇ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਵਿਚ ਬਾਲਗ ਵਲੋਂ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨੁਮਾਇੰਦੇ ਰਾਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਾਹਕ ਦੀ ਤਰਫੋਂ ਸੀ ਐੱਸ ਆਈ ਐੱਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ ਕਿਵੇਂ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

### ਘਰ ਵਿਚ ਗੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ

ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਨੌਨ-ਮੈਡੀਕਲ ਹੋਮ ਸੁਪੋਰਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਧੀਨ, 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਸੀਨੀਅਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ, ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ, ਬਗੀਚੇ ਅਤੇ ਘਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ, ਘਰ ਵਿਚ ਦੋਸਤਾਨਾ ਫੇਰੀਆਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਅਗਾਂਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਭੇਜਣਾ। ਯੂਨਾਈਟਡ ਵੇਅ ਆਫ ਦਾ ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ (ਯੂ ਡਬਲਯੂ ਐੱਲ ਐੱਮ) ਵਲੋਂ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸੂਬੇ ਭਰ ਦੇ ਕਈ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿਚ ਗੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਯੂ ਡਬਲਯੂ ਐੱਲ ਐੱਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-294-8929.

### ਕਮਿਊਨਟੀ ਨਰਸਿੰਗ ਐਂਡ ਕਮਿਊਨਟੀ ਰੀਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ

ਕਮਿਊਨਟੀ ਨਰਸਿੰਗ ਐਂਡ ਕਮਿਊਨਟੀ ਰੀਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼, ਤੀਬਰ ਜਾਂ ਪੱਕੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਮਦਦ ਲਈ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਬਹਾਲੀ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੰਤ ਵੇਲੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ, ਘਰ ਵਿਚ ਨਰਸਿੰਗ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਰੀਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਅਡੱਲਟ ਡੇਅ ਸਰਵਿਸਿਜ਼

ਅਡੱਲਟ ਡੇਅ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਦਿਨ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ) ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਕਮਿਊਨਟੀ ਵਿਚ ਆਜ਼ਾਦ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਆਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਹਰ ਸੈਂਟਰ ਵਿਚ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਨਿੱਜੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਮੇਤ ਨਰਸਿੰਗ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬਹਾਲੀ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਲਈ ਅਰੋਗਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਰਾਹਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਰਾਹਤ/ਸਾਹ ਦਵਾਉਣਾ

ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ ਤੋਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਲਈ, ਜਾਂ ਆਜ਼ਾਦੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਗਾਹਕ ਦੀ ਮਦਦਕਾਰੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਦੁਬਾਰਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਣ।

ਸਾਹ ਦਵਾਉਣ (ਰੈਸਪਾਈਟ) ਵਿਚ ਘਰ ਵਿਚ ਮਦਦ ਜਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਦਿਨ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ਲ ਕੇਅਰ ਫਾਸਿਲਟੀ ਵਿਚ ਠਹਿਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ

ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ (ਸਹਾਇਕ ਰਹਿਣੀ) ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਖਾਤਰਦਾਰੀ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਆਜ਼ਾਦ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਮਰ, ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜਤਾ ਕਾਰਨ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਲਈ ਬਾਕਾਇਦਾ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਉੱਚੀਆਂ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਬਿਲਡਿੰਗਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਏ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਯੂਨਿਟ ਇਕ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਮੁਕੰਮਲ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟਾਂ ਤੱਕ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਹਾਉਣ, ਕੰਘੀ-ਪੱਟੀ ਕਰਨ, ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਇਧਰ ਉਧਰ ਜਾਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖਾਣੇ, ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ, ਲਾਂਡਰੀ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਮੌਕੇ, ਅਤੇ 24 ਘੰਟੇ ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰਨ ਦਾ ਸਿਸਟਮ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਦੋਨੋਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸਬਸਿਡੀ ਵਾਲੀ ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਦੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ, ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ਲ ਕੇਅਰ ਫਾਸਿਲਟੀ ਵਿਚ ਦਾਖਲਾ ਲੈਣ ਦੇ ਕਾਰਜ, ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਖਰਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਜਾਂ ਕੇਸ ਮੈਨੇਜਰ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿਚਲੀਆਂ ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰਾਰ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਰਜਿਸਟਰਾਰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਵਾਲੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚਲਾਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜਾ ਵਸਨੀਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਫਟੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰਾਰ ਦੇਖੋ)।

ਬੀ.ਸੀ. ਸੂਬੇ ਦੇ ਇੰਡੀਪੈਂਡੈਂਟ ਲਿਵਿੰਗ ਬੀ ਸੀ (ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਦੇਖੋ, ਜਾਂ ਬੀ ਸੀ ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ ਦਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bchousing.org/Initiatives/Creating/ILBC](http://www.bchousing.org/Initiatives/Creating/ILBC)

## ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ਲ ਕੇਅਰ

ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ਲ ਕੇਅਰ (ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੰਭਾਲ) ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 24 ਘੰਟੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਰਸਿੰਗ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ਲ ਕੇਅਰ ਦੇ ਸਥਾਨ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਹਿਫਾਜ਼ਤੀ, ਮਦਦਕਾਰੀ ਮਾਹੌਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਦੋਨੋਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸਬਸਿਡੀ ਵਾਲੀ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ਲ ਕੇਅਰ ਦੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋੜ ਅਤੇ ਸ਼ਿੱਦਤ ਵਾਲੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰੀ ਸਬਸਿਡੀ ਵਾਲੇ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ਲ ਕੇਅਰ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ, ਫਾਸਿਲਟੀ ਵਿਚ ਦਾਖਲਾ ਲੈਣ ਦੇ ਕਾਰਜ, ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਖਰਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਜਾਂ ਕੇਸ ਮੈਨੇਜਰ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿਚਲੇ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ਲ ਕੇਅਰ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਦਾ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਦੀ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ, ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸਬਸਿਡੀ ਵਾਲੇ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ਲ ਕੇਅਰ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ਲ ਕੇਅਰ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਇੰਸਪੈਕਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਔਨਲਾਈਨ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.health.gov.bc.ca/ccf/adult\\_care.html](http://www.health.gov.bc.ca/ccf/adult_care.html)

## ਗਰੁੱਪ ਹੋਮ

ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਸਰਕਾਰੀ ਫੰਡਾਂ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ ਹੋਮਾਂ ਵਿਚ ਆਜ਼ਾਦ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗਰੁੱਪ ਹੋਮ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਰਾ ਖਾਣ ਯੋਗ ਘਰ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਾਰ ਤੋਂ ਛੇ ਵਸਨੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਜਾਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਗਾਹਕਾਂ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਕਿੱਤੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਬੰਧਾਂ ਵਰਗੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

## ਫੈਮਿਲੀ ਕੇਅਰ ਹੋਮਜ਼

ਫੈਮਿਲੀ ਕੇਅਰ ਹੋਮਜ਼ ਇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਰਗਾ ਮਾਹੌਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚ ਦੋ ਗਾਹਕਾਂ ਤੱਕ ਨੂੰ ਖਾਣੇ, ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਫੈਮਿਲੀ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਪੇਂਡੂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

## ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੰਤ ਵੇਲੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

ਹਮਦਰਦੀਪੂਰਣ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੰਤ ਵੇਲੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਮਕਸਦ, ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਆਰਾਮ, ਮਾਣ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ ਨੂੰ ਪੀੜ ਘਟਾ ਕੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਮੌਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਲਾ ਸਕੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੰਤ ਵੇਲੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਘਰ ਵਰਗੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ, ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਵਾਲੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ, ਅਤੇ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ਲ ਕੇਅਰ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿਚ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਹੋਸਪਿਸ ਕੇਅਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਹੋਸਪਿਸਜ਼ ਅਤੇ ਹੋਸਪਿਸ ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਕੇਅਰ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਆਖਰੀ ਸਟੇਜ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਮੌਤ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਿਹੜੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆਨਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਆਪਣਾ ਬਚਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਸਪਿਸ ਵਿਚ ਬਿਤਾਉਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋਸਪਿਸਜ਼ ਘਰ ਵਰਗੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਪੀੜ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਨਰਸਿੰਗ ਸੰਭਾਲ, ਦਰਦ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ, ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ, ਅਧਿਆਤਮਕ ਅਤੇ ਸੋਗ ਵਿਚ ਮਦਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕੁਝ ਹੋਸਪਿਸਜ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੀੜ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਮਿਊਨਟੀ ਵਿਚ ਹੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇਹ ਸੰਭਾਲ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

## ਬੀ ਸੀ ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਕੇਅਰ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਬੀ ਸੀ ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਕੇਅਰ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਾਰੀਆਂ ਉਮਰਾਂ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਘਰ ਵਿਚ ਪੀੜ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸੰਭਾਲ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਹੁੰਚੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਮਦਦ ਲਈ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੀੜ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿਚ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਕਵਰੇਜ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਪਲੈਨ ਪੀ ਰਾਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਮੈਡੀਕਲ ਸਪਲਾਈ ਅਤੇ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.health.gov.bc.ca/pharme/plans](http://www.health.gov.bc.ca/pharme/plans)

## ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਹੋਮ ਐਂਡ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੋਮ ਐਂਡ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਦਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.healthservices.gov.bc.ca/hcc/index.html](http://www.healthservices.gov.bc.ca/hcc/index.html)

## ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਟੀ ਆਫਿਸਿਜ਼

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਵਲੋਂ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਦੇ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਟੀ ਆਫਿਸ (ਪੀ ਸੀ ਕਿਊ ਓ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੀ ਸੀ ਕਿਊ ਓ, ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਾ ਉੱਤਰ 40 ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਚ ਦੇਵੇਗਾ।

ਪੀ ਸੀ ਕਿਊ ਓ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਸਵੇਰ ਦੇ 8:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 4:30 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁਲ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੀ ਸੀ ਕਿਊ ਓ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਛੁੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੋਨ, ਫੈਕਸ, ਡਾਕ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਸੁਨੇਹੇ ਭੇਜੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਵੈਨਕੂਵਰ ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਟੀ ਆਫਿਸ

Royal Jubilee Hospital Memorial Pavilion

Watson Wing, Room 315

1952 Bay St

Victoria, BC V8R 1J8

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-877-977-5797

ਫੈਕਸ: 250-370-8713

ਈਮੇਲ: [patientcarequalityoffice@viha.ca](mailto:patientcarequalityoffice@viha.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.viha.ca/patientcarequalityoffice](http://www.viha.ca/patientcarequalityoffice)





### ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਟੀ ਆਫਿਸ

Room CP-380

855 West 12th Avenue

Vancouver, BC V5Z 1M9

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-877-993-9199

ਫੈਕਸ: 604-875-5545

ਈਮੇਲ: [pcqo@vch.ca](mailto:pcqo@vch.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.vch.ca/your\\_stay/patient\\_care\\_quality\\_office/patient-care-quality-office/patient\\_care\\_quality\\_office](http://www.vch.ca/your_stay/patient_care_quality_office/patient-care-quality-office/patient_care_quality_office)

### ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਟੀ ਆਫਿਸ

4th Floor, 11762 Laity Street

Maple Ridge, BC V2X 5A3

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-877-880-8823

ਫੈਕਸ: 604-463-1888

ਈਮੇਲ: [pcqoffice@fraserhealth.ca](mailto:pcqoffice@fraserhealth.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.fraserhealth.ca/find\\_us/services/our\\_services?&program\\_id=10342](http://www.fraserhealth.ca/find_us/services/our_services?&program_id=10342)

### ਇਨਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਟੀ ਆਫਿਸ

220-1815 Kirschner Rd

Kelowna, BC V1Y 4N7

ਫੋਨ: 1-877-442-2001

ਫੈਕਸ: 250-870-4670

ਈਮੇਲ: [patient.concerns@interiorhealth.ca](mailto:patient.concerns@interiorhealth.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.interiorhealth.ca/YourCare/PatientCareQualityOffice/Pages/default.aspx](http://www.interiorhealth.ca/YourCare/PatientCareQualityOffice/Pages/default.aspx)

### ਨੌਰਦਰਨ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਟੀ ਆਫਿਸ

6th Floor, 299 Victoria Street

Prince George, BC V2L 5B8

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-877-677-7715

ਫੈਕਸ: 250-565-2640

ਈਮੇਲ: [patientcarequalityoffice@northernhealth.ca](mailto:patientcarequalityoffice@northernhealth.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.northernhealth.ca/OurServices/PatientCareQualityOffice.aspx](http://www.northernhealth.ca/OurServices/PatientCareQualityOffice.aspx)

## ਪ੍ਰੋਵਿਸ਼ੀਅਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਅਥਾਰਟੀ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਟੀ ਆਫਿਸ

(ਸੁਬਾਈ ਏਜੰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀ ਸੀ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸਰਵਿਸਜ਼, ਬੀ ਸੀ ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ, ਬੀ ਸੀ ਰੀਨਲ ਏਜੰਸੀ, ਬੀ ਸੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ, ਅਤੇ ਬੀ ਸੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਹਸਪਤਾਲ)

4th Floor, Women's Health Centre, Room F404

4500 Oak Street

Vancouver, BC V6H 3N1

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-888-875-3256

ਫੈਕਸ: 604-875-3813

ਈਮੇਲ: [pcqo@phsa.ca](mailto:pcqo@phsa.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.phsa.ca/AboutPHSA/PHSA-Patient-Care-Quality-Office/default.htm](http://www.phsa.ca/AboutPHSA/PHSA-Patient-Care-Quality-Office/default.htm)

## ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਟੀ ਰਿਵੀਊ ਬੋਰਡ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਾ ਪੀ ਸੀ ਕਿਊ ਓ ਵਲੋਂ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਟੀ ਰਿਵੀਊ ਬੋਰਡ (ਬੋਰਡ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੋਰਡ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਵਲੋਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਪੜਤਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਜਵਾਬ 'ਤੇ ਰਿਵੀਊ (ਵਿਚਾਰ) ਕਰੇਗਾ। ਰਿਵੀਊ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬੋਰਡ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਨੂੰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰੀ ਨੂੰ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰਿਵੀਊ ਲਈ ਬੇਨਤੀਆਂ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਜਾਂ ਫੋਨ 'ਤੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਰਿਵੀਊ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਫਾਰਮ ਬੋਰਡ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਕੇ ਛਾਪੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੁਕੰਮਲ ਕਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਰਿਵੀਊ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਫਾਰਮ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ, ਫੈਕਸ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਦਰਜ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੋਰਡ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

Patient Care Quality Review Board

PO Box 9643

Victoria, BC V8W 9P1

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-866-952-2448

ਫੈਕਸ: 250-952-2428

ਈਮੇਲ: [contact@patientcarequalityreviewboard.ca](mailto:contact@patientcarequalityreviewboard.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.patientcarequalityreviewboard.ca](http://www.patientcarequalityreviewboard.ca)



## ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਸੁਪੋਰਟ ਲਾਈਨ

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਸੁਪੋਰਟ ਲਾਈਨ, ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਨਾਲ ਸਰੋਕਾਰ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਫੋਨ ਲਾਈਨ ਦਾ ਮਕਸਦ, ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਹੈਲਥ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਫਿਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਲਾਈਨ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਕਾਇਮ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀਆਂ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਣ ਵਿਚ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸਰਵਿਸ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਰਵਿਸ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਈਆਂ ਸਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੈਲਥ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਮਾਧਿਅਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਸੁਪੋਰਟ ਲਾਈਨ ਦੇ ਖੁਲ੍ਹਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਪੀ ਐੱਸ ਟੀ ਸਮੇਂ ਮੁਤਾਬਕ ਸਵੇਰ ਦੇ 8:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 4:30 ਵਜੇ ਤੱਕ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਹੈ; ਸਰਕਾਰੀ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵੇਲੇ ਲਾਈਨ ਬੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250- 952-3181

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-877- 952-3181

## ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ

ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੱਕਦਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਹੱਕਦਾਰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਪਲਾਈ/ਯੰਤਰਾਂ ਲਈ ਸਬਸਿਡੀਆਂ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ, ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖਾਸ ਪਲੈਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

### ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਪਲੈਨ

ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਪਲੈਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਮਦਨ ਮੁਤਾਬਕ ਇਸ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਕ ਵਾਰੀ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

### ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣ ਦਾ ਕੋਈ ਖਰਚਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ। ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਐਡਰੈਸ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ। ਆਪਣੇ ਲਈ, ਅਤੇ ਜੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ/ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ:

- ♦ ਬੀ ਸੀ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਕਾਰਡ;
- ♦ ਦੋ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਰੀਟਰਨ, ਜਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਰੈਵੇਨਿਊ ਏਜੰਸੀ

ਦੇ ਨੋਟਿਸ ਆਫ ਅਸੈਂਸਮੈਂਟ ਦੀ ਲਾਈਨ 236 ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਨਿਰੋਲ (ਨੈੱਟ) ਆਮਦਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ;

- ਸੋਸ਼ਲ ਇਨਸ਼ੂਰੈਂਸ ਨੰਬਰ; ਅਤੇ
- ਜਨਮ ਦੀ ਤਾਰੀਕ।

ਤੁਹਾਡੇ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਸਹਿਮਤੀ ਫਾਰਮ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜੇਗੀ। ਸਹਿਮਤੀ ਫਾਰਮ 'ਤੇ ਦਸਖਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਭੇਜਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਦੋ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਨਿਰੋਲ (ਨੈੱਟ) ਆਮਦਨ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, 2012 ਵਿਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ 2010 ਦੀ ਆਮਦਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ)। ਉਸ ਸਾਲ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਨਿਰੋਲ (ਨੈੱਟ) ਆਮਦਨ ਕਾਫੀ ਘਟ ਜਾਵੇ (10 ਫੀ ਸਦੀ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ) ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਆਮਦਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਜ਼ੀ ਜਾਣਕਾਰੀ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਕੀ ਕਵਰ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਪਲੈਨਾਂ ਵਲੋਂ ਕਵਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਖਾਸ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਔਨਲਾਈਨ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.health.gov.bc.ca/pharmacare/benefitslookup](http://www.health.gov.bc.ca/pharmacare/benefitslookup)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਮਰੀਜ਼ ਹੋ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਕਵਰੇਜ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੀ ਸੀ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਡਰੱਗ ਰਿਵੀਊ ਦੇ ਕਾਰਜ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਵੀ ਸੁਆਗਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਹੈਲਥ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ “ਯੂਅਰ ਵੁਆਇਸ” ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.health.gov.bc.ca/pharmacare/yourvoice](http://www.health.gov.bc.ca/pharmacare/yourvoice)

## ਵਧ ਸਹਾਇਤਾ

ਤੁਸੀਂ ਵਧ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ 10 ਫੀ ਸਦੀ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਟ ਗਈ ਹੈ, ਜਾਂ
- ਤੁਹਾਡੀ ਪਤਨੀ/ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ ਹੁਣੇ ਹੁਣੇ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ਲ ਕੇਅਰ ਵਿਚ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਲੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਵਰੇਜ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਾਉਣ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਮਦਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਔਖਿਆਈ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇਗੀ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਮੇਤ ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਸਿੰਪਲੀਫਾਇਡ ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਡੀਸ਼ਨਲ ਚਾਇਨੀਜ਼ ਵਿਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ, ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.health.gov.bc.ca/pharmacare/plani/increv.html](http://www.health.gov.bc.ca/pharmacare/plani/increv.html)



## ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਕਿਸ਼ਤਾਂ ਵਿਚ ਪੇਮੈਂਟ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ

ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਡੀਡਕਟੇਬਲ (ਕਟੌਤੀ) ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਪਲੈਨ ਹੇਠ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਯੋਗ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਫੌਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਡੀਡਕਟੇਬਲ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਨਿਰੋਲ (ਨੈੱਟ) ਆਮਦਨ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਪੇਮੈਂਟ ਦੀ ਚੋਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਕਿਸ਼ਤਾਂ ਵਿਚ ਪੇਮੈਂਟ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਵਿਚ ਦਰਜ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਣੀ ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਲਈ ਕਟੌਤੀਆਂ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਕਿਸ਼ਤਾਂ ਵਿਚ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਯੋਗ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿਚ ਫੌਰਨ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.health.gov.bc.ca/pharmacare/plani/monthlypayindex.html](http://www.health.gov.bc.ca/pharmacare/plani/monthlypayindex.html)

## ਹੋਰ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਕੇਸ਼ਨਜ਼ ਮੈਟਰਜ਼ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਿਆਣਪ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.medmatters.bc.ca/info-public.html](http://www.medmatters.bc.ca/info-public.html)

## ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਪਲੈਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਹੈਲਥ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਬੀ ਸੀ, ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਹੈਲਥ ਦੀ ਤਰਫੋਂ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲੈਨ (ਐਮ ਐੱਸ ਪੀ) ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਹੈਲਥ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਬੀ ਸੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਸਟਮਰ ਸਰਵਿਸ ਦੇ ਨੁਮਾਇੰਦੇ, ਸੇਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਸਵੇਰ ਦੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਅਤੇ ਛਨਿਚਰਵਾਰ ਨੂੰ ਸਵੇਰ ਦੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਜਾਂ ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਪਲੈਨ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੈਲਥ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-663-7100

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-683-7151

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.health.gov.bc.ca/pharmacare](http://www.health.gov.bc.ca/pharmacare)

## ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਹੈਲਥ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਇਕ ਵਿਆਪਕ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਸਿਸਟਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ, ਰੋਕਥਾਮ, ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਇਲਾਜ, ਮੁੜ ਵਸੋਬੇ ਅਤੇ

ਰਿਕਵਰੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਪਹਿਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਉਮਰ ਦੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸੀਨੀਅਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਲਿਖੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਅਸੈੱਸਮੈਂਟ;
- ਐਮਰਜੰਸੀ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ;
- ਡੀਟੋਕਸੀਫੀਕੇਸ਼ਨ;
- ਇਲਾਜ;
- ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ਲ ਸੇਵਾਵਾਂ;
- ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਇਲਾਜ;
- ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ;
- ਮੁੜ ਵਸੋਬਾ;
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਤੇ ਮਦਦ; ਅਤੇ
- ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਤਣਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਲਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਤੋਂ ਉਹ ਬਾਕੀ ਸਮਾਜ ਜਿੰਨੇ ਹੀ ਪੀੜਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਖਾਸ ਫਿਕਰ ਵਾਲੇ ਮਸਲੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਚਿੰਤਾ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਗਲਤ ਵਰਤੋਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹਨ। ਪੁਰਾਣੀ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ, ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮਸਲਿਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਅਕਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਕਸਰ ਸਾਂਝੇ ਅਮਲਾਂ ਲਈ ਲੋੜ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹੋਮ ਐਂਡ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹੋਣ।

ਮੌਜੂਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ (ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਗਾਈਡ ਦੇ ਇਸ ਭਾਗ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ)। ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਸੂਬਾਈ ਵਸੀਲੇ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ

ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਪੱਧਰ ਹਨ (ਕੇਂਦਰੀ, ਸੂਬਾਈ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ) ਜੋ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਰਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਕ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਆਧਾਰਿਤ ਬਿਨਾਂ ਮੁਨਾਫੇ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸੂਬੇ ਭਰ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-667-3742

ਫੋਨ (ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-681-6530

ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਇਨਟੀਰੀਅਰ ਵਿਚ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਵਲੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਮਦਦ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਰੀਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰਜ਼

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.alzheimerbc.org](http://www.alzheimerbc.org)

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ, ਮੰਗਲਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰ ਦੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-936-6033

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-681-8651

## ਫਸਟਲਿੰਕ©

ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਫਸਟ ਲਿੰਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਆਫ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਫੰਡ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਗੇਤੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੀ ਇਕ ਸਰਵਿਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਮਕਸਦ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਦੀ ਨਵੀਂ ਪਛਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਮਿਊਨਟੀ ਅਤੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜਣਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਆਫ ਬੀ ਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.alzheimerbc.org/We-Can-Help/First-Link.aspx](http://www.alzheimerbc.org/We-Can-Help/First-Link.aspx)

## ਕਰਾਈਸਿਸ ਇੰਟਰਵੈਨਸ਼ਨ ਐਂਡ ਸੂਈਸਾਈਡ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ

ਸੂਬੇ ਭਰ ਵਿਚ, ਟਰੇਂਡ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਜੋ ਕਿ ਮਾਹਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਦੁੱਖ ਹੋਠਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ 'ਤੇ ਸੰਕਟ ਵੇਲੇ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਫੋਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਦਾ ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਨੰਬਰਾਂ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਫੋਨ (24 ਘੰਟੇ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ, ਮੁਫਤ): 1-866-661-3311

ਫੋਨ (ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-872-3311

ਫੋਨ (ਖੁਦਕਸ਼ੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੰਕਟ, ਮੁਫਤ): 1-800-784-2433

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.crisiscentre.bc.ca](http://www.crisiscentre.bc.ca)

## ਬੀ.ਸੀ. ਅਲਕੋਹਲ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਰੈਫਰਲ ਸਰਵਿਸ

ਬੀ.ਸੀ. ਅਲਕੋਹਲ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਰੈਫਰਲ ਸਰਵਿਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਅਤੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੀ ਹੈ। 24 ਘੰਟੇ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-663-1441

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-660-9382

## ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਬੀ ਸੀ ਪਾਰਟਨਰਜ਼

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 'ਤੇ ਸਬੂਤ ਆਧਾਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੱਤ ਏਜੰਸੀਆਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਬੀ ਸੀ ਪਾਰਟਨਰਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਅੱਗੇ ਲਿਖੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਡਿਸਔਰਡਰਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਬੀ ਸੀ
- ਜੈਸੀ'ਜ਼ ਹੋਪ ਸੁਸਾਇਟੀ
- ਬੀ ਸੀ ਸਕਿਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਸੁਸਾਇਟੀ
- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ, ਬੀ ਸੀ
- ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਅਡਿਕਸ਼ਨਜ਼ ਰੀਸਰਚ ਆਫ ਬੀ ਸੀ
- ਫੋਰਸ ਸੁਸਾਇਟੀ ਫਾਰ ਕਿਡਜ਼' ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ
- ਮੂਡ ਡਿਸਔਰਡਰਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਬੀ ਸੀ

ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਇਕ ਲਾਈਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਿਗਾੜਾਂ ਬਾਰੇ 24 ਘੰਟੇ ਟੇਪ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ, ਕਾਰਨਾਂ, ਇਲਾਜ, ਚੋਣਾਂ, ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਦੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਵਸੀਲਾ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-661-2121

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-669-7600

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca)

ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਅਡਿਕਸ਼ਨਜ਼ ਰੀਸਰਚ ਆਫ ਬੀ ਸੀ

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-408-7753

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.carbc.ca](http://www.carbc.ca)





## ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ

ਪ੍ਰੋਬਲਮ ਗੈਂਬਲਿੰਗ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਇਕ ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਸਰਵਿਸ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਹ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ, ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਜੁਆਰੀਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਫੌਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਫੋਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੀ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ ਲਈ ਸੂਬੇ ਭਰ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-888-795-6111

ਫੋਨ (ਬੋਲੋ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਕੁਲੈਕਟ ਕਾਲਾਂ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ):  
604-875-0885

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bcresponsiblegambling.ca](http://www.bcresponsiblegambling.ca)

## ਬੀ ਸੀ ਬਰੇਨ ਇੰਜਰੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

ਬਰੇਨ ਇੰਜਰੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ, ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਲਈ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਖੋਜ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਹਿਮਾਇਤ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਬਰੇਨ ਇੰਜਰੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਇਕ ਸੂਬਾਈ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸੱਟ (ਏ ਬੀ ਆਈ) ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ, ਜਾਣਕਾਰੀ, ਰੋਕਥਾਮ, ਮਦਦ ਅਤੇ ਹਿਮਾਇਤ ਰਾਹੀਂ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ।

P.O. Box 2324, Chilliwack, BC V2R 1A7

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-877-858-1788

ਫੋਨ (ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-465-1783

## ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸਰਵਿਸ

ਬੀ ਸੀ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸਰਵਿਸ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ ਸੜਕੀ ਅਤੇ ਹਵਾਈ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸੂਬਾ ਕਿਸੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਰਾਹੀਂ ਲਿਜਾਣ ਦੇ ਖਰਚੇ ਦੇ ਤਕਰੀਬਨ 90 ਫੀ ਸਦੀ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਸਬਸਿਡੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਰਾਹੀਂ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 80 ਡਾਲਰ ਦੀ ਯੂਜ਼ਰ ਫੀਸ ਦਾ ਬਿੱਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਇਹ ਫੀਸ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਾਇਕ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਹੈਲਥ ਦਾ ਰੈਵੇਨਿਊ ਭਾਗ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹੂਲਤ ਲਈ ਪੈਮੈਂਟ ਕਿਸ਼ਤਾਂ ਵਿਚ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਮਰੀਜ਼, ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਜਾਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਸਥਾਨ ਵਲੋਂ ਸੱਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਨਹੀਂ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ 50 ਡਾਲਰ ਦੀ ਫੀਸ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ:

- 9-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਸਰਵਿਸ ਮੌਜੂਦ ਹੈ; ਜਾਂ

- ਆਪਣੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਕਵਰ 'ਤੇ ਦਰਜ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ; ਜਾਂ
- ਜੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ 0 ਡਾਇਲ ਕਰਕੇ ਓਪਰੇਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-953-3298

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bcas.ca](http://www.bcas.ca)

ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਦੇ ਬਿੱਲਾਂ ਲਈ, ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

British Columbia Ambulance Service

Ambulance Billing Department

PO Box 9676 STN PROV GOVT

Victoria, BC V8W 9P7

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-665-7199

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bcas.ca/EN/main/about/fees.html](http://www.bcas.ca/EN/main/about/fees.html)

## ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਭਰ ਵਿਚ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਵਸੀਲੇ ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

### ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਅਤੇ ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਵਰਗੇ ਲੋਦਿਆਂ ਦੀ ਉਪਲਬਧੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਆਪਣੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਦੇ ਨੀਲੇ ਸਫਿਆਂ ਵਿਚ ਦਰਜ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੇ ਦਫਤਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਸਹੂਲਤ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਫਲੂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.immunizebc.ca](http://www.immunizebc.ca)

ਵੈਕਸੀਨ ਲਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਲੱਭਣ ਲਈ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ:

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.medmatters.bc.ca/info-hprof/pcs-vaccines.html](http://www.medmatters.bc.ca/info-hprof/pcs-vaccines.html)



## ਪੱਕੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਣਾ

### ਕਰੋਨਿਕ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਨੂੰ ਫੰਡ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੇ ਬੁਢਾਪੇ ਬਾਰੇ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਮੰਤਵ ਪੱਕੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਗਠੀਏ, ਸੂਗਰ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਰਗੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਲਈ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਛੇ ਹਫਤੇ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਕੈਂਟੋਨੀਜ਼, ਮੈਂਡਾਰਿਨ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਪੱਕੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਅਤੇ ਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਦੀਆਂ ਕਮਿਊਨਟੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਪੱਕੀ ਦਰਦ, ਸੂਗਰ ਨੂੰ ਆਪ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਸਰਗਰਮ ਚੋਣਾਂ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ/ਡਿਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ।
- ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਸੈਂਟਰ ਓਨ ਏਜਿੰਗ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਇੰਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-866-902-3767

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.selfmanagementbc.ca](http://www.selfmanagementbc.ca)

### ਬਾਊਂਸ ਬੈਕ: ਰੀਕਲੇਮ ਯੂਅਰ ਹੈਲਥ

ਰੀਕਲੇਮ ਯੂਅਰ ਹੈਲਥ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਪੱਕੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵਸੀਲੇ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਰਦ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਵੈ-ਮਦਦ ਦੀਆਂ ਲੜੀਆਂ ਵਿਚ ਟੈਲੀਫੋਨ 'ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਲਿਵਿੰਗ ਲਾਈਫ ਟੂ ਦਾ ਫੁੱਲ ਨਾਂ ਦੀ ਡੀ ਵੀ ਡੀ ਵੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਬਾਊਂਸ ਬੈਕ ਦਾ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਸਾਰੀ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਅਤੇ ਡੀ ਵੀ ਡੀ ਕਿਤੇ ਵੀ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫਤਰ ਤੋਂ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡੀ ਵੀ ਡੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਮੈਂਡਾਰਿਨ, ਅਤੇ ਕੈਂਟੋਨੀਜ਼ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਕੈਂਟੋਨੀਜ਼ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਬਾਊਂਸ ਬੈਕ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬਾਊਂਸ ਬੈਕ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਬੀ.ਸੀ. ਡਿਵੀਜ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਫੰਡ ਬੀ.ਸੀ. ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਹੈਲਥ ਤੋਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.cmha.bc.ca/how-we-can-help/adults/bounceback](http://www.cmha.bc.ca/how-we-can-help/adults/bounceback)

**ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਫਾਕਿਲਟੀ ਆਫ ਮੈਡੀਸੀਨ  
ਇੰਟਰਕਲਚਰਲ ਔਨਲਾਈਨ ਹੈਲਥ ਨੈੱਟਵਰਕ (ਆਈਕੋਨ) ਪਬਲਿਕ ਫੋਰਮਜ਼  
ਐਂਡ ਔਨਲਾਈਨ ਐਕਸੈਸ**

ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਪਬਲਿਕ ਫੋਰਮਾਂ ਅਤੇ ਈਹੈਲਥ ਰਾਹੀਂ, ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਬਹੁਸਭਿਆਚਾਰਕ ਆਬਾਦੀ ਨੂੰ ਪੱਕੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਢੁਕਵੀਂ, ਉਚਿਤ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ, ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਫਾਕਿਲਟੀ ਆਫ ਮੈਡੀਸੀਨ ਇੰਟਰਕਲਚਰਲ ਔਨਲਾਈਨ ਹੈਲਥ ਨੈੱਟਵਰਕ (ਆਈਕੋਨ) ਨੂੰ ਫੰਡ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਫੋਰਮ ਦੌਰਾਨ ਔਨਲਾਈਨ, ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.iconproject.org](http://www.iconproject.org)

ਤੁਹਾਡਾ  
ਘਰ

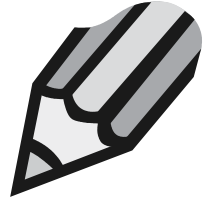




## ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢਾਪੇ ਲਈ ਵਿਉਂਤ

### ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਲਿਖਣ ਲਈ ਇਸ ਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੋਟੇ ਘਰ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?)

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਟੋਰਾਂ, ਸਰਕਾਰੀ ਬੱਸਾਂ-ਗੱਡੀਆਂ, ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ ਇਕ ਚੋਣ ਨਾ ਰਹੇ?

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮੌਜੂਦਾ ਘਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਢੁਕਵਾਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ [www.SeniorsBC.ca](http://www.SeniorsBC.ca) ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਉ ਜਾਂ 1-800-663-7867 'ਤੇ ਸਰਵਿਸ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।  
ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-660-2421  
ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-387-6121  
ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਹੋਰ ਕਿਤਿਉਂ ਵੀ (ਮੁਫਤ): 1-800-663-7867

ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 8-1-1 'ਤੇ ਹੈਲਥਲਿਕ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ



## ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ

### ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਦੀ ਵਧ ਰਹੀ ਆਬਾਦੀ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਘਰ ਵਿਚ ਆਜ਼ਾਦ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ (ਸਹਾਇਕ ਰਹਿਣੀ) ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਮਦਦ ਤੱਕ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਕੋਲ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਬਦਲ ਹਨ। ਪਰ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਲ 2029 ਤੱਕ, ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਤਕਰੀਬਨ 30 ਫੀ ਸਦੀ ਸੀਨੀਅਰ 75 ਅਤੇ 84 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋਣਗੇ, ਅਤੇ 13 ਫੀ ਸਦੀ 85 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਪਰ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋਣਗੇ। ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਸੀਨੀਅਰ ਆਜ਼ਾਦ ਰਹਿਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ। ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਸੂਬੇ ਦੀ ਸਰਕਾਰ, ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਦੇ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਲੱਖਣ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚ, ਤੁਸੀਂ ਇੰਡੀਪੈਂਡੈਂਟ ਲਿਵਿੰਗ ਬੀ ਸੀ, ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਹੋਮ ਓਨਰ ਗਰਾਂਟਾਂ, ਵਾਰਾ ਖਾਣ ਯੋਗ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ, ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸ ਦੀ ਅਸੈੱਸਮੈਂਟ ਅਤੇ ਟੈਕਸ ਅਗਾਂਹ ਪਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭੋਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਗੇ ਕਿ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਨਵਿਆਉਣ (ਰੈਨੋਵੇਟ ਕਰਨ) ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਐਨਰਜੀ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਧਾਰਾਂ ਲਈ ਪੈਸੇ ਵਾਪਸ ਲੈਣ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ (ਸਹਾਇਕ ਰਹਿਣੀ) ਲਈ ਮਦਦ ਸਾਡੀ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋ ਰਹੀ ਵਸੋਂ ਲਈ ਇਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਰਵਿਸ ਹੈ। ਸੂਬੇ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਮੁਨਾਫੇ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਾਂਝੀਦਾਰੀ ਨਾਲ 4000 ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਵਾਲੇ ਵਾਰਾ ਖਾਣ ਯੋਗ ਯੂਨਿਟ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਯੂਨਿਟਾਂ ਵਿਚ, ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਰਿਹਾਇਸ਼, ਖਾਣੇ, ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ, ਲਾਂਡਰੀ, 24 ਘੰਟੇ ਹੁੰਗਾਰਾ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ, ਬਿਨਾਂ ਮੁਨਾਫੇ ਦੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਪੱਧਰਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਦਾਰੀ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਗਏ ਵਾਰਾ ਖਾਣ ਯੋਗ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਯੂਨਿਟਾਂ ਵਿਚ ਕਿਰਾਇਆਂ 'ਤੇ ਸਬਸਿਡੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਰਾਇਆਂ ਵਿਚ ਸਬਸਿਡੀਆਂ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਕਮਜ਼ੋਰ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਮਦਦ ਦਾ ਇਕ ਰਵਾਇਤੀ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੂਬਾ ਉਸ ਫਰਕ ਨੂੰ ਭਰਨ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਕਦੇ ਕਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਵਾਇਤੀ ਮਦਦਾਂ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢਾਪੇ ਲਈ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਵਿਚਾਰੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ



- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ? (ਜਿਵੇਂ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੋਟੇ ਘਰ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?)
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਟੋਰਾਂ, ਸਰਕਾਰੀ ਬੱਸਾਂ-ਗੱਡੀਆਂ, ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ ਇਕ ਚੋਣ ਨਾ ਰਹੇ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮੌਜੂਦਾ ਘਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਢੁਕਵਾਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

## ਸੈਲਟਰ ਏਡ ਫਾਰ ਐਲਡਰਲੀ ਰੈਂਟਰਜ਼ (ਸੇਫਰ)

ਸੈਲਟਰ ਏਡ ਫਾਰ ਐਲਡਰਲੀ ਰੈਂਟਰਜ਼ (ਸੇਫਰ) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ 60 ਸਾਲ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੱਕਦਾਰ ਵਸਨੀਕਾਂ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਕਿਰਾਏ ਲਈ ਨਗਦ ਪੈਸੇ ਮੋੜਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਦਾ ਕਿਰਾਇਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਲਿਖੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੇਫਰ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 60 ਸਾਲ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਤਨੀ/ਪਤੀ (ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ) ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਕੁੱਲ ਆਮਦਨ (ਟੈਕਸਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ) ਦਾ 30 ਫੀ ਸਦੀ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿੱਸਾ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਕਿਰਾਏ ਲਈ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਸ ਮੈਨੂਫੈਕਚਰਿਡ ਹੋਮ (ਟਰੇਲਰ) ਦੇ ਪੈਡ ਦੇ ਕਿਰਾਏ ਦਾ ਖਰਚਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਲਕ ਹੋ ਅਤੇ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਸੱਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ।





- ਤੁਸੀਂ ਸਬਸਿਡੀ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿਚ ਜਾਂ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਹੈਲਥ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਫੰਡਾਂ ਵਾਲੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਸਥਾਨ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਕੋ-ਅਪਰੇਟਿਵ ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਕ ਹਿੱਸੇਦਾਰ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ, ਬੀ.ਸੀ. ਇਮਪਲੋਏਮੈਂਟ ਐਂਡ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਐਕਟ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਇਮਪਲੋਏਮੈਂਟ ਐਂਡ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਫਾਰ ਪਰਸਨਜ਼ ਵਿਚ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀਜ਼ ਐਕਟ ਰਾਹੀਂ ਇਨਕਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਲੈਂਦੇ ਹੋ (ਸਿਰਫ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਹਰ ਹਨ)

ਅਰਜ਼ੀ ਫਾਰਮ ਅਤੇ ਹੱਕਦਾਰੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬੀ ਸੀ ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਫਤਰ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਬੀ ਸੀ ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਐਡਰੈਸ 'ਤੇ ਜਾਂ ਨੰਬਰਾਂ 'ਤੇ ਬੀ ਸੀ ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

BC Housing SAFER  
101- 4555 Kingsway  
Burnaby, BC V5H 4V8

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-257-7756  
ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-433-2218  
ਫੈਕਸ: 604-439-4729  
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bchousing.org/programs/SAFER](http://www.bchousing.org/programs/SAFER)

## ਘਰ ਨੂੰ ਐਨਰਜੀ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਨਗਦ ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਵਾਪਸੀ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿਚ ਘਰ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਐਨਰਜੀ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਨਵਾਂ ਲਿਵਸਮਾਰਟ ਬੀ ਸੀ: ਐਫੇਸੈਂਸੀ ਇਨਸੈਨਟਿਵ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਈ ਆਈ ਪੀ) ਇਹ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਗਦ ਪੈਸੇ ਵਾਪਸ ਦੇਵੇਗਾ।

95 ਮਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਦਾ ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸੂਬਾਈ, ਯੂਟਿਲਟੀ ਅਤੇ ਫੈਡਰਲ ਉੱਦਮਾਂ ਲਈ ਇਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੀ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ: ਤੁਸੀਂ ਨਵਾਂ ਏਅਰ ਸੋਰਸ ਹੀਟ ਪੰਪ ਲਾਉਣ ਲਈ 1500 ਡਾਲਰ ਤੱਕ ਵਾਪਸ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਇਨਸੂਲੇਸ਼ਨ ਪਾਉਣ ਲਈ 1500 ਡਾਲਰ ਤੱਕ ਵਾਪਸ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਲਿਵਸਮਾਰਟ ਬੀ ਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਘਰ ਮਾਲਕਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ, ਘਰ ਦੀ ਐਨਰਜੀ ਦੀ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਰਟੀਫਾਇਡ ਐਨਰਜੀ ਐਡਵਾਈਜ਼ਰ (ਸਲਾਹਕਾਰ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਐਡਵਾਈਜ਼ਰ ਐਨਰਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਖਰਚਾ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਲੈਣ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦਾ ਪੇਪਰਵਰਕ ਕਰੇਗਾ।



ਐਨਰਜੀ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲਾ ਘਰ ਪੈਸੇ ਬਚਾਉਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਆਰਾਮ ਵਧਾਏਗਾ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਅਸਰ ਘਟਾਏਗਾ। ਲਿਵਸਮਾਰਟ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਉੱਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਅਤੇ ਲਿਵਸਮਾਰਟ ਬੀ ਸੀ: ਐਫੇਸੈਂਸੀ ਇਨਸੈਨਟਿਵ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਾਹੀਂ ਐਨਰਜੀ ਐਡਵਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਲਿਵਸਮਾਰਟ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-866-430-8765

ਈਮੇਲ: [EfficiencyIncentives@gov.bc.ca](mailto:EfficiencyIncentives@gov.bc.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.livesmartbc.ca](http://www.livesmartbc.ca)

## ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਹੋਮ ਓਨਰ ਗਰਾਂਟ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹੋ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਿਟੀਜ਼ਨ ਜਾਂ ਪੱਕੇ ਵਸਨੀਕ ਹੋ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮੁੱਖ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਜੋਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੂਬੇ ਦੀ ਹੋਮ ਓਨਰ ਗਰਾਂਟ (ਘਰ ਮਾਲਕੀ ਦੀ ਗਰਾਂਟ) ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਗਰਾਂਟ ਉਸ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸ ਦੀ ਰਕਮ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ, ਕੁਝ ਅਧਾਗਜ਼ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ, ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਜੰਗਾਂ ਦੇ ਖਾਸ ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪਤਨੀਆਂ ਲਈ ਕਈ ਫਾਇਦੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਹੋਮ ਓਨਰ ਗਰਾਂਟ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਹ ਅਰਜ਼ੀ ਫਾਰਮ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਭੇਜੇ ਜਾਂਦੇ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸ ਦੇ ਨੋਟਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਤਸਦੀਕ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰਜਿਸਟਰਸ਼ੁਦਾ ਮਾਲਕ ਹੋ; ਤੁਸੀਂ 65 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੈਲੰਡਰ ਸਾਲ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 65 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ (ਵਾਧੂ ਗਰਾਂਟ ਲੈਣ ਲਈ); ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਨਮ ਦੀ ਤਾਰੀਕ ਅਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਭਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਗਰਾਂਟ ਦੀ ਰਕਮ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਟ ਲਈ ਜਾਵੇਗੀ।

ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਰੀਜਨਲ ਡਿਸਟਰਿਕਟ, ਫਰੇਜ਼ਰ ਵੈਲੀ ਰੀਜਨਲ ਡਿਸਟਰਿਕਟ, ਅਤੇ ਕੈਪੀਟਲ ਰੀਜਨਲ ਡਿਸਟਰਿਕਟ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਵਾਧੂ ਗਰਾਂਟ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਰਾਂਟ 845 ਡਾਲਰ ਹੈ (ਸਮੇਤ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਦੇ)। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਘਰ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਦੀ ਅਸੈੱਸ ਹੋਈ ਕੀਮਤ 1,285,000 ਡਾਲਰ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਪਲਬਧ ਗਰਾਂਟ ਘਟ ਜਾਵੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਉੱਤਰੀ ਅਤੇ ਪੇਂਡੂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਹੈ (ਕੈਪੀਟਲ ਰੀਜਨਲ ਡਿਸਟਰਿਕਟ, ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਰੀਜਨਲ ਡਿਸਟਰਿਕਟ ਅਤੇ ਫਰੇਜ਼ਰ ਵੈਲੀ ਰੀਜਨਲ ਡਿਸਟਰਿਕਟ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀਆਂ) ਤਾਂ 1045 ਡਾਲਰ ਤੱਕ ਦੀ ਇਕ ਹੋਰ ਹੋਮ ਓਨਰ ਗਰਾਂਟ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ 1,494,000 ਡਾਲਰ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇ ਅਸੈੱਸ ਹੋਏ ਘਰਾਂ 'ਤੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਗਰਾਂਟ, ਟੈਕਸ ਦੇਣਯੋਗ ਰਕਮ ਵਿਚ ਕਟੌਤੀ ਕਰੇ, ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 100 ਡਾਲਰ ਦਾ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਰ, ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਜਿਹੜੇ ਸੀਨੀਅਰ, ਇਸ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਉਪਰਲੀ ਕੀਮਤ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀਆਂ 'ਤੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹ ਗਰਾਂਟ ਦੀ ਰਕਮ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਖਾਤਰ ਲੋ-ਇਨਕਮ ਗਰਾਂਟ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣ ਲਈ ਹੋਮ ਓਨਰ ਗਰਾਂਟ ਐਡਮਿਨਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਕੋਲ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੋਮ ਓਨਰ



ਗਰਾਂਟ ਐਡਮਿਨਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-888-355-2700

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-356-8904 ਜਾਂ 250-387-8166

ਈਮੇਲ: [hogadmin@gov.bc.ca](mailto:hogadmin@gov.bc.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.sbr.gov.bc.ca/individuals/Property Taxes/Home Owner Grant/hog.htm](http://www.sbr.gov.bc.ca/individuals/Property_Taxes/Home_Owner_Grant/hog.htm)

ਹੋਮ ਓਨਰ ਗਰਾਂਟ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਦਾ ਟੈਕਸ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਕ ਦਫਤਰ ਜਾਂ ਸਰਵਿਸ ਬੀ ਸੀ ਸੈਂਟਰ (ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਏਜੰਟ) ਤੋਂ ਵੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

## ਬੀ ਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਹੋਮ ਰੈਨੋਵੇਸ਼ਨ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟ

ਬੀ ਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਹੋਮ ਰੈਨੋਵੇਸ਼ਨ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟ ਇਕ ਨਵਾਂ, ਮੋਡਰਨ ਯੋਗ ਨਿੱਜੀ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਮਕਸਦ ਘਰ ਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੱਕੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਖਰਚੇ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਸੀਨੀਅਰ ਦੀ ਘਰ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਤੁਰਦੇ-ਫਿਰਦੇ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹੋਣ।

ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਲਾਨਾ ਕਰੈਡਿਟ 1000 ਡਾਲਰ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਕਿ ਯੋਗ ਖਰਚਿਆਂ ਦੇ 10 ਫੀ ਸਦੀ ਵਜੋਂ ਗਿਣਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਕਰੈਡਿਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਯੋਗ ਖਰਚੇ 1 ਅਪਰੈਲ, 2012 ਨੂੰ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰੈਡਿਟ ਲਈ ਕਲੇਮ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਵਲੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਲੋਂ ਵੀ ਕਲੇਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੀਨੀਅਰ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿਚ ਸਾਂਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸੀਨੀਅਰ ਜਾਂ ਸੀਨੀਅਰ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ, 2012 ਦੇ ਟੈਕਸ ਪੇਪਰਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਸਲਾਨਾ ਨਿੱਜੀ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਰੀਟਰਨ ਉੱਪਰ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟ ਕਲੇਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਬੀ ਸੀ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸੇਸ਼ਨ ਬਰਾਂਚ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1 877 387-3332

ਈਮੇਲ: [ITBTaxQuestions@gov.bc.ca](mailto:ITBTaxQuestions@gov.bc.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.sbr.gov.bc.ca/individuals/Income Taxes/Personal Income Tax/tax credits/seniors home\\_reno.htm](http://www.sbr.gov.bc.ca/individuals/Income_Taxes/Personal_Income_Tax/tax_credits/seniors_home_reno.htm)

ਚਿੱਠੀ-ਪੱਤਰ ਲਈ ਐਡਰੈਸ:

Income Taxation Branch

PO Box 9444 Stn Prov Govt

Victoria BC V8W 9W8



## ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਅਸੈੱਸਮੈਂਟ

ਹਰ ਸਾਲ ਦੇ ਜਨਵਰੀ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ, ਬੀ ਸੀ ਅਸੈੱਸਮੈਂਟ, ਪ੍ਰਾਪਰਟੀਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਅਸੈੱਸਮੈਂਟ ਨੋਟਿਸ ਭੇਜਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਦੀ 1 ਜੁਲਾਈ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਦੀ ਵਾਜਬ ਮਾਰਕੀਟ ਕੀਮਤ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਰਕੀਟ ਦੀ ਇਹ ਕੀਮਤ, ਟੈਕਸ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਅਥਾਰਟੀ ਵਲੋਂ ਥੋੜੀ ਬਹੁਤੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਦੇ ਟੈਕਸਾਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਅਸੈੱਸਮੈਂਟ ਨੋਟਿਸ ਉੱਪਰਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਫਿਕਰ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬੀ ਸੀ ਅਸੈੱਸਮੈਂਟ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਦਫਤਰ ਨਾਲ, 31 ਜਨਵਰੀ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਅਸੈੱਸਮੈਂਟ ਨੋਟਿਸ ਉੱਪਰ ਲਿਖੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਜਾਂ ਐਡਰੈਸ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bcassessment.ca](http://www.bcassessment.ca)

## ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਪਾਉਣਾ

55 ਸਾਲ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਘਰ-ਮਾਲਕ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੀ ਵਿਧਵਾ ਪਤਨੀ/ਪਤੀ, ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਸੋਸ਼ਲ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਨੇ ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀ (ਪਰਸਨ ਵਿਚ ਏ ਡਿਸਏਬਲਿਟੀ) ਮੰਨਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਡਿਸਏਬਲਿਟੀ ਸਰਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਾਰਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਮੁਕੰਮਲ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਮੁੱਖ ਰਿਹਾਇਸ਼ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਲਾਨਾ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸਾਂ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਅਗਾਂਹ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸ ਡੈਫਰਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਯੋਗ ਘਰ-ਮਾਲਕਾਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਸਲਾਨਾ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸ ਦੇਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅਗਾਂਹ ਪਾਏ ਗਏ ਟੈਕਸ, ਸੂਬੇ ਵਲੋਂ ਘਰ-ਮਾਲਕ ਦੀ ਤਰਫੋਂ ਟੈਕਸ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਅਥਾਰਟੀ (ਮਿਊਨਿਸਪੈਲਟੀ ਜਾਂ ਸੂਬਾਈ ਕਲੈਕਟਰ) ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਗਾਂਹ ਪਾਏ ਗਏ ਟੈਕਸ ਵਿਆਜ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਫੀਸ (ਜੋ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ) ਸਮੇਤ ਸੂਬੇ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਪਸ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ:

- ਘਰ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਮਾਲਕ ਦੇ ਨਾਂ ਤਬਦੀਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਪਰ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਗਈ ਪਤਨੀ/ਪਤਨੀ 'ਤੇ ਇਹ ਸ਼ਰਤ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ; ਜਾਂ
- ਘਰ-ਮਾਲਕ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ, ਉਸ ਦੀ ਇਸਟੇਟ ਰਾਹੀਂ ਅਦਾਇਗੀ ਨਾਲ।

ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸ ਡੈਫਰਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਹੱਕਦਾਰੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸ਼ਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਆਫਿਸ ਜਾਂ ਸਰਵਿਸ ਬੀ ਸੀ ਸੈਂਟਰ (ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਏਜੰਟ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸ ਦਿੰਦੇ ਹੋ (ਸਰਵਿਸ ਬੀ ਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਵਿਚ ਦਰਜ ਹੈ) ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਟੈਕਸ ਡੈਫਰਮੈਂਟ ਦਫਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

Tax Deferment Office  
Ministry of Finance  
PO Box 9475 STN PROV GOVT  
Victoria, BC V8W 9W6



ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-387-0555

ਇਨਕੁਆਰੀ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ (ਮੁਫਤ) ਕਰੋ: 1-800-663-7867 ਅਤੇ 250-387-0555 'ਤੇ ਬਦਲੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-660-2421

ਈਮੇਲ: [taxdeferral@gov.bc.ca](mailto:taxdeferral@gov.bc.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.sbr.gov.bc.ca/individuals/Property\\_Taxes/Property\\_Tax\\_Deferment/ptd.htm](http://www.sbr.gov.bc.ca/individuals/Property_Taxes/Property_Tax_Deferment/ptd.htm)

## ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸੁਪੋਰਟਿਵ ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ (ਐੱਸ ਐੱਸ ਐੱਚ)

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸੁਪੋਰਟਿਵ ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ (ਐੱਸ ਐੱਸ ਐੱਚ) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਸਬਸਿਡੀ ਵਾਲੀਆਂ ਚੋਣਵੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਘਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਘਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦ ਰਹਿਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੁਝ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਦਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਕ ਖਾਣਾ, 24 ਘੰਟੇ ਲੋੜ ਵੇਲੇ ਮਦਦ, ਘਰ ਦੇ ਹਲਕੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਯੂਨਿਟਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਆਮਦਨ ਦਾ 50 ਫੀ ਸਦੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਐੱਸ ਐੱਸ ਐੱਚ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਸੀਨੀਅਰ ਹੋ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਘਰ ਤੋਂ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ;
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦ ਰਹਿਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ; ਅਤੇ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰਹਿਣੀ-ਸਹਿਣੀ ਆਪ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ।

ਅਰਜ਼ੀ ਫਾਰਮ ਅਤੇ ਹੱਕਦਾਰੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬੀ ਸੀ ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਫਤਰ ਤੋਂ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਬੀ ਸੀ ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਐਡਰੈਸ ਜਾਂ ਨੰਬਰਾਂ 'ਤੇ ਬੀ ਸੀ ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

BC Housing SSH

101 – 4555 Kingsway

Burnaby, BC V5H 4V8

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-257-7756

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-433-2218

ਫੈਕਸ: 604-439-4729

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bchousing.org/Options/Supportive\\_Housing/SSH/SSH](http://www.bchousing.org/Options/Supportive_Housing/SSH/SSH)



## ਇੰਡੀਪੈਨਡੈਂਟ ਲਿਵਿੰਗ ਬੀ ਸੀ

ਸਬਸਿਡੀ ਵਾਲੇ ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਯੂਨਿਟ (ਸਹਾਇਕ ਰਹਿਣੀ ਵਾਲੇ ਯੂਨਿਟ) ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਪਰ 24 ਘੰਟੇ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ, ਘਰ ਵਿਚ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ਲ ਕੇਅਰ ਵਿਚ ਸੰਭਾਲ ਵਿਚਕਾਰ ਖੱਪੇ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਲਈ ਇਕ ਗਭਲੀ ਚੋਣ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਰਿਹਾਇਸ਼;
- ਖਾਤਰਦਾਰੀ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣੇ, ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ, ਲਾਂਡਰੀ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਅਤੇ 24 ਘੰਟੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਮਦਦ; ਅਤੇ
- ਨਿੱਜੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਘੀ ਪੱਟੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ, ਇਧਰ ਉਧਰ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਯੂਨਿਟਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਟੈਕਸਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਆਮਦਨ ਦਾ 70 ਫੀ ਸਦੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਲਈ ਵਿਚਾਰੇ ਜਾਣ ਲਈ, ਉਮੀਦਵਾਰਾਂ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜਿਆ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਦਾ ਕੋਈ ਕੇਸ ਮੈਨੇਜਰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਭਾਗ ਵਿਚ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਮ ਐਂਡ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਦੇਖੋ।

## ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਵਾਰਾ ਖਾਣ ਯੋਗ ਰਿਹਾਇਸ਼

ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਸੀਨੀਅਰ ਜਿਹੜੇ ਮਦਦ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਜ਼ਾਦ, ਜਾਂ ਹੋਮ ਕੇਅਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ, ਉਹ ਵਾਰਾ ਖਾਣ ਯੋਗ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ (ਅਫੋਰਡੇਬਲ ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟਸ) ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਵਾਰਾ ਖਾਣ ਯੋਗ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ:

- ਸਰਕਾਰੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ - ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਬੀ ਸੀ ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ ਵਲੋਂ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ,
- ਬਿਨਾਂ ਮੁਨਾਫੇ ਵਾਲੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ - ਬਿਨਾਂ ਮੁਨਾਫੇ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੁਸਾਇਟੀਆਂ ਵਲੋਂ ਚਲਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ
- ਕੋ-ਐਪ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ - ਵਸਨੀਕਾਂ ਵਲੋਂ ਚਲਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਾਰਾ ਖਾਣ ਯੋਗ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰੀ ਵਿਚ ਦਰਜ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਬੀ ਸੀ ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ ਵਲੋਂ ਚਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਲਿਸਟਿੰਗ ਅਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਦੀ ਸਰਵਿਸ ਦੀ ਇਕ ਕੇਂਦਰੀ ਸਰਵਿਸ ਹੈ। ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰੀ ਵਿਚ ਸਰਕਾਰੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਬਿਨਾਂ ਮੁਨਾਫੇ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਕੋ-ਐਪ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦਰਜ ਹਨ। ਹੋਰ ਬਿਨਾਂ ਮੁਨਾਫੇ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਕੋ-ਐਪ



ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਰਜਿਸਟਰੀਆਂ ਆਪ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰੀ ਵਿਚ ਦਰਜ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਲਈ, ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਫਾਰ ਅਕਾਮੋਡੇਸ਼ਨ (ਰਿਹਾਇਸ਼ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ) ਫਾਰਮ ਭਰੋ ਅਤੇ ਦਰਜ ਕਰਵਾਉ। ਅਰਜ਼ੀ ਫਾਰਮ ਅਤੇ ਹੱਕਦਾਰੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬੀ ਸੀ ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਫਤਰ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਬੀ ਸੀ ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bchousing.org/Options/Subsidized\\_Housing/Apply](http://www.bchousing.org/Options/Subsidized_Housing/Apply)

ਆਪਣੀਆਂ ਰਜਿਸਟਰੀਆਂ ਆਪ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ, ਬਿਨਾਂ ਮੁਨਾਫੇ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੁਸਾਇਟੀਆਂ ਅਤੇ ਕੋ-ਓਪ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਕੋਲ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਰੁੱਪਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਸੂਬੇ ਭਰ ਦੀਆਂ ਸੁਸਾਇਟੀਆਂ ਅਤੇ ਕੋ-ਓਪਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬੀ ਸੀ ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਫਤਰ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਬੀ ਸੀ ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bchousing.org/Options/Subsidized\\_Housing/Listings](http://www.bchousing.org/Options/Subsidized_Housing/Listings)

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਐਡਰੈਸ ਜਾਂ ਨੰਬਰਾਂ 'ਤੇ ਬੀ ਸੀ ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

BC Housing – The Housing Registry

101 - 4555 Kingsway

Burnaby, BC V5H 4V8

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-257-7756

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-433-2218

ਈਮੇਲ: [applicantinquiries@bchousing.org](mailto:applicantinquiries@bchousing.org)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bchousing.org/Options/Subsidized\\_Housing/Apply](http://www.bchousing.org/Options/Subsidized_Housing/Apply)

ਵੈਨਕੂਵਰ ਆਈਲੈਂਡ ਰੀਜਨਲ ਆਫਿਸ

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-787-2807

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-475-7550

ਇਨਟੀਰੀਅਰ ਰੀਜਨਲ ਆਫਿਸ

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-834-7149

ਫੋਨ (ਪੈਨਟਿਕਟਨ): 250-493-0301

ਨੌਰਦਰਨ ਰੀਜਨਲ ਆਫਿਸ

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-667-1235

ਫੋਨ (ਪ੍ਰਿੰਸ ਜੌਰਜ): 250-562-9251

ਫੋਨ (ਪ੍ਰਿੰਸ ਰੂਪਰਟ): 250-627-7501



ਕੋਅਪਰੇਟਿਵ ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ (ਸੀ ਐੱਚ ਐੱਫ) ਆਫ ਬੀ ਸੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੀ ਐੱਚ ਐੱਫ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-866-879-5111

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.chf.bc.ca/contact](http://www.chf.bc.ca/contact)

## ਹੋਮ ਅਡਾਪਟੇਸ਼ਨਜ਼ ਫਾਰ ਇੰਡੀਪੈਨਡੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਹੋਮ ਅਡਾਪਟੇਸ਼ਨਜ਼ ਫਾਰ ਇੰਡੀਪੈਨਡੈਂਸ (ਐੱਚ ਏ ਐੱਫ ਆਈ) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਦੀ, ਪਹੁੰਚਯੋਗ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦ ਰਹਿਣੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਸੇਵਾਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਾਇਕ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਘਰ-ਮਾਲਕ, ਅਤੇ ਯੋਗ ਕਿਰਾਏਦਾਰਾਂ ਵਾਲੇ ਮਕਾਨ-ਮਾਲਕ, ਮੁਆਫ ਕਰਨ ਯੋਗ ਕਰਜ਼ੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ 20000 ਡਾਲਰ ਤੱਕ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਪੂਰੇ ਵੇਰਵੇ ਲੈਣ ਲਈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਹੱਕਦਾਰੀ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਅਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਫਾਰਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਬੀ ਸੀ ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ ਦੀ ਹੋਮਓਨਰ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਬਰਾਂਚ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-407-7757 (ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ 7055)

ਫੋਨ: 604-646-7055

ਈਮੇਲ: [hafi@bchousing.org](mailto:hafi@bchousing.org)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bchousing.org/HAFI](http://www.bchousing.org/HAFI)

## ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ਲ ਟੈਨੇਂਸੀ ਬਰਾਂਚ

ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ਲ ਟੈਨੇਂਸੀ ਬਰਾਂਚ, ਮਕਾਨ-ਮਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ਲ ਟੈਨੇਂਸੀ ਐਕਟ ਅਤੇ ਮੈਨੂਫੈਕਚਰਿਡ ਹੋਮ ਪਾਰਕ ਟੈਨੇਂਸੀ ਐਕਟ ਅਧੀਨ ਆਉਂਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਕਾਂ, ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਫਤਰ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਝਗੜਿਆਂ ਦੇ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਲਈ ਕਲੇਮ, ਸਕਿਊਰਟੀ ਡਿਪਾਜ਼ਿਟਾਂ ਦੀ ਵਾਪਸੀ, ਕਿਰਾਇਆਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਦੇ ਨੋਟਿਸ। ਜੇ ਮਕਾਨ-ਮਾਲਕ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਵਿਚਕਾਰ ਝਗੜੇ ਦੇ ਹੱਲ ਨਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਝਗੜੇ ਦੇ ਹੱਲ (ਡਿਸਪਿਊਟ ਰੈਜ਼ੋਲੂਸ਼ਨ) ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ਲ ਟੈਨੇਂਸੀ ਬਰਾਂਚ, ਮੈਨੂਫੈਕਚਰਿਡ ਹੋਮ ਪਾਰਕ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀਆਂ ਲਈ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਝਗੜਿਆਂ ਦੇ ਹੱਲ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਮਕਾਨ-ਮਾਲਕ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ਲ ਟੈਨੇਂਸੀ ਬਰਾਂਚ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਅਫਸਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਬਾਰੇ ਰਿਕਾਰਡ ਹੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ 24 ਘੰਟੇ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਸੁਣਨ ਲਈ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਨੰਬਰਾਂ 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-665-8779

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-660-1020

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-387-1602



ਈਮੇਲ: [HSRTO@gov.bc.ca](mailto:HSRTO@gov.bc.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.rto.gov.bc.ca](http://www.rto.gov.bc.ca)

## ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ

ਬਿਨਾਂ ਮੁਨਾਫੇ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਹ ਸੰਸਥਾ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਜਾਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁਣ ਵਾਲੇ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਸੰਪਰਕ ਵਰਤੋ।

Seniors Services Society

750 Carnarvon Street

New Westminster, BC V3M 1E7

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-520-6621

ਈਮੇਲ: [info@seniorsservicessociety.ca](mailto:info@seniorsservicessociety.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.seniorsservicessociety.ca](http://www.seniorsservicessociety.ca)



# ਸਫ਼ਰ ਕਰਨਾ



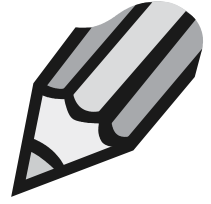


ਸਫ਼ਰ ਕਰਨਾ

## ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢਾਪੇ ਲਈ ਵਿਉਂਤ

### ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਲਿਖਣ ਲਈ ਇਸ ਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਆਪਣੀ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਅਗਾਂਹ 7-10 ਸਾਲ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?

---

---

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਗੱਡੀਆਂ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸਿਸਟਮ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ?

---

---

ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ [www.SeniorsBC.ca](http://www.SeniorsBC.ca) ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਉ ਜਾਂ 1-800-663-7867 'ਤੇ ਸਰਵਿਸ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।  
ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-660-2421  
ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-387-6121  
ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਹੋਰ ਕਿਤਿਉਂ ਵੀ (ਮੁਫਤ): 1-800-663-7867

ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 8-1-1 'ਤੇ ਹੈਲਥਲਿਕ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ



## ਸਫ਼ਰ ਕਰਨਾ

ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਦੀ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ

ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ (ਆਵਾਜਾਈ ਦਾ ਸਾਧਨ) ਇਕ ਮੁੱਖ ਮਸਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਸੜਕਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਜ਼ੀ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਲਾਕੇ ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਦਿਨ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੁਣੌਤੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਗੱਡੀਆਂ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸਿਸਟਮ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋਵੋ, ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਚੋਣਾਂ ਤੱਕ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋਗੇ। ਬੱਸਾਂ ਦੇ ਕਿਰਾਇਆਂ ਅਤੇ ਬੱਸ ਪਾਸਾਂ ਅਤੇ ਬੀ ਸੀ ਦੀਆਂ ਫੈਰੀਆਂ 'ਤੇ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਵਰਗੀਆਂ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਡਿਸਕਾਊਂਟ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਬੱਸ ਪਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ 60 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਹਰ ਸਾਲ 65000 ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੱਡੀ ਵਿਚ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਮਰਸ਼ੀਅਲ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ ਅਤੇ ਟੈਕਸੀ ਸੇਵਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਰਗੀਆਂ ਖਾਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੀਨੀਅਰ ਆਪਣੀਆਂ ਕਾਰਾਂ ਦੀ ਇਨਸ਼ੁਰੈਂਸ ਘੱਟ ਰੇਟਾਂ 'ਤੇ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ। ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਡਰਾਈਵਰ ਦੇ ਲਾਇਸੰਸਾਂ ਅਤੇ ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ ਲਈ ਲਾਇਸੰਸ ਪਲੇਟਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੜਕਾਂ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਅਤੇ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਸਮ ਦੇ ਹਾਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਰਾਈਵ ਬੀ ਸੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ, ਸੜਕਾਂ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ, ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਸੜਕਾਂ ਦੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਬਿਲਕੁਲ ਤਾਜ਼ੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਵੇਲੇ ਸੱਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਦੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਨਾਲ, ਹੁਣ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀਨੀਅਰ ਸੜਕ 'ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੀਨੀਅਰ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਕਾਰ ਚਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚ, ਤੁਸੀਂ ਡਰਾਈਵਰ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਸਿਆਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਹੁਨਰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਇਕ ਸੂਬਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢਾਪੇ ਲਈ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਵਿਚਾਰੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ



- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਆਪਣੀ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਅਗਾਂਹ 7-10 ਸਾਲ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਗੱਡੀਆਂ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸਿਸਟਮ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ?

## ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਫੋਅਰ ਡਿਸਕਾਊਂਟ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿਚ ਸੀਨੀਅਰ (ਉਮਰ 65 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ) ਬੱਸਾਂ ਗੱਡੀਆਂ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸਿਸਟਮਾਂ 'ਤੇ ਰਿਆਇਤ ਵਾਲੇ ਕਿਰਾਇਆਂ 'ਤੇ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ। ਵਿਸਥਾਰ ਵਿਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅੱਗੇ ਲਿਖੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਦਾ ਇਲਾਕਾ

ਟ੍ਰਾਂਸਲਿੰਕ

ਫੋਨ: 604-953-3333

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.translink.ca](http://www.translink.ca)

ਕੈਪੀਟਲ ਰੀਜਨਲ ਡਿਸਟਰਿਕਟ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ)

ਬੀ.ਸੀ. ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ

ਫੋਨ: 250-382-6161

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bctransit.com/regions/vic](http://www.bctransit.com/regions/vic)

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਅਤੇ ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਓਪਰੇਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਬੀ.ਸੀ. ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bctransit.com](http://www.bctransit.com)

## ਬੱਸ ਪਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਬੱਸ ਪਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀਆਂ (ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ) ਲਈ ਵਾਰਾ ਖਾਣ ਯੋਗ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੱਕਦਾਰ ਲੋਕ ਘੱਟ ਖਰਚੇ 'ਤੇ ਸਲਾਨਾ



ਪਾਸ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਸ ਪਾਸ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵਾਧੂ ਖਰਚੇ ਦੇ ਬੀ.ਸੀ. ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਲਿੰਕ 'ਤੇ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਕਾਈ ਟਰੇਨ ਅਤੇ ਸੀਅ-ਬੱਸ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਬੱਸ ਪਾਸ, ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ ਜਾਂ ਵੈੱਸਟ ਕੋਸਟ ਐਕਸਫਰੈਸ 'ਤੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਬੱਸ ਪਾਸ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਕਾਰੀ ਬੱਸਾਂ ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਸਰਵਿਸ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

- ਫੈਡਰਲ ਓਲਡ ਏਜ ਸਕਿਊਰਟੀ (ਓ ਏ ਐੱਸ) ਲੈਂਦੇ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਗਰੰਟਿਡ ਇਨਕਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ (ਜੀ ਆਈ ਐੱਸ) ਜਾਂ ਸਪਾਉਜ਼ ਅਲਾਊਂਸ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਲੈਂਦੇ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ; ਜਾਂ
- ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਇਮੀਗਰਾਂਟ ਹੋਣਾ ਜੋ ਓ ਏ ਐੱਸ ਲਈ ਅਤੇ ਜੀ ਆਈ ਐੱਸ ਜਾਂ ਸਪਾਉਜ਼ ਅਲਾਊਂਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ; ਜਾਂ
- ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 60 ਅਤੇ 64 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਬੀ ਸੀ ਇਮਪਲੋਏਮੈਂਟ ਐਂਡ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ; ਜਾਂ
- ਬੀ ਸੀ ਇਮਪਲੋਏਮੈਂਟ ਐਂਡ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ।

ਪੀ ਡਬਲਯੂ ਡੀ ਦੇ ਰੁਤਬੇ ਵਾਲੇ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਰੀਜ਼ਰਵ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੈਂਡ ਤੋਂ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੈਂਡ ਦੇ ਦਫਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### ਖਰਚਾ

ਬੱਸ ਪਾਸ ਹਰ ਸਾਲ 45 ਡਾਲਰ ਦੀ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਫੀਸ ਲੈ ਕੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇਕ ਕੈਲੰਡਰ ਸਾਲ ਲਈ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਮਿਆਦ 31 ਦਸੰਬਰ ਨੂੰ ਮੁੱਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਨਾਲ ਫੀਸ ਵਿਚ ਕਟੌਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

### ਸੰਪਰਕ

ਫੋਨ ਸਰਵਿਸ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਸਵੇਰ ਦੇ 7:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 4:30 ਵਜੇ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਬੱਸ ਪਾਸਾਂ ਲਈ ਮੰਗ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਵੇਰ ਦੇ 11 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ 2 ਵਜੇ ਤੱਕ ਫੋਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਹੋਰ ਢੰਗ ਬੱਸ ਪਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ (ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ: ਇਹ ਦਫਤਰ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ 3-5 ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਟੈਲੀਫੋਨ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ)। ਬੱਸ ਪਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਦੱਸੋ:

- ਆਪਣਾ ਨਾਂ,
- ਸੋਸ਼ਲ ਇਨਸੂਰੈਂਸ ਨੰਬਰ (ਸਿਨ),
- ਫੋਨ ਨੰਬਰ,
- ਜਨਮ ਤਾਰੀਕ, ਅਤੇ
- ਜੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੋਈ ਹੋਰ ਜ਼ਬਾਨ ਬੋਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਜ਼ਬਾਨ ਦਾ ਨਾਂ।



ਸਫ਼ਰ ਕਰਨਾ

## Provincial Services Bus Pass Program

PO Box 9985, STN PROV GOVT

Victoria, BC V8W 9R6

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-866-866-0800 (4 ਦਬਾਉ, ਫਿਰ 3 ਦਬਾਉ)

ਈਮੇਲ: [HSDBUSPA@gov.bc.ca](mailto:HSDBUSPA@gov.bc.ca)

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅਟੈਚਮੈਂਟਾਂ ਨਾ ਭੇਜੋ ਕਿਉਂਕਿ ਦਫਤਰ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜੀਆਂ ਅਟੈਚਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੇ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਂ ਅਤੇ ਐਡਰੈਸ ਬਦਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਦੀ ਅਰਜ਼ੀ ਅਤੇ ਪਾਸ ਮਿਲ ਜਾਣ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬੱਸ ਪਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.hsd.gov.bc.ca/programs/other.htm#bp](http://www.hsd.gov.bc.ca/programs/other.htm#bp)

## ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ ਕਸਟਮ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ

ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ ਇਕ ਖਾਸ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੱਕਦਾਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਮਦਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਦੇ ਆਮ ਸਰਕਾਰੀ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਇਹ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਸਰਵਿਸ, ਖਾਸ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਡੀਆਂ ਵਰਤਦੀ ਹੈ, ਦਰ ਤੋਂ ਦਰ ਤੱਕ (ਡੋਰ ਟੂ ਡੋਰ) ਸਰਵਿਸ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੂਬੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਛੋਟੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਛੋਟੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਸੀਨੀਅਰਾਂ, ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਛੋਟੀਆਂ, ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਗੱਡੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਦਰ ਤੋਂ ਦਰ ਤੱਕ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਚਤ ਰੂਟ (ਫਿਕਸਡ ਕਮਿਊਟ) 'ਤੇ ਆਉਣਾ ਜਾਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਇਲਾਕਿਆਂ ਲਈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਫੋਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਪੰਨਿਆਂ 'ਤੇ ਦਰਜ ਨੰਬਰਾਂ 'ਤੇ ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਬੀ ਸੀ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਲਈ ਸਰਚ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਨਕਸ਼ੇ 'ਤੇ ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਫਿਰ “ਰਾਈਡਰ ਇਨਫੋ” 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 385-2551 (ਸਵੇਰ ਦੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 4:30 ਵਜੇ ਤੱਕ)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bctransit.com](http://www.bctransit.com)

ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਦੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰੀਸੋਰਸਜ਼ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਲਿੰਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਂਸਲਿੰਕ ਦਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ:

ਫੋਨ (ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-953-3333

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.translink.ca/en/Rider-Info/Accessible-Transit.aspx](http://www.translink.ca/en/Rider-Info/Accessible-Transit.aspx)





## ਟੈਕਸੀ ਸੇਵਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਬੀ ਸੀ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਲਿੰਕ, ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ, ਵਿਕਟੋਰੀਆ, ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਮਿਊਨਿਸਪੈਲਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ ਜਾਂ ਹੈਂਡੀਕਾਰਡ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰਸ਼ੁਦਾ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਟੈਕਸੀ ਸੇਵਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਟੈਕਸੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੇ ਖਰਚੇ 'ਤੇ 50 ਫੀ ਸਦੀ ਸਬਸਿਡੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮੁਸਾਫਰ, ਆਪਣੇ ਟਰਿੱਪ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਏ ਬਿਨਾਂ, ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਟੈਕਸੀ ਕੰਪਨੀ ਨਾਲ ਸਿੱਧੀ ਬੁਕਿੰਗ ਕਰਕੇ ਟੈਕਸੀ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੂਪਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਟੈਕਸੀ ਸੇਵਰ ਕੂਪਨ, ਸਥਾਨਕ ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ ਦਫਤਰਾਂ ਵਲੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਸ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੇਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬੀ ਸੀ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਹੈਂਡੀਪਾਸ ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਂਸਲਿੰਕ ਹੈਂਡੀਕਾਰਡ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ ਲਈ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਜਿਸਟਰਸ਼ੁਦਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੇ ਸਾਰੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਲਈ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਓਪਰੇਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਅੱਗੇ ਲਿਖੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-995-5618

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bctransit.com](http://www.bctransit.com)

ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਦੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਟੀ ਰੀਸੋਰਸਜ਼ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਲਿੰਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਵੈਨਕੂਵਰ): 778-452-2860

## ਕਮਿਊਨਟੀ ਟਰੈਵਲ ਟਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਕਮਿਊਨਟੀ ਟਰੈਵਲ ਟਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਸਰਵਿਸ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਟਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਬੱਸਾਂ ਗੱਡੀਆਂ ਦੀ ਆਮ ਸਰਵਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਲਈ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਕੋਲ ਬੱਸਾਂ ਗੱਡੀਆਂ ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਡੂੰਘਾ ਗਿਆਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਦੇ ਮਸਲਿਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰਾਂ, ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਰਵੀ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੱਸਾਂ ਗੱਡੀਆਂ ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੌਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-384-7723

ਫੋਨ (ਕਲੋਨਾ): 250-979-1312

ਫੋਨ (ਪ੍ਰਿੰਸ ਜੌਰਜ): 250-562-1394



ਬੱਸਾਂ ਗੱਡੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ, ਬੀ ਸੀ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਸੂਬੇ ਭਰ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਇਲਾਕਿਆਂ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ) ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਉਪਨ ਹਾਊਸ ਲਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਉਪਨ ਹਾਊਸਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿਚਲੇ ਬੀ ਸੀ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਦੇ ਮੁੱਖ ਦਫਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-995-5726

## ਫੈਰੀਆਂ ਦੇ ਕਿਰਾਏ

### ਬੀ ਸੀ ਫੈਰੀਜ਼

ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਸੀਨੀਅਰ, ਬੀ ਸੀ ਫੈਰੀਜ਼ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਰੂਟਾਂ 'ਤੇ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਵੀਰਵਾਰ ਤੱਕ (ਜਿਸ ਵਿਚ 11 ਨਵੰਬਰ ਨੂੰ ਆਉਂਦਾ ਰਿਮੈਂਬਰੈਂਸ ਡੇਅ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ) ਮੁਫਤ ਸਫ਼ਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਵਿਚ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਮੁਸਾਫ਼ਰਾਂ ਦੇ ਕਿਰਾਇਆਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਲੈਣ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਟਰਮੀਨਲ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣਾ ਬੀ ਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ, ਬੀ ਸੀ ਦਾ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ, ਜਾਂ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੇ ਸਬੂਤ ਨਾਲ ਜਨਮ ਦਾ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਦਿਖਾਉ।

ਇਹ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਬੀ ਸੀ ਫੈਰੀਜ਼ ਦੇ ਪੋਰਟ ਹਾਰਡੀ-ਪ੍ਰਿੰਸ ਰੂਪਰਟ ਇਨਸਾਈਡ ਪੈਸੇਜ (ਰੂਟ 10), ਪੋਰਟ ਹਾਰਡੀ-ਬੇਲਾ ਕੂਲਾ ਮਿਡ-ਕੋਸਟ / ਡਿਸਕਵਰੀ ਕੋਸਟ ਪੈਸੇਜ (ਰੂਟ 40), ਜਾਂ ਪ੍ਰਿੰਸ ਰੂਪਰਟ-ਸਕਿੰਡਗੇਟ ਹੀਸਟ ਸਟਰੇਟ (ਰੂਟ 11) ਰੂਟਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੂਟਾਂ 'ਤੇ ਹਫਤੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਿਨ ਮੁਸਾਫ਼ਰ ਕਿਰਾਇਆਂ ਵਿਚ 33 ਫੀ ਸਦੀ ਡਿਸਕਾਊਂਟ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਗਾਹਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੀਜ਼ਰਵੇਸ਼ਨਾਂ ਫੋਨ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ, ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ): 1-888-BC FERRY (1-888-223-3779)

ਫੋਨ (ਰੋਜ਼ਰਜ਼ ਜਾਂ ਟੈਲਸ ਮੋਬਾਇਲਟੀ ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ ਦੇ ਸੈੱਲ ਫੋਨ): \*BCF (\*223)

ਫੋਨ (ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰੋ): 1-250-386-3431

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਬੀ ਸੀ ਫੈਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਬੀ ਸੀ ਫੈਰੀਜ਼ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਉ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-888-223-3779

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bcferries.com](http://www.bcferries.com)

### ਇਨਲੈਂਡ ਫੈਰੀਜ਼

ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਇਨਫਰਾਸਟਰਕਚਰ ਨਾਲ ਠੋਕੇ ਅਧੀਨ ਚਲਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਇਨਲੈਂਡ ਫੈਰੀਜ਼ 'ਤੇ ਲਾਂਘਾ ਪਬਲਿਕ ਲਈ ਮੁਫਤ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਮੁਸਾਫ਼ਰ ਅਤੇ ਗੱਡੀਆਂ ਦੋਨੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਰੂਟਾਂ ਅਤੇ ਟਾਈਮ ਟੇਬਲ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੂਟਾਂ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਐਨਲਾਈਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.th.gov.bc.ca/marine/ferry\\_schedules.htm](http://www.th.gov.bc.ca/marine/ferry_schedules.htm)



ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਇਨਫਰਾਸਟਰਕਚਰ ਦੀ ਮੈਰੀਨ ਬਰਾਂਚ ਜਾਂ ਡਰਾਈਵ ਬੀ ਸੀ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-387-7585

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.drivebc.ca](http://www.drivebc.ca)

## ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਗੱਡੀਆਂ ਦੀ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ 'ਤੇ ਡਿਸਕਾਊਂਟ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਡੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਚਾਲਕ ਵੀ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਡੀ ਸਿਰਫ ਘੁੰਮਣ-ਫਿਰਨ ਲਈ ਹੀ ਚਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬੇਸਿਕ (ਮੁਢਲੀ) ਆਟੋਪਲੈਨ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ 'ਤੇ 25 ਫੀ ਸਦੀ ਰਿਆਇਤ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ (ਅਪਾਹਜਤਾ) ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬੇਸਿਕ (ਮੁਢਲੀ) ਆਟੋਪਲੈਨ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ 'ਤੇ ਹੋਰ 25 ਫੀ ਸਦੀ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਡਿਸਕਾਊਂਟ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਡਿਸਕਾਊਂਟਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਆਈ ਸੀ ਬੀ ਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਮੁਢਤ): 1-800-663-3051

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-661-2800

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.icbc.com/autoplan/costs/save-money/senior-discount](http://www.icbc.com/autoplan/costs/save-money/senior-discount)

ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਟੋਪਲੈਨ ਬਰੋਕਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

## ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਦੇ ਲਾਇਸੰਸ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਈ ਸੀ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੰਸਿੰਗ ਦਫਤਰਾਂ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਫੀਸਾਂ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਢਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਘਟੀਆਂ ਫੀਸਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੰਸ ਨਵਿਆਉਣ, ਅਤੇ
- ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਅਸਲੀ ਪਛਾਣ ਕਾਰਡ ਲੈਣ 'ਤੇ।

ਮੁਢਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦਾ ਪਛਾਣ ਕਾਰਡ ਲੈਣਾ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਛੱਡ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੰਸ ਮੋੜ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ
- ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ, ਸਮੇਤ ਨਾਲੇਜ (ਗਿਆਨ) ਅਤੇ ਰੋਡ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਈ ਸੀ ਬੀ ਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਫੋਨ (ਮੁਢਤ): 1-800-950-1498



ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-978-8300

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.icbc.com/driver-licensing/fees](http://www.icbc.com/driver-licensing/fees)

## ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਚੰਗਾ ਰਹਿਣਾ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ

### ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਲਈ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ

ਬੀ ਸੀ ਏ ਏ ਰੋਡ ਸੇਫਟੀ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਚੰਗਾ ਰਹਿਣਾ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ (ਲਿਵਿੰਗ ਵੈੱਲ, ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਵੈੱਲ) ਨਾਂ ਦੀਆਂ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਦਾ ਮਕਸਦ, ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਦੀ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ, ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਜੁਗਤਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਸਵੈ-ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਵੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਨਤੀਜੇ ਕੱਢਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਮੁੱਚੀ ਆਬਾਦੀ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਲਈ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ:

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਵੈ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਕੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਲਈ;
- ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ, ਜਿਹੜੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਮੁਸਾਫਰਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਸੜਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ;
- ਅਸਲੀਅਤ ਵਾਲੇ ਹੱਲ, ਚੋਣਾਂ ਅਤੇ ਬਦਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ; ਅਤੇ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧੇ (ਅਤੇ ਅਸਿੱਧੇ) ਫਾਇਦਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਝ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਉਣ-ਜਾਣ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਚੋਣਾਂ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਨੈੱਟਵਰਕ ਰਾਹੀਂ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਆਧਾਰਿਤ “ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਵਲੋਂ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ” ਵਾਲੀ ਪਹੁੰਚ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਮੁਫਤ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ, ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚਲੇ ਦੂਜੇ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣ ਅਤੇ ਯਥਾਰਥਕ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦੀ ਉਹ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਵੀ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੇਫ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਦੀ ਯੋਗਤਾ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਚੰਗਾ ਰਹਿਣਾ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ ਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਫਤ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-877-247-5551



ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bcaaroadsafety.com](http://www.bcaaroadsafety.com)

## ਡਰਾਈਵਰ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਰੋਡ ਟੈਸਟ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਡਰਾਈਵਰ ਫਿਟਨੈੱਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਾਹੀਂ, ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਰੀਰਕ, ਦਿਮਾਗੀ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਫਿੱਟ ਹਨ:

- ਜਦੋਂ ਉਹ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਡਰਾਈਵਰ ਦੇ ਲਾਇਸੈਂਸ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ;
- ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕਮਰਸ਼ੀਅਲ ਕਲਾਸ ਦਾ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਿੱਥੇ ਵਕਫਿਆਂ ਬਾਅਦ;
- ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰੀ ਪੇਸ਼ਾਵਰ, ਪੁਲੀਸ ਅਫਸਰ, ਫਿਕਰਮੰਦ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਰਿਪੋਰਟ ਮਿਲਦੀ ਹੈ (ਡਾਕਟਰਾਂ, ਰਜਿਸਟਰਿਡ ਸਾਇਕੋਲੋਜਿਸਟਾਂ ਅਤੇ ਓਪਟੋਮੀਟਰਿਸਟਾਂ ਨੂੰ ਮੋਟਰ ਵਹੀਕਲ ਐਕਟ ਅਧੀਨ ਦੱਸਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ); ਅਤੇ
- 80 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਮਿੱਥੇ ਵਕਫਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਮਰ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਡਰਾਈਵਿੰਗ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਪਰ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਡਰਾਈਵਰ ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਪੋਰਟ ਮੰਗੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਰਮ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫਾਰਮ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿਚ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਰਿਪੋਰਟ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਮੋਟਰ ਵਹੀਕਲਜ਼ ਦੇ ਸੁਪਰਇਨਟੈਨੈਂਡੈਂਟ ਦੇ ਦਫਤਰ ਨੂੰ ਭੇਜੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਰਾਈਵਰ ਦੇ ਲਾਇਸੈਂਸ ਦੇ ਦਰਜੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

ਡਰਾਈਵਰ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਆਮ ਇਨਕੁਆਰੀਆਂ ਲਈ ਮੋਟਰ ਵਹੀਕਲਜ਼ ਦੇ ਸੁਪਰਇਨਟੈਨੈਂਡੈਂਟ ਦੇ ਦਫਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): ਇਨਕੁਆਰੀ ਬੀ.ਸੀ. ਨੂੰ 1-800-663-7867 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ 250-387-7747 'ਤੇ ਤਬਦੀਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਕਹੋ।

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-387-7747

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.pssg.gov.bc.ca/osmv/medical-fitness/index.htm](http://www.pssg.gov.bc.ca/osmv/medical-fitness/index.htm)

ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਦੇ ਲਾਇਸੈਂਸਾਂ ਅਤੇ ਡਰਾਈਵਰ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਈ ਸੀ ਬੀ.ਸੀ. ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-950-1498

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-978-8300

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.icbc.com/driver-licensing/re-exam](http://www.icbc.com/driver-licensing/re-exam)

## ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ ਲਈ ਲਾਇਸੰਸ ਪਲੇਟਾਂ

ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ ਲਈ ਖਾਸ ਲਾਇਸੰਸ ਪਲੇਟਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ ਲਈ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ ਹੈ:

- ♦ ਜੰਗ ਦੌਰਾਨ;
- ♦ ਜੰਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ; ਜਾਂ
- ♦ ਕਿਸੇ ਨਾਟੋ ਜਾਂ ਯੂ ਐੱਨ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਆਰ ਸੀ ਐੱਮ ਪੀ ਅਤੇ ਮਿਊਨਿਸਪਲ ਪੁਲੀਸ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ ਲਈ ਖਾਸ ਪਲੇਟ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਈ ਸੀ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਅਰਜ਼ੀ ਫਾਰਮ ਛਾਪੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਟੋਪਲੈਨ ਬਰੋਕਰ ਤੋਂ ਇਸ ਦੀ ਕਾਪੀ ਲਵੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.icbc.com/registration/reg\\_spec\\_lic\\_plates\\_vet\\_plates.asp](http://www.icbc.com/registration/reg_spec_lic_plates_vet_plates.asp)

ਅਰਜ਼ੀ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਜਾਂ ਹੱਕਦਾਰੀ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵੈਟਰਨਜ਼ ਕੁਮੈਮੋਰੇਟਿਵ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-876-2838

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bcveterans.org](http://www.bcveterans.org)

ਬੀ.ਸੀ. ਯੂਕੋਨ ਕਮਾਂਡ, ਰੌਇਲ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੀਜਨ

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-736-8166

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bcyuk.legion.ca](http://www.bcyuk.legion.ca)

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀਸਕੀਪਿੰਗ ਵੈਟਰਨਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.cpva.ca](http://www.cpva.ca)



## ਡਰਾਈਵ ਬੀ ਸੀ

ਡਰਾਈਵ ਬੀ ਸੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿਚਲੇ ਵੱਡੇ ਹਾਈਵੇਅਜ਼ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੌਸਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਨਸੀਹਤਾਂ, ਸੜਕ ਬੰਦੀਆਂ, ਵੈੱਬ ਕੈਮਰਿਆਂ, ਅਮਰੀਕਾ-ਬੀ.ਸੀ. ਬਾਰਡਰਾਂ 'ਤੇ ਟਰੈਫਿਕ ਦੇ ਉਡੀਕ ਸਮਿਆਂ, ਇਨਲੈਂਡ ਫੈਰੀਆਂ ਦੇ ਟਾਈਮ ਟੇਬਲਾਂ, ਬੀ ਸੀ ਫੈਰੀਜ਼ ਦੇ ਟਾਈਮ ਟੇਬਲਾਂ, ਟ੍ਰਾਂਸਲਿੰਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲਿੰਕਾਂ ਅਤੇ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਡਰਾਈਵ ਬੀ ਸੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰਾਂ 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-550-4997

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.drivebc.ca](http://www.drivebc.ca)

## ਟੈਕਸੀ ਬਿੱਲ ਆਫ ਰਾਈਟਸ

ਟੈਕਸੀ ਬਿੱਲ ਆਫ ਰਾਈਟਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਸੂਲਾਂ ਦਾ ਬਿਆਨ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਟੈਕਸੀ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਅਤੇ ਮੁਸਾਫ਼ਰਾਂ ਦੋਨਾਂ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਟੈਕਸੀ ਬਿੱਲ ਆਫ ਰਾਈਟਸ ਦਾ ਮੰਤਵ ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਦੀ ਟੈਕਸੀ ਸਰਵਿਸ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਟੈਕਸੀ ਦੇ ਮੁਸਾਫ਼ਰ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਹੱਕ ਹਨ:

- ♦ ਡਿਊਟੀ 'ਤੇ ਹਾਜ਼ਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਟੈਕਸੀ ਡਰਾਈਵਰ ਵਲੋਂ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਟਿਕਾਣੇ 'ਤੇ ਲਿਜਾਏ ਜਾਣ ਦਾ;
- ♦ ਬਣਿਆ ਕਿਰਾਇਆ ਨਗਦ, ਜਾਂ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਰੈਡਿਟ ਜਾਂ ਟੈਕਸੀ ਸੇਵਰ ਵਾਊਚਰ ਰਾਹੀਂ ਦੇਣ ਦਾ;
- ♦ ਨਿਮਰ ਡਰਾਈਵਰ ਦਾ ਜੋ ਕਿ ਮੰਗਣ 'ਤੇ ਮਦਦ ਦਿੰਦਾ ਹੈ;
- ♦ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੁੱਤੇ ਜਾਂ ਚੱਲਣ ਫਿਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਚੱਕਰੇ ਯੰਤਰ ਨਾਲ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਦਾ;
- ♦ ਅਜਿਹੀ ਟੈਕਸੀ ਦਾ ਜਿਹੜੀ ਸਾਫ, ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੈ;
- ♦ ਰੂਟ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਦਾ, ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਰੂਟ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਣ ਦਾ ਜਿਹੜਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਫ਼ਾਇਤੀ ਹੈ;
- ♦ ਕਹਿਣ 'ਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਮਾਰੋਲ ਦਾ; ਅਤੇ
- ♦ ਮੰਗਣ 'ਤੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਾਲੀ ਰਸੀਦ ਮਿਲਣ ਦਾ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੱਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਲੱਭੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.taxirights.gov.bc.ca](http://www.taxirights.gov.bc.ca)



ਸਫ਼ਰ ਕਰਨਾ

## ਐਲਡਰਜ਼ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਐਲਡਰਜ਼ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਐਬੋਰਿਜਨਲ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਲਾਨਾ ਬੀ ਸੀ ਐਲਡਰਜ਼ ਇਕੱਠ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਸਫ਼ਰ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਲਈ ਫੰਡ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਹਰ ਸਾਲ ਜਨਵਰੀ ਅਤੇ ਜੂਨ ਦੇ ਦੂਜੇ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਵਿਚਕਾਰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਐਲਡਰਜ਼ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਬੀ ਸੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਐਬੋਰਿਜਨਲ ਫਰਿਡਮਿਸ਼ਿਪ ਸੈਂਟਰਜ਼ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

200 – 506 Fort Street

Victoria, BC V8W 1E6

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-990 2432

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-388-5522

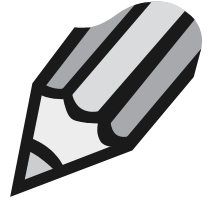
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bcaafc.com](http://www.bcaafc.com)

ਅਰਜ਼ੀਆਂ: [www.bcaafc.com/programs/firstcitizensfund/30-elders-transportationassistance](http://www.bcaafc.com/programs/firstcitizensfund/30-elders-transportationassistance)



ਤੁਹਾਡੇ  
ਪੈਸੇ





## ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢਾਪੇ ਲਈ ਵਿਉਂਤ

### ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਲਿਖਣ ਲਈ ਇਸ ਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਦੇ ਕੀ ਵਸੀਲੇ ਹੋਣਗੇ?

---

---

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਇਕ ਮਾਮਲਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੋ ਤਾਂ ਇਸ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਪਲੈਨ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਦੇ ਇਕਰਾਰਨਾਮਿਆਂ ਅਤੇ ਮੁਖਤਾਰਨਾਮੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

---

---

---

ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ  
[www.SeniorsBC.ca](http://www.SeniorsBC.ca) ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਉ ਜਾਂ 1-800-663-7867 'ਤੇ  
ਸਰਵਿਸ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।  
ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-660-2421  
ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-387-6121  
ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਹੋਰ ਕਿਤਿਉਂ ਵੀ (ਮੁਫਤ): 1-800-663-7867

ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 8-1-1 'ਤੇ ਹੈਲਥਲਿਕ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

## ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ

### ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਇਕ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਮਦਦ

ਕੈਨੇਡਾ ਭਰ ਵਿਚ ਸੀਨੀਅਰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਨਾਲੋਂ ਲੰਬੇਰੀ ਉਮਰ ਜੀ ਰਹੇ ਹਨ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮ ਹਨ, ਤਕਨੋਲੋਜੀ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਇਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੀਨੀਅਰ ਮਾਇਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਵੀ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਇਕ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਮਾਇਕ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਸੀਨੀਅਰ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫੈਡਰਲ ਓਲਡ ਏਜ ਸਕਿਊਰਟੀ (ਓ ਏ ਐੱਸ) ਅਤੇ ਗਰੰਟਿਡ ਇਨਕਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ (ਜੀ ਆਈ ਐੱਸ) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਬੀ ਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਟੈਕਸ ਦੀ ਰਕਮ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੂਬਾਈ ਅਤੇ ਫੈਡਰਲ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਭਾਗ ਆਮਦਨ ਦੀ ਸਕਿਊਰਟੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰ ਸਕੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸਾਰੇ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਵਾਲੀ ਟੈਬ ਦੇਖੋ।

ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਫਟੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹੋ: ਅਸਮਰੱਥਾ ਲਈ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਨੂੰਨੀ, ਮਾਇਕ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯੁਕਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਇਹ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਮੁਖਤਾਰਨਾਮੇ - ਇਨਡਿਊਰਿਗ ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟਾਰਨੀ- ਜਾਂ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਦੇ ਐਗਰੀਮੈਂਟ ਰਾਹੀਂ), ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਸਿਆਂ ਨੂੰ ਠਗੀਆਂ ਅਤੇ ਫਰਾਡ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਅਤੇ ਇਨਵੈਸਟਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪੜ੍ਹੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢਾਪੇ ਲਈ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਵਿਚਾਰੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ



- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਦੇ ਕੀ ਵਸੀਲੇ ਹੋਣਗੇ?
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਇਕ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੋ ਤਾਂ ਇਸ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਪਲੈਨ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਦੇ ਇਕਰਾਰਨਾਮਿਆਂ ਅਤੇ ਮੁਖਤਾਰਨਾਮੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

## ਫੈਡਰਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ ਸਰਵਿਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-O-Canada (1-800-622-6232)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca)

### ਓਲਡ ਏਜ ਸਕਿਊਰਟੀ ਪੈਨਸ਼ਨ (ਓ ਏ ਐੱਸ)

ਬੁਢਾਪਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਭਾਵ ਓਲਡ ਏਜ ਸਕਿਊਰਟੀ ਪੈਨਸ਼ਨ (ਓ ਏ ਐੱਸ) ਫੈਡਰਲ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਫੰਡਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸਿਟੀਜ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ 65 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸ਼ਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਰਹੋ ਹੋ ਜਾਂ ਉੱਥੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਕੈਨੇਡਾ ਨਾਲ ਸੋਸ਼ਲ ਸਕਿਊਰਟੀ ਐਗਰੀਮੈਂਟ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਐਗਰੀਮੈਂਟ ਅਧੀਨ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਓ ਏ ਐੱਸ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਓਲਡ ਏਜ ਸਕਿਊਰਟੀ ਬੈਨੇਫਿਟ ਦੇ ਰੇਟ ਜਨਵਰੀ, ਅਪਰੈਲ, ਜੁਲਾਈ ਅਤੇ ਅਕਤੂਬਰ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕੰਜ਼ਿਊਮਰ ਪਰਾਈਸ ਇੰਡੈਕਸ ਵਲੋਂ ਮਿੱਥੇ ਜਾਂਦੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਵਿਚ ਵਾਧੇ ਮੁਤਾਬਕ ਅਡਜਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਓ ਏ ਐੱਸ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ 65ਵੇਂ ਜਨਮ ਦਿਨ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਹੱਕਦਾਰੀ ਦੀ ਤਾਰੀਕ ਤੋਂ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਓ ਏ ਐੱਸ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਫੋਨ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਮੁਫਤ, ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ): 1-800-277-9914

ਫੋਨ (ਫਰੈਂਚ, ਮੁਫਤ, ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ): 1-800-277-9915

ਫੋਨ (ਬੋਲੋ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਮੁਫਤ): 1-800-255-4786

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.servicecanada.gc.ca/eng/isp/pub/oas/oas.shtm](http://www.servicecanada.gc.ca/eng/isp/pub/oas/oas.shtm)

### ਗਰੰਟਿਡ ਇਨਕਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ (ਜੀ ਆਈ ਐੱਸ)

ਗਰੰਟਿਡ ਇਨਕਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ (ਜੀ ਆਈ ਐੱਸ), ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਯੋਗ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਓਲਡ ਏਜ ਸਕਿਊਰਟੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੋਰ ਵਾਧੂ ਪੈਸੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੀ ਆਈ ਐੱਸ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਅਰਜ਼ੀਕਰਤਾ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਹ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਹਰ ਸਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਚਾਲੂ ਰਹਿਣਗੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਦੀ ਸਲਾਨਾ ਰਿਟਰਨ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਭਰਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਦੇ ਪੇਪਰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਨਹੀਂ ਭਰਦੇ ਜਾਂ ਜੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਇਕ ਫਾਰਮ ਮਿਲੇਗਾ। ਜੀ ਆਈ ਐੱਸ ਤੁਹਾਡੀ ਸਲਾਨਾ ਆਮਦਨ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਤਨੀ/ਪਤੀ ਜਾਂ ਕੌਮਨ-ਲਾਅ ਪਾਰਟਨਰ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਆਮਦਨ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਲਾਨਾ ਆਮਦਨ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਲ ਤੋਂ ਸਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੀ

ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਅਰਜ਼ੀ ਫਾਰਮ ਭਰ ਕੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਦੇ ਪੇਪਰ ਭਰਕੇ ਆਪਣੀ ਆਮਦਨ ਬਾਰੇ ਹਰ ਸਾਲ ਦੱਸਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੀ ਆਈ ਐੱਸ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਫੋਨ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਮੁਫਤ, ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ): 1-800-277-9914

ਫੋਨ (ਫਰੈਂਚ, ਮੁਫਤ, ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ): 1-800-277-9915

ਫੋਨ (ਬੋਲੋ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਮੁਫਤ): 1-800-255-4786

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.servicecanada.gc.ca/eng/isp/pub/oas/gismain.shtml](http://www.servicecanada.gc.ca/eng/isp/pub/oas/gismain.shtml)

### ਅਲਾਊਂਸ/ਅਲਾਊਂਸ ਫਾਰ ਦਾ ਸਰਵਾਈਵਰ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਓਲਡ ਏਜ ਸਕਿਊਰਟੀ (ਓ ਏ ਐੱਸ) ਅਤੇ ਗਰੰਟਿਡ ਇਨਕਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ (ਜੀ ਆਈ ਐੱਸ) ਦੋਨੋਂ ਲੈ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਤਨੀ/ਪਤੀ ਜਾਂ ਕੌਮਨ-ਲਾਅ ਪਾਰਟਨਰ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਲਾਊਂਸ ਨਾਂ ਦੇ ਇਕ ਬੈਨੇਫਿਟ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਲਾਊਂਸ, 60 ਤੋਂ 64 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਵਾਧੂ ਪੈਸੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਬੈਨੇਫਿਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣਗੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਤਨੀ/ਪਤੀ ਜਾਂ ਕੌਮਨ-ਲਾਅ ਪਾਰਟਨਰ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਆਮਦਨ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੋਣਗੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਤਨੀ/ਪਤੀ ਜਾਂ ਕੌਮਨ-ਲਾਅ ਪਾਰਟਨਰ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਜਾਂ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ), ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਆਮਦਨ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਅਲਾਊਂਸ ਫਾਰ ਦਾ ਸਰਵਾਈਵਰ (ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਗਏ ਲਈ ਭੱਤਾ) ਨਾਂ ਦਾ ਬੈਨੇਫਿਟ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਦੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ।

ਅਲਾਊਂਸ ਜਾਂ ਅਲਾਊਂਸ ਫਾਰ ਦਾ ਸਰਵਾਈਵਰ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਅਰਜ਼ੀਕਰਤਾ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਹ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਹਰ ਸਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਚਾਲੂ ਰਹਿਣਗੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਦੀ ਸਲਾਨਾ ਰਿਟਰਨ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਭਰਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਦੇ ਪੇਪਰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਨਹੀਂ ਭਰਦੇ ਜਾਂ ਜੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਇਕ ਫਾਰਮ ਮਿਲੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਲਾਨਾ ਆਮਦਨ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਲ ਤੋਂ ਸਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਅਰਜ਼ੀ ਫਾਰਮ ਭਰ ਕੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਦੇ ਪੇਪਰ ਭਰਕੇ ਆਪਣੀ ਆਮਦਨ ਬਾਰੇ ਹਰ ਸਾਲ ਦੱਸਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਅਲਾਊਂਸ ਜਾਂ ਅਲਾਊਂਸ ਫਾਰ ਦਾ ਸਰਵਾਈਵਰ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਫੋਨ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਮੁਫਤ, ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ): 1-800-277-9914

ਫੋਨ (ਫਰੈਂਚ, ਮੁਫਤ, ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ): 1-800-277-9915

ਫੋਨ (ਬੋਲੋ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਮੁਫਤ): 1-800-255-4786

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.servicecanada.gc.ca/eng/isp/pub/oas/allowancesurv.shtml](http://www.servicecanada.gc.ca/eng/isp/pub/oas/allowancesurv.shtml)



### ਕੈਨੇਡਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪਲੈਨ (ਸੀ ਪੀ ਪੀ)

ਕੈਨੇਡਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪਲੈਨ (ਸੀ ਪੀ ਪੀ) ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਪੈਨਸ਼ਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਤਨਖਾਹ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਪਲੈਨ ਵਿਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਸੀ ਪੀ ਪੀ ਬੈਨੇਫਿਟ ਦੀ ਰਕਮ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਉਸ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ 'ਤੇ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਪਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੀ ਪੀ ਪੀ ਹਰ ਜਨਵਰੀ ਵਿਚ ਰਹਿਣੀ-ਸਹਿਣੀ ਦੇ ਖਰਚੇ ਵਿਚ ਵਾਧੇ ਮੁਤਾਬਕ ਅਡਜਸਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੀ ਪੀ ਪੀ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ; ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ 65 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਸੀ ਪੀ ਪੀ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਸੀ। ਜਿਸ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੀ ਪੀ ਪੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ 65ਵੇਂ ਜਨਮ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ), ਉਸ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਅਪਲਾਈ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੀ ਪੀ ਪੀ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਲਈ ਅਗਾਊਂ (60-64 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚਕਾਰ) ਅਪਲਾਈ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਪੈਨਸ਼ਨ ਮਿਲੇਗੀ; ਜੇ ਤੁਸੀਂ 65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ 70 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਲੇਟ ਅਪਲਾਈ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਪੈਨਸ਼ਨ ਮਿਲੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ 65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਆਪਣੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾ ਵਾਧੇ ਵਾਲੀ, ਨਾ ਕਮੀ ਵਾਲੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਦੀ ਪੂਰੀ ਰਕਮ ਮਿਲੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉੱਥੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਕੈਨੇਡਾ ਨਾਲ ਸੋਸ਼ਲ ਸਕਿਊਰਟੀ ਐਗਰੀਮੈਂਟ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਗਏ ਪਤਨੀ/ਪਤੀ ਜਾਂ ਕੌਮਨ-ਲਾਅ ਪਾਰਟਨਰ ਹੋ ਜਿਸ ਨੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਅਜਿਹੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਕੈਨੇਡਾ ਨਾਲ ਸੋਸ਼ਲ ਸਕਿਊਰਟੀ ਐਗਰੀਮੈਂਟ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਐਗਰੀਮੈਂਟ ਅਧੀਨ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੀ ਪੀ ਪੀ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਲ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਸੀ ਪੀ ਪੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਇਸਟੇਟ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰੀ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਉੱਕਾ-ਪੁੱਕਾ ਡੈੱਥ ਬੈਨੇਫਿਟ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਪਤਨੀ/ਪਤੀ ਜਾਂ ਕੌਮਨ-ਲਾਅ ਪਾਰਟਨਰ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਸਰਵਾਈਵਰ ਪੈਨਸ਼ਨ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। 25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨਿਰਭਰ ਬੱਚੇ ਵੀ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ (18 ਅਤੇ 25 ਸਾਲ ਦੀ ਵਿਚਕਾਰ ਦੇ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫੁੱਲ-ਟਾਈਮ ਸਕੂਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ)।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਗੱਲ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ 2011 ਅਤੇ 2016 ਵਿਚਕਾਰ ਸੀ ਪੀ ਪੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆਂਦੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਅਤੇ ਸੀ ਪੀ ਪੀ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀਆਂ, ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਫਤਰ ਤੋਂ ਅਤੇ ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੀ ਪੀ ਪੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

- ਫੋਨ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਮੁਫਤ, ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ): 1-800-277-9914
- ਫੋਨ (ਫਰੈਂਚ, ਮੁਫਤ, ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ): 1-800-277-9915
- ਫੋਨ (ਬੋਲੋ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਮੁਫਤ): 1-800-255-4786
- ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.servicecanada.gc.ca/eng/sc/cpp/retirement/canadapension.shtml](http://www.servicecanada.gc.ca/eng/sc/cpp/retirement/canadapension.shtml)

## ਇਮਪਲੌਏਮੈਂਟ ਇਨਸ਼ੂਰੈਂਸ (ਈ ਆਈ) ਬੈਨੇਫਿਟਸ

ਜਿਹੜੇ ਸੀਨੀਅਰ 65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚਲੇ ਦੂਜੇ ਵਰਕਰਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਇਮਪਲੌਏਮੈਂਟ ਇਨਸ਼ੂਰੈਂਸ (ਈ ਆਈ) ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਲਈ ਯੋਗ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਕਦਾਰੀ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਪੈਨਸ਼ਨ ਦੀ ਆਮਦਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਈ ਆਈ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਲੈਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕਦੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਨਸ਼ੂਰੈਂਸ ਯੋਗ ਕਾਫੀ ਘੰਟੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਲੇਮ ਕਰਨ ਲਈ ਹੱਕਦਾਰੀ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਦੀ ਆਮਦਨ ਤੁਹਾਡੇ ਈ ਆਈ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਟੀ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗੀ।

ਤੁਸੀਂ ਇਮਪਲੌਏਮੈਂਟ ਇਨਸ਼ੂਰੈਂਸ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.servicecanada.gc.ca/eng/ei/application/employmentinsurance.shtml](http://www.servicecanada.gc.ca/eng/ei/application/employmentinsurance.shtml)

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-206-7218

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.servicecanada.gc.ca/eng/sc/ei/index.shtml](http://www.servicecanada.gc.ca/eng/sc/ei/index.shtml)

## ਵੈਟਰਨਜ਼ ਅਫੇਅਰਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ (ਵੀ ਏ ਸੀ)

ਵੈਟਰਨਜ਼ ਅਫੇਅਰਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ (ਵੀ ਏ ਸੀ) ਹੱਕਦਾਰ ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿਚ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਡਿਸਏਬਿਲਿਟੀ ਬੈਨੇਫਿਟਸ, ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ, ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ, ਆਰਾਮ ਦਵਾਉਣ ਲਈ ਸੰਭਾਲ, ਦਰਦ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਲਈ ਸੰਭਾਲ, ਖਾਸ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ ਲਈ ਘਰ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਵੀ ਏ ਸੀ, ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਤੇ ਸੂਬੇ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੈਟਰਨਜ਼ ਅਫੇਅਰਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-866-522-2122

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.veterans.gc.ca/eng/services](http://www.veterans.gc.ca/eng/services)

## ਫੈਡਰਲ ਅਤੇ ਸੂਬੇ ਦੇ ਨਾ ਵਾਪਸ ਕਰਨ ਯੋਗ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟ

ਅੱਗੋਂ ਲਿਖੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਲਾਨਾ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਅਤੇ ਬੈਨੇਫਿਟ ਦੇ ਪੇਪਰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦਰਜ ਕਰਵਾਉਣ ਵੇਲੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਉਮਰ ਲਈ ਰਕਮ

ਮੁਢਲੀ ਨਿੱਜੀ ਰਕਮ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ 65 ਸਾਲ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ (ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ) ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਮਰ ਲਈ ਰਕਮ (ਏਜ ਅਮਾਊਂਟ) ਕਲੇਮ ਕਰਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜਾ

ਕਿ ਹੱਕਦਾਰ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੇਣਯੋਗ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਨਾ ਵਾਪਸ ਕਰਨ ਯੋਗ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟ ਲੈਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਕਦਾਰੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਕਲੇਮ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਰਕਮ ਤੁਹਾਡੀ ਅਸਲ ਆਮਦਨ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

## ਪੈਨਸ਼ਨ ਆਮਦਨ ਦੀ ਰਕਮ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਨਸ਼ਨ ਦੀ ਆਮਦਨ ਹੈ, ਸੁਪਰਐਨੂਏਸ਼ਨ, ਜਾਂ ਐਨੂਇਟੀ ਪੇਮੈਂਟਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੈਨਸ਼ਨ ਆਮਦਨ ਦੀ ਰਕਮ (ਪੈਨਸ਼ਨ ਇਨਕਮ ਅਮਾਊਂਟ) ਕਲੇਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕਿ ਪੈਨਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਆਮਦਨਾਂ ਲਈ ਆਗਿਆ ਯੋਗ ਰਕਮ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਦੀ ਆਮਦਨ ਦੀ ਹੱਕਦਾਰੀ ਦੀ ਰਕਮ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਫੈਡਰਲ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੁੱਲ ਨਾ ਵਾਪਸ ਕਰਨ ਯੋਗ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟ ਕਿੰਨੇ ਹਨ।

## ਪਤਨੀ/ਪਤੀ ਤੋਂ ਤਬਦੀਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰਕਮਾਂ

ਤੁਹਾਡੀ ਪਤਨੀ/ਪਤੀ ਉਹ ਰਕਮ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਲਈ ਉਹ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ ਪਰ ਜਿਸ ਦੀ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਫੈਡਰਲ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਘਟਾ ਕੇ ਜ਼ਿਰੋ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ: ਉਮਰ ਲਈ ਰਕਮ, ਪੈਨਸ਼ਨ ਦੀ ਆਮਦਨ ਦੀ ਰਕਮ ਜਾਂ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀ ਦੀ ਰਕਮ।

## ਪੈਨਸ਼ਨ ਦੀ ਆਮਦਨ ਨੂੰ ਵੰਡਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਦੀ ਯੋਗ ਆਮਦਨ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ/ਪਤੀ ਜਾਂ ਕੌਮਨ-ਲਾਅ ਪਾਰਟਨਰ ਨਾਲ ਵੰਡਣ ਦੇ ਖਿਆਲ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਮਦਨ ਦੀ ਵੰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਪਤਨੀ/ਪਤੀ ਜਾਂ ਕੌਮਨ-ਲਾਅ ਪਾਰਟਨਰ, ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਦੇ ਮੰਤਵਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਦੀ ਆਮਦਨ ਦਾ ਅੱਧ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪੈਨਸ਼ਨ ਦੀ ਆਮਦਨ ਨੂੰ ਵੰਡਣ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਦੀ ਗਾਈਡ ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਰੈਵੇਨਿਊ ਏਜੰਸੀ (ਸੀ ਆਰ ਏ) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-959-8281

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.cra-arc.gc.ca/tx/ndvdl/tpcs/pnsn-splt/menu-eng.html](http://www.cra-arc.gc.ca/tx/ndvdl/tpcs/pnsn-splt/menu-eng.html)

## ਕੈਨੇਡਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪਲੈਨ (ਸੀ ਪੀ ਪੀ) ਵਿਚ ਯੋਗਦਾਨ

1 ਜਨਵਰੀ, 2012 ਤੋਂ ਸੀ ਪੀ ਪੀ ਵਿਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਦੇ ਨਿਯਮ ਬਦਲ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ 60 ਤੋਂ 70 ਸਾਲ ਦੀ ਵਿਚਕਾਰ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੀ ਪੀ ਪੀ ਜਾਂ ਕਿਊਬੈਕ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪਲੈਨ (ਕਿਊ ਪੀ ਪੀ) ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਪੈਨਸ਼ਨ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੀ ਪੀ ਪੀ ਜਾਂ ਕਿਊ ਪੀ ਪੀ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਪੈਨਸ਼ਨ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਸੀ ਪੀ ਪੀ ਵਿਚ ਯੋਗਦਾਨ ਜ਼ਰੂਰ ਪਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 65 ਤੋਂ 70 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੀ ਪੀ ਪੀ ਵਿਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿ ਇਹ ਚੋਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਸੀ ਪੀ ਪੀ ਯੋਗਦਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਦੀ ਗਾਈਡ ਦੇਖੋ, ਕੈਨੇਡਾ ਰੈਵੇਨਿਊ ਏਜੰਸੀ (ਸੀ ਆਰ ਏ) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਸੀ ਆਰ ਏ ਜਾਂ



ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-959-8281

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.cra.gc.ca/cpp](http://www.cra.gc.ca/cpp)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.servicecanada.gc.ca/eng/isp/cpp/posttrtrben/main.shtml](http://www.servicecanada.gc.ca/eng/isp/cpp/posttrtrben/main.shtml)

## ਹੋਰ ਰਕਮਾਂ

ਤੁਸੀਂ ਡਿਸਟੇਬਿਲਟੀ ਰਕਮ, ਮੈਡੀਕਲ ਖਰਚਿਆਂ ਲਈ ਰਕਮ, ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਖਰਚੇ ਜਾਂ ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮ ਵਿਚ ਫੁੱਲ ਟਾਈਮ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਵੀ ਕਲੇਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਦੀ ਗਾਈਡ ਦੇਖੋ, ਕੈਨੇਡਾ ਰੈਵੇਨਿਊ ਏਜੰਸੀ (ਸੀ ਆਰ ਏ) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਸੀ ਆਰ ਏ ਦਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-959-8281

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.cra-arc.gc.ca/E/pub/tp/it519r2-consolid/README.html](http://www.cra-arc.gc.ca/E/pub/tp/it519r2-consolid/README.html)

## ਗੁੱਡਜ਼ ਐਂਡ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਟੈਕਸ/ਹਾਰਮੋਨਾਈਜ਼ਡ ਸੇਲਜ਼ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟ

ਗੁੱਡਜ਼ ਐਂਡ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਟੈਕਸ/ਹਾਰਮੋਨਾਈਜ਼ਡ ਸੇਲਜ਼ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟ (ਜੀ ਐੱਸ ਟੀ/ਐੱਚ ਐੱਸ ਟੀ) ਕਰੈਡਿਟ ਟੈਕਸ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਇਕ ਤਿਮਾਹੀ ਪੇਮੈਂਟ (ਅਦਾਇਗੀ) ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਘੱਟ ਅਤੇ ਦਰਮਿਆਨੀ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਾਰੀ ਜਾਂ ਕੁਝ ਜੀ ਐੱਸ ਟੀ/ਐੱਚ ਐੱਸ ਟੀ ਦੀ ਹਾਨੀਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜੀ ਐੱਸ ਟੀ/ਐੱਚ ਐੱਸ ਟੀ ਕਰੈਡਿਟ ਦੀਆਂ ਪੇਮੈਂਟਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਅਤੇ ਬੈਨੇਫਿਟ ਰੀਟਰਨ ਦਰਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਅਤੇ ਰੀਟਰਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਫੇ 'ਤੇ ਗੁੱਡਜ਼ ਐਂਡ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਟੈਕਸ/ਹਾਰਮੋਨਾਈਜ਼ਡ ਸੇਲਜ਼ ਟੈਕਸ (ਜੀ ਐੱਸ ਟੀ/ਐੱਚ ਐੱਸ ਟੀ) ਕਰੈਡਿਟ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਭਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਵੀ ਕਰੈਡਿਟ ਮਿਲਿਆ ਸੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੂਵ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਰੈਵੇਨਿਊ ਏਜੰਸੀ (ਸੀ ਆਰ ਏ) ਨੂੰ ਫੋਰਨ ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀ ਐੱਸ ਟੀ/ਐੱਚ ਐੱਸ ਟੀ ਕਰੈਡਿਟ ਦੀਆਂ ਪੇਮੈਂਟਾਂ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਨਾ ਪਵੇ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਬੈਂਕ ਵਿਚ ਸਿੱਧੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੈਂਕ ਦਾ ਅਕਾਊਂਟ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦਾ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਦੀ ਗਾਈਡ ਦੇਖੋ, ਸੀ ਆਰ ਏ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਸੀ ਆਰ ਏ ਦਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-959-1953

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.cra-arc.gc.ca/bnfts/gsthst/menu-eng.html](http://www.cra-arc.gc.ca/bnfts/gsthst/menu-eng.html)

## ਬੀ ਸੀ ਹਾਰਮੋਨਾਈਜ਼ਡ ਸੇਲਜ਼ ਟੈਕਸ (ਐੱਚ ਐੱਸ ਟੀ) ਕਰੈਡਿਟ

ਬੀ ਸੀ ਐੱਚ ਐੱਸ ਟੀ ਕਰੈਡਿਟ ਨਾ ਟੈਕਸ ਲੱਗਣ ਯੋਗ ਪੇਮੈਂਟ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸੇਲਜ਼ (ਵਿਕਰੀ) ਟੈਕਸ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਪੇਮੈਂਟ ਫੈਡਰਲ ਜੀ ਐੱਸ ਟੀ/ਐੱਚ ਐੱਸ ਟੀ ਕਰੈਡਿਟ ਦੀ ਤਿਮਾਹੀ ਪੇਮੈਂਟ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰ, ਬੀ ਸੀ ਐੱਚ ਐੱਸ ਟੀ ਕਰੈਡਿਟ, ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਐੱਚ ਐੱਸ ਟੀ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੀ ਸੀ ਐੱਚ ਐੱਸ ਟੀ ਕਰੈਡਿਟ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਮੈਂਬਰ ਪਿੱਛੇ 230 ਡਾਲਰ ਹੈ। ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰੈਡਿਟ, ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ 20000 ਡਾਲਰ ਦੀ ਨਿਰੋਲ ਆਮਦਨ (ਨੈੱਟ ਇਨਕਮ) 'ਤੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ 25000 ਡਾਲਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਨਿਰੋਲ ਆਮਦਨ (ਨੈੱਟ ਇਨਕਮ) 'ਤੇ ਚਾਰ ਫੀ ਸਦੀ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐੱਚ ਐੱਸ ਟੀ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਸਰਕਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਮੈਂਬਰ 230 ਡਾਲਰ ਤੱਕ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਬੀ ਸੀ ਐੱਚ ਐੱਸ ਟੀ ਕਰੈਡਿਟ ਖਤਮ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ। ਤਿਆਰੀ ਬੀ ਸੀ ਐੱਚ ਐੱਸ ਟੀ ਪੇਮੈਂਟ ਦੀ ਆਖਰੀ ਪੇਮੈਂਟ ਜਨਵਰੀ 2013 ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਇਹ ਕਰੈਡਿਟ ਲੈਣ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਟੈਕਸ ਰੀਟਰਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਫੇ 'ਤੇ ਜੀ ਐੱਸ ਟੀ/ਐੱਚ ਐੱਸ ਟੀ ਕਰੈਡਿਟ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.sbr.gov.bc.ca/individuals/Income\\_Taxes/Personal\\_Income\\_Tax/tax\\_credits/hstc.htm](http://www.sbr.gov.bc.ca/individuals/Income_Taxes/Personal_Income_Tax/tax_credits/hstc.htm)

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਦੀ ਗਾਈਡ ਦੇਖੋ, ਕੈਨੇਡਾ ਰੈਵੇਨਿਊ ਏਜੰਸੀ (ਸੀ ਆਰ ਏ) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਚਾ ਆਰ ਸੀ 4210, ਜੀ ਐੱਸ ਟੀ/ਐੱਚ ਐੱਸ ਟੀ ਕਰੈਡਿਟ ਮੰਗੋ, ਜਾਂ ਸੀ ਆਰ ਏ ਦਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-959-1953

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.cra.gc.ca](http://www.cra.gc.ca)

## ਫੈਡਰਲ-ਸੂਬਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

### ਚੈਰਿਟੀਆਂ ਨੂੰ ਦਾਨ ਦੇਣਾ - ਦਾਨ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੱਥ ਲਵੋ

ਹਰ ਸਾਲ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਸੀਨੀਅਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਦਾਨੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਦਾਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਫੰਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਾਡੀਆਂ ਕਮਿਊਨਟੀਆਂ ਵਿਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਦਾਨੀਆਂ ਲਈ ਦਾਨ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਹੈਲਥ ਨੇ “ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਾਨ ਦੇਣਾ - ਦਾਨ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸਲੀਅਤ ਪਤਾ ਕਰ ਲਓ” ਨਾਂ ਦਾ ਬਰੋਸ਼ਰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਚੈਰਿਟੀਜ਼ ਡਾਇਰੈਕਟਰੇਟ ਆਫ ਦਾ ਕੈਨੇਡਾ ਰੈਵੇਨਿਊ ਏਜੰਸੀ ਨਾਲ ਹਿੱਸੇਦਾਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਇਸ ਬਰੋਸ਼ਰ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਫਰੈਂਚ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਵਿਚ ਔਨਲਾਈਨ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.seniorsbc.ca/shls/charities.html](http://www.seniorsbc.ca/shls/charities.html)



## ਸੁਬਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

### ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸਪਲੀਮੈਂਟ

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਪੇਮੈਂਟ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਫੈਡਰਲ ਓਲਡ ਏਜ ਸਕਿਉਰਟੀ (ਓ ਏ ਐੱਸ) ਅਤੇ ਗਰਾਂਟਿਡ ਇਨਕਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ (ਜੀ ਆਈ ਐੱਸ) ਜਾਂ ਫੈਡਰਲ ਅਲਾਊਂਸ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੇ ਹੱਕਦਾਰ ਸੀਨੀਅਰ ਦੀ ਆਮਦਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਸੂਬੇ ਵਲੋਂ ਗਰੰਟੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਡਿਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਫਰਕ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

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

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-866-866-0800 (4 ਦਬਾਉ, ਫਿਰ 1 ਦਬਾਉ)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.mhr.gov.bc.ca/PROGRAMS/other.htm#ss](http://www.mhr.gov.bc.ca/PROGRAMS/other.htm#ss)

### ਬੀ ਸੀ ਹਾਰਮੋਨਾਈਜ਼ਡ ਸੇਲਜ਼ ਟੈਕਸ (ਐੱਚ ਐੱਸ ਟੀ) ਕਰੈਡਿਟ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਗੁੱਡਜ਼ ਐਂਡ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਟੈਕਸ/ਹਾਰਮੋਨਾਈਜ਼ਡ ਸੇਲਜ਼ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟ ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਦੇਖੋ।

### ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦਾ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਲਾਈਮੇਟ ਐਕਸ਼ਨ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟ

ਸੁਬਾਈ ਸਰਕਾਰ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਕਾਰਬਨ ਟੈਕਸਾਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਲੋਅ ਇਨਕਮ ਕਲਾਈਮੇਟ ਐਕਸ਼ਨ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟ ਤਿਮਾਹੀ ਫੈਡਰਲ ਜੀ ਐੱਸ ਟੀ/ਐੱਚ ਐੱਸ ਟੀ ਕਰੈਡਿਟ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬੀ ਸੀ ਲੋਅ ਇਨਕਮ ਕਲਾਈਮੇਟ ਐਕਸ਼ਨ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟ (ਬੀ ਸੀ ਐੱਲ ਆਈ ਸੀ ਏ ਟੀ ਸੀ) ਜੋ ਕਿ ਅਕਤੂਬਰ 2008 ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ ਸੁਬਾਈ ਕਾਰਬਨ ਟੈਕਸ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਦੀ ਹਾਨੀਪੂਰਤੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਜੁਲਾਈ 2012 ਤੋਂ ਜੂਨ 2013 ਤੱਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਪੇਮੈਂਟਾਂ ਲਈ, ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ 115 ਡਾਲਰ 50 ਸੈਂਟ ਹੈ, ਪਤਨੀ/ਪਤੀ ਜਾਂ ਕੌਮਨ-ਲਾਅ ਪਾਰਟਨਰ ਲਈ 115 ਡਾਲਰ 50 ਸੈਂਟ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਰ ਬੱਚੇ ਲਈ 33 ਡਾਲਰ 50 ਸੈਂਟ ਹੈ (ਇਕ ਮਾਪੇ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਪਹਿਲੇ ਬੱਚੇ ਲਈ 115 ਡਾਲਰ 50 ਸੈਂਟ ਹੈ)।

ਇਕੱਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰੈਡਿਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ 2011 ਦੀ 31711 ਤੋਂ ਉਪਰ ਦੀ ਨਿਰੋਲ ਆਮਦਨ (ਨੈੱਟ ਇਨਕਮ) 'ਤੇ ਦੋ ਫੀ ਸਦੀ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰੈਡਿਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ 2011 ਦੀ 36997 ਤੋਂ ਉਪਰ ਦੀ ਨਿਰੋਲ ਆਮਦਨ 'ਤੇ ਦੋ ਫੀ ਸਦੀ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਰੋਲ ਆਮਦਨ ਦੀ ਹੱਦ ਸੂਬੇ ਦੀ ਸਲਾਨਾ ਮਹਿੰਗਾਈ ਨਾਲ ਜੋੜੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ:

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.sbr.gov.bc.ca/individuals/Income\\_Taxes/Personal\\_Income\\_Tax/tax\\_credits/low\\_income\\_climate\\_action.htm](http://www.sbr.gov.bc.ca/individuals/Income_Taxes/Personal_Income_Tax/tax_credits/low_income_climate_action.htm)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.sbr.gov.bc.ca/individuals/income\\_Taxes/Personal\\_Income\\_Tax/contact.asp](http://www.sbr.gov.bc.ca/individuals/income_Taxes/Personal_Income_Tax/contact.asp)

## ਟੈਕਸਪੇਅਰਜ਼ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-877-387-3332

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.sbr.gov.bc.ca/individuals/Income\\_Taxes/Personal\\_Income\\_Tax/contact.asp](http://www.sbr.gov.bc.ca/individuals/Income_Taxes/Personal_Income_Tax/contact.asp)

## ਓਲਡ ਏਜ ਸਕਿਊਰਟੀ ਨਾ ਲੈ ਰਹੇ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਆਮਦਨ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਓਲਡ ਏਜ ਸਕਿਊਰਟੀ ਪੈਨਸ਼ਨ (ਓ ਏ ਐੱਸ) ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟ (ਜੀ ਆਈ ਐੱਸ) ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਸੋਸ਼ਲ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਤੋਂ ਆਮਦਨ ਸਹਾਇਤਾ (ਇਨਕਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ) ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੱਕਦਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ, ਜਾਇਦਾਦ ਅਤੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਸੋਸ਼ਲ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-866-866-0800 (3 ਦਬਾਉ)

## ਮੁਖਤਾਰਨਾਮਾ

ਮੁਖਤਾਰਨਾਮਾ (ਪੌਵਰ ਆਫ ਅਟਾਰਨੀ) ਇਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪੇਪਰ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਿਸ ਨੂੰ “ਅਟਾਰਨੀ” ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਫੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਦੇ ਅਤੇ ਮਾਇਕ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਘੇਰਾ ਵੱਡਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਖਾਸ ਮਾਮਲਿਆਂ ਲਈ ਸੀਮਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮੁਖਤਾਰਨਾਮਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਮਾਇਕ ਫੈਸਲਿਆਂ ਲਈ ਮੁਖਤਾਰਨਾਮਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਮੁਖਤਾਰਨਾਮਾ (ਇਨਡਿਊਰਿੰਗ ਪੌਵਰ ਆਫ ਅਟਾਰਨੀ) ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਮੁਖਤਾਰਨਾਮੇ (ਇਨਡਿਊਰਿੰਗ ਪੌਵਰ ਆਫ ਅਟਾਰਨੀ) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਫਟੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਦੇਖੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਫਾਰਮਾਂ ਲਈ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਜਸਟਿਸ ਦਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ:

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.ag.gov.bc.ca/incapacity-planning](http://www.ag.gov.bc.ca/incapacity-planning)

ਤੁਹਾਡੀ

ਸੇਫ਼ਟੀ ਅਤੇ  
ਸੁਰੱਖਿਆ



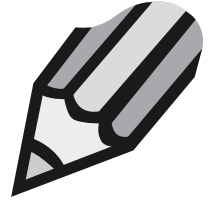


ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਫਟੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢਾਪੇ ਲਈ ਵਿਉਂਤ

ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਲਿਖਣ ਲਈ ਇਸ ਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਫਰਾਡ, ਠੱਗੀਆਂ ਅਤੇ ਪਛਾਣ ਦੀ ਚੋਰੀ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਉਣਾ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਕਿਸੇ ਸੀਨੀਅਰ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਣਗਿਹਲੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫਤ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ [www.SeniorsBC.ca](http://www.SeniorsBC.ca) ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 1-800-663-7867 'ਤੇ ਸਰਵਿਸ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।  
ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-660-2421  
ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-387-6121  
ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਹੋਰ ਕਿਤਿਉਂ ਵੀ (ਮੁਫਤ): 1-800-663-7867

ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 8-1-1 'ਤੇ ਹੈਲਥਲਿਕ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ



## ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਫਟੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਅਤੇ ਮਦਦ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ

ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਇਕ ਵੱਡਾ ਮਸਲਾ ਹੈ। ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਦੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਰਹੀ ਆਬਾਦੀ ਨਾਲ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸੂਬੇ ਵਿਚ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਸੇਫਟੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ ਕਿ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਦੀ ਸੇਫਟੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਪਹਿਲ ਕਿਉਂ ਹੈ। ਸਟੈਟਿਸਟਿਕਸ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਅੰਕੜੇ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਲ 2006 ਵਿਚ ਕਲੋਨਾ ਦੀ ਆਬਾਦੀ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ 19 ਵੀਂ ਸਦੀ ਆਬਾਦੀ 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੀ ਸੀ। ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਬਹੁਤ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਨੁਪਾਤ ਵਾਲਾ ਸ਼ਹਿਰ ਹੈ (ਦੇਸ਼ ਦੀ ਔਸਤ ਨਾਲੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਦੁੱਗਣੀ ਅਨੁਪਾਤ ਵਾਲਾ) ਜਿਸ ਦੀ 6.4 ਵੀਂ ਸਦੀ ਆਬਾਦੀ 80 ਸਾਲ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੀ ਹੈ। ਪਾਰਕਸਵਿਲੇ ਵਿਚ, 2006 ਵਿਚ 10 ਵਿੱਚੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ 80 ਸਾਲ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦਾ ਸੀ। ਦੇਸ਼ ਦੀ ਔਸਤ 27 ਵਿੱਚੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 1 ਹੈ।

ਗਾਈਡ ਦੇ ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚ, ਤੁਸੀਂ ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਐਂਡ ਟਰੱਸਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ, ਆਫਿਸ ਆਫ ਦਾ ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰਾਰ, ਜੁਰਮਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜੁਰਮ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਅਣਗਿਹਲੀ ਦੀ ਵਧ ਰਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸੀਨੀਅਰ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਅਣਗਿਹਲੀ ਵਰਤ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਅਤੇ ਅਣਗਿਹਲੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਸਿਰਲੇਖ ਹੇਠ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ।

ਗਾਈਡ ਦੇ ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲਵੇਂ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ, ਨਿੱਜੀ ਸੰਭਾਲ, ਮਾਇਕ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਫੈਸਲੇ ਆਪ ਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿਚ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਮੁਖਤਾਰਨਾਮਿਆਂ (ਇੰਡਿਊਰਿੰਗ ਪੌਵਰਜ਼ ਆਫ ਅਟਾਰਨੀ), ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਦੇ ਇਕਰਾਰਨਾਮਿਆਂ (ਰੈਪਰੇਜ਼ਿਨਟੇਸ਼ਨ ਐਗਰੀਮੈਂਟਸ) ਅਤੇ ਅਗਾਊਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ (ਅਡਵਾਂਸ ਡਾਇਰੈਕਟਿਵਜ਼)/ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਅਗਾਊਂ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਠੱਗੀਆਂ ਅਤੇ ਫਰਾਡ ਵੀ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਫਿਕਰ ਬਣਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚ ਕੰਜਿਊਮਰ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਬੀ ਸੀ, ਮੋਟਰ ਵਹੀਕਲ ਸੇਲਜ਼ ਅਥਾਰਟੀ ਆਫ ਬੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਬੀ ਸੀ ਸਕਿਊਰਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨ ਵਰਗੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਅਮਲਾਂ ਅਤੇ ਇਨਵੈਸਟਮੈਂਟ ਫਰਾਡ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਭਾਗ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਆਫਤ ਲਈ ਤਿਆਰੀ 'ਤੇ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫਤ ਆਉਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਲਈ ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢਾਪੇ ਲਈ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਵਿਚਾਰੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ



- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਫਰਾਡ, ਠੱਗੀਆਂ ਅਤੇ ਪਛਾਣ ਦੀ ਚੋਰੀ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਉਣਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਕਿਸੇ ਸੀਨੀਅਰ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਣਗਿਹਲੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫਤ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?

## ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਅਤੇ ਅਣਗਿਹਲੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ

ਪਿਛਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਅਤੇ ਅਣਗਿਹਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਾਲਗ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸੇਫਟੀ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਉਹ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰਕ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ, ਜਾਂ ਮਾਇਕ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਅਤੇ ਅਣਗਿਹਲੀ। ਧੱਕੇ ਮਾਰਨਾ, ਕੁੱਟਣਾ, ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣਾ, ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਜਾਇਦਾਦ ਖੋਹਣਾ, ਢੁਕਵੀਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਨਾ ਦੇਣਾ, ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਾ ਦੇਣਾ, ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਅਤੇ ਅਣਗਿਹਲੀ ਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਮੁਜਰਮਾਨਾ ਜੁਰਮ ਹਨ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਮਿਊਨਟੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਕਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਤਨੀ/ਪਤੀ ਜਾਂ ਬੱਚੇ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸੀਨੀਅਰ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਲਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਅਣਗਿਹਲੀ ਵਰਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਆਪ ਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਵਿਕਟਿਮਲਿਕ ਬੀ ਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਮਾਇਕ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਐਂਡ ਟਰੱਸਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਜੁਰਮ ਜਾਂ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਹੁੰਦਾ ਦੇਖੋ ਤਾਂ ਪੁਲੀਸ ਜਾਂ 9-1-1 ਨੂੰ ਫੌਰਨ ਫੋਨ ਕਰੋ।

### ਵਿਕਟਿਮਲਿਕ ਬੀ ਸੀ

ਵਿਕਟਿਮਲਿਕ ਬੀ ਸੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਕਾਮੂਕ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜੁਰਮਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਭੇਜਦਾ ਹੈ।





ਫੋਨ (ਬੀ.ਸੀ. ਅਤੇ ਯੂਕੋਨ, ਮੁਫਤ): 1-800-563-0808

### ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਐਂਡ ਟਰੱਸਟੀ (ਪੀ ਜੀ ਟੀ) ਆਫ ਬੀ ਸੀ

ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਐਂਡ ਟਰੱਸਟੀ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਗਾਈਡ ਦੇ ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਸਰਵਿਸ ਬੀ ਸੀ, ਮੁਫਤ): 1-800-663-7867 (ਪੀ ਜੀ ਟੀ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਰੋ)

### ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰਾਰ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਥਾਨ ਵਿਚ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਅਣਗਿਹਲੀ ਵਰਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰਾਰ ਦੇ ਦਫਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-866-714-3378

### ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ

ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਦੇ ਹੋਮ ਐਂਡ ਕਮਿਊਨਟੀ ਕੇਅਰ ਦਫਤਰਾਂ ਦੀ ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ੱਕੀ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਜਾਂ ਅਣਗਿਹਲੀ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ। ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਦੇਖੋ।

### ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ

ਤੁਸੀਂ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੰਗਣ 'ਤੇ 130 ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 8-1-1

ਫੋਨ (ਬੋਲੇ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ [ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ], ਮੁਫਤ): 7-1-1

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)

### ਬੀ.ਸੀ. ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਕਮਿਊਨਟੀ ਰਿਸਪੌਂਸ ਨੈੱਟਵਰਕਸ (ਬੀ ਸੀ ਏ ਸੀ ਆਰ ਐੱਨ)

ਬੀ ਸੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਕਮਿਊਨਟੀ ਰਿਸਪੌਂਸ ਨੈੱਟਵਰਕਸ, ਬੀ.ਸੀ. ਭਰ ਦੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਅਤੇ ਅਣਗਿਹਲੀ ਬਾਰੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਵਸੀਲਿਆਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਈਮੇਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਈਮੇਲ: [info@bccrns.ca](mailto:info@bccrns.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bccrns.ca](http://www.bccrns.ca)



## ਬੀ ਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਐਲਡਰ ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਐਂਡ ਸੁਪੋਰਟ

ਬੀ ਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਐਲਡਰ ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਐਂਡ ਸੁਪੋਰਟ (ਬੀ ਸੀ ਸੀ ਈ ਏ ਐੱਸ) ਬਿਨਾਂ ਮੁਨਾਫੇ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਕ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਦਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚ (ਆਊਟ ਰੀਚ) ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ, ਵਿਕਟਿਮਜ਼ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਲੀਗਲ ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਅਤੇ ਐਲਡਰ ਲਾਅ ਕਲੀਨਿਕ। ਬੀ ਸੀ ਸੀ ਈ ਏ ਐੱਸ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਇਨਸਾਫ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਬੀ ਸੀ ਸੀ ਈ ਏ ਐੱਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

380 – 1199 West Pender Street

Vancouver, BC V6E 2R1

ਈਮੇਲ: [info@bcceas.ca](mailto:info@bcceas.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [bcceas.ca](http://bcceas.ca)

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (ਐੱਸ ਏ ਆਈ ਐੱਲ):

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-866-437-1940

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-437-1940

## ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਲਈ ਅਗਾਊਂ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਕਰਨਾ

ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਕੋਈ ਅਣਚਿਤਵੀ ਗੱਲ ਵਾਪਰ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੇ, ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਮਾਇਕ ਮਾਮਲਿਆਂ ਲਈ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੋ। ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸੌਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਔਖੇ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿਚ ਕਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਚੋਣਾਂ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫਾਰਮ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਲਈ ਵਿਉਂਤਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਸਮਰੱਥ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫਾਰਮ ਜੇ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਰੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਹ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯੋਗ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਗੱਲ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਅੱਗੇ ਵਿਚਾਰੇ ਗਏ ਫਾਰਮ ਭਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਜਾਂ ਨੋਟਰੀ ਪਬਲਿਕ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਇਲਾਜ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨਾ - ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਅਗਾਊਂ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਇਲਾਜ ਦੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਦਾ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸੱਟ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ (ਡਾਕਟਰਾਂ) ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਵੋ। ਅਗਾਊਂ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਧਰਵਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਜਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਹੋਵੇ।



1 ਸਤੰਬਰ, 2011 ਨੂੰ ਨਵਿਆਇਆ ਗਿਆ ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਹੋਇਆ ਜਿਸ ਨੇ ਸਮਰੱਥ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਜਾਹਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੋਣਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ। ਅਗਾਊਂ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਨੂੰ ਅਡਵਾਂਸ ਕੇਅਰ ਪਲੈਨਿੰਗ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਲਈ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ, ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਡਵਾਂਸ ਕੇਅਰ ਪਲੈਨ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਅਡਵਾਂਸ ਕੇਅਰ ਪਲੈਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਜਾਂ ਨੋਟਰੀ ਪਬਲਿਕ ਕੋਲ ਜਾਏ ਬਿਨਾਂ ਅਗਾਊਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ (ਅਡਵਾਂਸ ਡਾਇਰੈਕਟਿਵਜ਼) ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਗਾਊਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਵਾਨ ਜਾਂ ਰੱਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਸਮੇਤ ਲਾਈਫ-ਸੁਪੋਰਟ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਲੰਮਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀਆਂ ਦੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ (ਡਾਕਟਰਾਂ) ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਲਈ ਅਗਾਊਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਉਦੋਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤੋਂ ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਮੰਗਣਗੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਨੁਮਾਇੰਦਾ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇਗਾ (ਨੁਮਾਇੰਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਗਾਈਡ ਦੇ ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ)।

ਬਹੁਤੇ ਬਾਲਗ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਲਗ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਜਾਹਰ ਕਰ ਸਕੇ, ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬਾਲਗ ਆਪਣੇ ਲਈ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੇ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਬਦਲਵੇਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹੋ।

ਅਡਵਾਂਸ ਕੇਅਰ ਪਲੈਨਿੰਗ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਆਪਣੀ ਅਗਾਊਂ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਅਡਵਾਂਸ ਕੇਅਰ ਪਲੈਨਿੰਗ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਬੀ.ਸੀ. ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਮਾਈ ਵੁਆਇਸ: ਐਕਸਪਰੈਸਿੰਗ ਮਾਈ ਵਿਸ਼ਿਜ਼ ਫਾਰ ਫਿਊਚਰ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਨਾਂ ਦੀ ਗਾਈਡ ਅਤੇ ਵਰਕਬੁੱਕ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਗਾਈਡ ਵਿਚ ਓਪਸ਼ਨਲ ਅਡਵਾਂਸ ਡਾਇਰੈਕਟਿਵ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਫਾਰਮ ਵੀ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਾਈਡ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.seniorsbc.ca/legal/healthdecisions](http://www.seniorsbc.ca/legal/healthdecisions)

ਫੋਨ (ਬੀ.ਸੀ. ਅਤੇ ਯੂਕੋਨ, ਮੁਫਤ): 8-1-1

ਫੋਨ (ਬੋਲੋ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ [ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ], ਮੁਫਤ): 7-1-1

## ਬਦਲਵਾਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ – ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੌਣ ਫੈਸਲੇ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿਚ ਬਦਲਵੇਂ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਤਰਫੋਂ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਇਲਾਜ, ਨਿੱਜੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਮਾਇਕ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਆਪ ਕਰਨ ਦੇ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਕਿਸਮ ਕੋਲ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਾਕਤਾਂ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰ ਹਨ।



## ਨਿੱਜੀ ਗਾਰਡੀਅਨ (ਕਮੇਟੀ)

ਨਿੱਜੀ ਗਾਰਡੀਅਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਮੇਟੀ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਦਾਲਤ ਵਲੋਂ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕੋਈ ਬਾਲਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਅਜਿਹੇ ਬਾਲਗ ਲਈ ਫੈਸਲੇ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੇ ਅਤੇ ਮਾਇਕ/ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਆਪ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਰੱਥ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਵੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਫੋਂ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਕੋਲ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਐਂਡ ਟਰੱਸਟੀ ਆਫ ਬੀ ਸੀ (ਪੀ ਜੀ ਟੀ) ਨੂੰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਇਕ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਕਮੇਟੀ ਵਜੋਂ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੀ ਜੀ ਟੀ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਗਾਈਡ ਦੇ ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਨੁਮਾਇੰਦਾ

ਬੀ.ਸੀ. ਦਾ ਕਾਨੂੰਨ ਕਿਸੇ ਯੋਗ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਦੇ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ (ਰੈਪਰੇਜ਼ਿਨਟੇਸ਼ਨ ਐਗਰੀਮੈਂਟ) ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਜਾਂ ਨੋਟਰੀ ਪਬਲਿਕ ਕੋਲ ਜਾਣੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨੁਮਾਇੰਦਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਨੁਮਾਇੰਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ ('ਸੈਕਸ਼ਨ 9' ਅਤੇ 'ਸੈਕਸ਼ਨ 7') ਅਤੇ ਹਰ ਕੋਲ ਬਾਲਗ ਦੇ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਤਰਫੋਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਾਕਤਾਂ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰ ਹਨ। ਨੁਮਾਇੰਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੇ ਹੱਕ ਹਨ, ਜਾਂ ਕੀ ਕਰਨ ਦੇ ਹੱਕ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪਲੈਨਿੰਗ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਕੋਈ ਨੁਮਾਇੰਦਾ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਫਾਰਮ ਲੱਭਣ ਲਈ *ਮਾਈ ਵੁਆਇਸ: ਐਕਸਪਰੈਸਿੰਗ ਮਾਈ ਵਿਸ਼ਿਜ਼ ਫਾਰ ਫਿਊਚਰ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ* ਨਾਂ ਦੀ ਅਡਵਾਂਸ ਕੇਅਰ ਪਲੈਨਿੰਗ ਗਾਈਡ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕਿ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.seniorsbc.ca/legal/healthdecisions](http://www.seniorsbc.ca/legal/healthdecisions)

## ਟੈਂਪਰੇਰੀ ਬਦਲਵੇਂ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਾਲਾ (ਟੀ ਐੱਸ ਡੀ ਐੱਮ)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਕੋਈ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਅਦਾਲਤ ਵਲੋਂ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕੋਈ ਨਿੱਜੀ ਗਾਰਡੀਅਨ (ਕਮੇਟੀ ਆਫ ਪਰਸਨ) ਜਾਂ ਨੁਮਾਇੰਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਬੀ.ਸੀ. ਦਾ ਕਾਨੂੰਨ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਟੈਂਪਰੇਰੀ ਬਦਲਵੇਂ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਫੋਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟੀ ਐੱਸ ਡੀ ਐੱਮ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਾਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮਰੱਥ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਜਾਹਰ ਕੀਤੀਆਂ ਸਨ ਜਾਂ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਹਤਰ ਹਿੱਤਾਂ ਵਿਚ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਟੀ ਐੱਸ ਡੀ ਐੱਮ ਕਿਸੇ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ਲ ਕੇਅਰ ਫਾਸਿਲਟੀ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਦੇ ਦਾਖਲੇ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ *ਮਾਈ ਵੁਆਇਸ: ਐਕਸਪਰੈਸਿੰਗ ਮਾਈ ਵਿਸ਼ਿਜ਼ ਫਾਰ ਫਿਊਚਰ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ* ਨਾਂ ਦੀ ਅਡਵਾਂਸ ਕੇਅਰ ਪਲੈਨਿੰਗ ਗਾਈਡ ਵਿਚ ਟੀ ਐੱਸ ਡੀ ਐੱਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਅਗਾਊਂ ਪਲੈਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਟੀ ਐੱਸ ਡੀ ਐੱਮ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਲਿਸਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਕ ਫਾਰਮ ਵੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.seniorsbc.ca/legal/healthdecisions](http://www.seniorsbc.ca/legal/healthdecisions)



## ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਮੁਖਤਾਰਨਾਮਾ

ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਮੁਖਤਾਰਨਾਮਾ (ਇੰਡਿਉਰਿੰਗ ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟਾਰਨੀ) ਇਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਮਾਇਕ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਜਾਂ ਨੋਟਰੀ ਪਬਲਿਕ ਕੋਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਮੁਖਤਾਰਨਾਮਾ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਇਕ/ਕਾਨੂੰਨੀ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੇ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਗੱਲ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ “ਰੈਗੂਲਰ” (ਕਾਇਮ ਨਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ) ਮੁਖਤਾਰਨਾਮਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (“ਰੈਗੂਲਰ” ਮੁਖਤਾਰਨਾਮਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਦੇਖੋ)। ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਮੁਖਤਾਰਨਾਮੇ ਦਾ ਘੋਰਾ ਵੱਡਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਖਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਮੁਖਤਾਰਨਾਮਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪੇਪਰਾਂ 'ਤੇ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਸਖਤ ਹੋਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

- ਕੀ ਮੁਖਤਾਰ (ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਵਿਅਕਤੀ) ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ
- ਕਿ ਮੁਖਤਾਰ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਅਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਦੇ ਇਕਰਾਰਨਾਮਿਆਂ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਮੁਖਤਾਰਨਾਮੇ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਜਸਟਿਸ ਦਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.ag.gov.bc.ca/incapacity-planning](http://www.ag.gov.bc.ca/incapacity-planning)

ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਐਂਡ ਟਰੱਸਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਇਟ'ਸ ਯੂਅਰ ਚੁਆਇਸ: ਪਰਸਨਲ ਪਲੈਨਿੰਗ ਟੂਲਜ਼ ਵੀ ਦੇਖੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.trustee.bc.ca/reports\\_publications/index.html](http://www.trustee.bc.ca/reports_publications/index.html)

## ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਐਂਡ ਟਰੱਸਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ

ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਐਂਡ ਟਰੱਸਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਉਦੋਂ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਕਾਨੂੰਨੀ, ਮਾਇਕ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਆਪ ਨਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ। ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਐਂਡ ਟਰੱਸਟੀ (ਪੀ ਜੀ ਟੀ) ਆਫ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਮਾਇਕ ਹਿੱਤਾਂ ਦੀ ਰਖਵਾਲੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ, ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨੀ, ਮਾਇਕ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਹਿੱਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮ੍ਰਿਤਕ ਅਤੇ ਗੁੰਮਸ਼ੁਦਾ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੀ ਜੀ ਟੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਦੇ ਹਿੱਤਾਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



## ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ 'ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨਾ

ਪੀ ਜੀ ਟੀ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਜੱਦ ਵਿਚ ਆ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਅਣਗਿਹਲੀ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਅਣਗਿਹਲੀ ਦੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਥਾਪੀਆਂ ਗਈਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ (ਇਲਾਕਾਈ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀਆਂ, ਪ੍ਰੋਵੀਡੈਂਸ ਹੈਲਥ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਲਿਵਿੰਗ ਬੀ ਸੀ) ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਮਾਇਕ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦਾ ਕੋਈ ਦੋਸ਼ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੀ ਜੀ ਟੀ ਉੱਥੇ ਪੜਤਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਬਾਲਗ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਦਾ ਫੌਰੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋਵੇ ਕਿ ਬਾਲਗ ਆਪਣੇ ਮਾਇਕ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਾਮਲੇ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਢੁਕਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ (ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ) ਕੋਲ ਅਧਿਕਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਢੁਕਵਾਂ ਵਿਅਕਤੀ (ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ) ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤਰਫੋਂ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਹਸ਼ਮੰਦ ਅਤੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੀ ਜੀ ਟੀ ਇਹ ਕਰਕੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਟਰੱਸਟੀਆਂ, ਨੁਮਾਇੰਦਿਆਂ ਜਾਂ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਮੁਖਤਾਰਨਾਮਿਆਂ ਅਧੀਨ ਮੁਖਤਾਰਾਂ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਬਾਲਗ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਇਕ ਪ੍ਰਬੰਧ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਜ਼ਾਹਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ;
- ਪੀ ਜੀ ਟੀ ਦੇ ਹਿਫਾਜ਼ਤੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਕੇ, ਸਮੇਤ ਬੈਂਕ ਅਕਾਊਂਟਾਂ ਨੂੰ ਫਰੀਜ਼ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ;
- ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ, ਅਣਗਿਹਲੀ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਅਣਗਿਹਲੀ ਦੀਆਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹਾਲਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਕੇ; ਅਤੇ
- ਉਪਲਬਧ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕੇ।

## ਇਲਾਜ ਦੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਲਈ ਟੈਂਪਰੇਰੀ ਬਦਲਵੇਂ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਆਪ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨਾ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਬਾਲਗ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਦੇ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਕੋਲ ਕੋਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਨੁਮਾਇੰਦਾ, ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਦਲਵੇਂ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਿਹੜਾ ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਵੇ, ਪੀ ਜੀ ਟੀ, ਬਾਲਗ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਟੈਂਪਰੇਰੀ ਬਦਲਵੇਂ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਖਰੀ ਚਾਰੇ ਵਜੋਂ ਆਪ ਟੈਂਪਰੇਰੀ ਬਦਲਵੇਂ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟੈਂਪਰੇਰੀ ਬਦਲਵੇਂ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਗਾਈਡ ਦੇ ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਲੈਨਿੰਗ ਕਰਨਾ ਨਾਂ ਦੀ ਸਾਮੱਗਰੀ ਦੇਖੋ।

## ਬਦਲਵੇਂ ਮਾਇਕ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੋਈ ਬਾਲਗ ਆਪਣੇ ਮਾਇਕ ਮਾਮਲੇ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਅਸਮਰੱਥ ਹੈ, ਬਾਲਗ ਕੋਲ ਅਜਿਹੀ ਜਾਇਦਾਦ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਕੋਈ ਹੋਰ ਢੁਕਵਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਬਾਲਗ ਦੀ ਤਰਫੋਂ ਬਦਲਵੇਂ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਪੀ ਜੀ ਟੀ ਬਾਲਗ ਲਈ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਿੱਜੀ ਗਾਰਡੀਅਨਸ਼ਿਪ/ਕਮੇਟੀਸ਼ਿਪ ਬਾਰੇ



ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਗਾਈਡ ਦੇ ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਲੈਨਿੰਗ ਕਰਨਾ ਨਾਂ ਦੀ ਸਾਮੱਗਰੀ ਦੇਖੋ।

ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ, ਜੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਢੁਕਵਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਦਾਲਤ ਵੀ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਪੀ ਜੀ ਟੀ ਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਇਸਟੇਟ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਟਰੱਸਟ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਪਿੱਛੇ ਆਪਣੀ ਵਸੀਅਤ ਛੱਡ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਸੀਅਤ ਵਿਚ ਲਿਖੇ ਗਏ ਵਸੀਅਤ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕ (ਐਗਜ਼ੈਕਟਰ) ਕੋਲ ਸੰਸਕਾਰ ਅਤੇ ਇਸਟੇਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਹੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਵਸੀਅਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਖਾਹਸ਼ਮੰਦ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਸਟੇਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਹੋਰ ਖਾਹਸ਼ਮੰਦ ਅਤੇ ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ (ਬਦਲਵਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਜਾਂ ਲਾਭ ਲੈਣਾ ਵਾਲਾ) ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਰਵਿਸ ਪੀ ਜੀ ਟੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਾਲਗ ਆਪਣੀ ਵਸੀਅਤ ਵਿਚ ਵੀ ਪੀ ਜੀ ਟੀ ਨੂੰ ਵਸੀਅਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੀ ਜੀ ਟੀ ਆਫ ਬੀ.ਸੀ. ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-660-4444

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-356-8160

ਈਮੇਲ: [mail@trustee.bc.ca](mailto:mail@trustee.bc.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.trustee.bc.ca](http://www.trustee.bc.ca)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਜਾਂ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਪਰ ਲਿਖੇ ਢੁਕਵੇਂ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸਰਵਿਸ ਬੀ.ਸੀ. ਰਾਹੀਂ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਮੁਫਤ ਨੰਬਰ ਡਾਇਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੀ ਜੀ ਟੀ 'ਤੇ ਬਦਲੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-663-7867

## ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰਾਰ

ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰਾਰ ਦਾ ਦਫਤਰ (ਓ ਏ ਐੱਲ ਆਰ) ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸਿਜ਼ (ਸਹਾਇਕ ਰਹਿਣੀ ਵਾਲੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ) ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੇਫਟੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚਲੇ ਸਾਰੇ ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸਿਜ਼ ਦਾ ਰਜਿਸਟਰਾਰ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਮਾਲਕੀ ਜਾਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਫੰਡ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੀ ਹੋਣ। ਰਜਿਸਟਰਸੁਦਾ ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸਿਜ਼ ਦੇ ਚਾਲਕਾਂ ਲਈ ਸੂਬੇ ਦੇ ਸਹਾਇਕ ਰਹਿਣੀ ਦੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੇਫਟੀ ਦੇ ਮਿਆਰ ਪੂਰੇ ਕਰਨੇ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਰਜਿਸਟਰਸੁਦਾ ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸਿਜ਼ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਫਿਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਪਬਲਿਕ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰਾਰ ਨਾਲ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ (ਮੁਫਤ) ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



Assisted Living Registrar of British Columbia  
2-1515 Blanshard Street  
Victoria, BC V8W 3C8

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-866-714-3378

ਫੋਨ: 250-952-1369

ਫੈਕਸ: 250-952-1119

ਈਮੇਲ: [info@alregistrar.bc.ca](mailto:info@alregistrar.bc.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.health.gov.bc.ca/assisted](http://www.health.gov.bc.ca/assisted)

## ਜੁਰਮਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜੁਰਮਾਂ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ

ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਸੂਬੇ ਭਰ ਵਿਚ ਜੁਰਮਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰਵਿਸ ਦੇਣ ਵਾਲੇ 160 ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ (ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ) ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਜੁਰਮਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਰੈਫਰਲ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਅਮਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਕਟਿਮਲਿਕ ਬੀ ਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਇਕ ਮੁਫਤ ਲਾਈਨ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਜੁਰਮ ਜਾਂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਅਤੇ ਗਵਾਹਾਂ ਲਈ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਜੁਰਮ ਜਾਂ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਗਵਾਹ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲਾ ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲੱਭਣ ਲਈ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਵਿਕਟਿਮਲਿਕ ਬੀ ਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਸਰਕਾਰ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਭਰ ਵਿਚ 250 ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਬੱਚ ਕੇ ਆ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿਚ ਸਟੋਪਿੰਗ ਦਾ ਵਾਇਲੈਂਸ ਕੌਂਸਲਿੰਗ, ਚਿਲਡਰਨ ਹੂ ਵਿਟਨੈੱਸ ਅਬਿਊਜ਼ ਕੌਂਸਲਿੰਗ, ਆਊਟਰੀਚ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਅਤੇ ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਆਊਟਰੀਚ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲੱਭਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਵਿਕਟਿਮਲਿਕ ਬੀ ਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਵਿਕਟਿਮਲਿਕ ਬੀ ਸੀ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਮੌਜੂਦ ਹੈ

ਫੋਨ (ਬੀ.ਸੀ. ਅਤੇ ਯੂਕੋਨ, ਮੁਫਤ): 1-800-563-0808

ਈਮੇਲ: [VictimlinkBC@bc211.ca](mailto:VictimlinkBC@bc211.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.victimlinkbc.ca](http://www.victimlinkbc.ca)

ਕੁਝ ਖਾਸ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਜੁਰਮਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕ ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਕਰਾਇਮ ਵਿਕਟਿਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਸੀ ਵੀ ਏ ਪੀ) ਰਾਹੀਂ ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਭੱਤਿਆਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਜੁਰਮ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੁਰਮਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ





ਭੱਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੀ ਵੀ ਏ ਪੀ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.pssg.gov.bc.ca/victimservices/financial](http://www.pssg.gov.bc.ca/victimservices/financial)

ਜੁਰਮਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਜੁਰਮਾਂ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਜਸਟਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-660-5199

ਈਮੇਲ: [VictimServices@gov.bc.ca](mailto:VictimServices@gov.bc.ca) ਜਾਂ [CrimePrevention@gov.bc.ca](mailto:CrimePrevention@gov.bc.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.pssg.gov.bc.ca/victimservices](http://www.pssg.gov.bc.ca/victimservices) ਜਾਂ [www.pssg.gov.bc.ca/crimeprevention/crime](http://www.pssg.gov.bc.ca/crimeprevention/crime)

## ਆਪਣੀ ਸੇਫਟੀ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਸੇਫਟੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਸਮੇਤ ਸਾਰੀਆਂ ਉਮਰਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿਚ ਰੌਇਲ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮਾਊਂਟਿਡ ਪੁਲੀਸ (ਆਰ ਸੀ ਐੱਮ ਪੀ) ਆਪਣੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ “ਏਜਲੈਂਸ ਵਿਜ਼ਡਮ: ਪਰਸਨਲ ਸੇਫਟੀ” ਵੈੱਬਪੇਜ 'ਤੇ ਕਈ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [bc.rcmp.ca/ViewPage.action?contentId=1142&siteNodeId=87](http://bc.rcmp.ca/ViewPage.action?contentId=1142&siteNodeId=87)

## ਲੀਗਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲੀਗਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ (ਐੱਲ ਐੱਸ ਐੱਸ) ਆਫ ਬੀ ਸੀ ਤੋਂ ਲੀਗਲ ਏਡ (ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ) ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਲੀਗਲ ਏਡ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ;
- ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਤੋਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਅਤੇ/ਜਾਂ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਮੱਸਿਆ ਗੰਭੀਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਅਦਾਲਤ ਵਿਚ ਕਾਨੂੰਨੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ (ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਫੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਕੀਲ)।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਮੱਸਿਆ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਇਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਲਈ ਵਕੀਲ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਇਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਲਿਖਤਾਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ



## ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਫਟੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਲੀਗਲ ਏਡ ਦਫਤਰ ਨਾਲ (ਸਥਾਨ ਐੱਲ ਐੱਸ ਐੱਸ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਦਰਜ ਹਨ) ਜਾਂ ਐੱਲ ਐੱਸ ਐੱਸ ਕਾਲ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-866-577-2525

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-408-2172

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.lss.bc.ca](http://www.lss.bc.ca)

## ਪੀਪਲਜ਼ ਲਾਅ ਸਕੂਲ

ਪੀਪਲਜ਼ ਲਾਅ ਸਕੂਲ ਬਿਨਾਂ ਮੁਨਾਫੇ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਕ ਸੁਸਾਇਟੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸੌਖੀ ਜ਼ਬਾਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਛਪਦੇ ਕਿਤਾਬਚਿਆਂ, ਈ-ਬੁੱਕਾਂ, ਵੀਡੀਓਜ਼, ਚਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿਚ ਕਾਨੂੰਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੀਪਲਜ਼ ਲਾਅ ਸਕੂਲ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਪਲੈਨਿੰਗ ਲਈ “ਵੈਨ ਆਈ ਐੱਮ 64: ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਐਂਡ ਸਰਵਿਸਿਜ਼” ਨਾਂ ਦੀ ਕਿਤਾਬਚਿਆਂ ਦੀ ਲੜੀ ਵੀ ਛਾਪਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼੍ਰੇਣੀ-ਬੁੱਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਔਨਲਾਈਨ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਉਹ ਨਿੱਜੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ; ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਪਬਲਿਕ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਵਸੀਲੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੇ ਹੋਰ ਵਸੀਲਿਆਂ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਜਾਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹੋਰ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਪੀਪਲਜ਼ ਲਾਅ ਸਕੂਲ ਦੇ ਰੀਡਿੰਗ ਰੂਮ ਵਿਚ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ, ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

The People's Law School

150 – 900 Howe Street

Vancouver, BC V6Z 2M4

ਫੋਨ (ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-331-5400

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-866-331-5400

ਈਮੇਲ: [info@publiclegaled.bc.ca](mailto:info@publiclegaled.bc.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.publiclegaled.bc.ca](http://www.publiclegaled.bc.ca)



## ਕੰਜ਼ਿਊਮਰ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਬੀ ਸੀ

ਖਪਤਕਾਰਾਂ (ਕੰਜ਼ਿਊਮਰਜ਼) ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿਚ ਕਾਨੂੰਨ ਹਨ।

ਕੰਜ਼ਿਊਮਰ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਬੀ ਸੀ ਬਿਨਾਂ ਮੁਨਾਫੇ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਕ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਟਰੈਵਲ ਇੰਡਸਟਰੀ, ਕਰਜ਼ਾ ਉਗਰਾਹਣ ਵਾਲੀ ਇੰਡਸਟਰੀ, ਤਨਖਾਹ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਤੱਕ ਉਧਾਰ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ, ਘਰਾਂ ਦੀ ਇੰਸਪੈਕਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇੰਸਪੈਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਟੈਲੀਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਇੰਡਸਟਰੀ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਬੱਧ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸੰਸਕਾਰ, ਦਫ਼ਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਫਿਊਨਰਲ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਇੰਡਸਟਰੀ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਯਮਬੱਧ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਹਿੰਤ ਰੱਖਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਖਪਤਕਾਰੀ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੇ ਜਿਹੜੇ ਇਸ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੇਠਲੇ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੰਜ਼ਿਊਮਰ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਬੀ ਸੀ ਕੋਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ।

ਇਹ ਟਰੈਵਲ ਅਸੋਚੀਏਸ਼ਨ ਫੰਡ (ਟੀ ਏ ਐੱਫ) ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਟੀ ਏ ਐੱਫ ਆਖਰੀ ਚਾਰੇ ਵਜੋਂ ਇਕ ਫੰਡ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਮੁਆਵਜ਼ੇ ਦਾ ਸੰਭਾਵੀ ਵਸੀਲਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਚੁਕਾਈ ਗਈ ਹੈ, ਪਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮਿਲੀਆਂ ਨਹੀਂ, ਜਦੋਂ ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਕਿਸੇ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਟਰੈਵਲ ਏਜੰਸੀ ਤੋਂ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੰਜ਼ਿਊਮਰ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਬੀ ਸੀ ਦਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਟੈਲੀਫੋਨ ਲਾਈਨ, ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਬੀ ਸੀ ਕੰਜ਼ਿਊਮਰ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਅਧੀਨ ਆਉਂਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਖਪਤਕਾਰੀ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੰਜ਼ਿਊਮਰ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਬੀ ਸੀ ਇਕ ਮੁਫਤ ਇਨਕੁਆਰੀ ਸੈਂਟਰ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਅਤੇ ਰੋਫਰਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-888-564-9963

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-320-1667

ਫੈਕਸ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-920-7181

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.consumerprotectionbc.ca](http://www.consumerprotectionbc.ca)

## ਮੋਟਰ ਵਹੀਕਲ ਸੇਲਜ਼ ਅਥਾਰਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ (ਵੀ ਐੱਸ ਏ)

ਮੋਟਰ ਵਹੀਕਲ ਸੇਲਜ਼ ਅਥਾਰਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ (ਵੀ ਐੱਸ ਏ) ਬਿਨਾਂ ਮੁਨਾਫੇ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਕ ਆਜ਼ਾਦ ਏਜੰਸੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕਾਨੂੰਨ ਵਲੋਂ ਮੋਟਰ ਡੀਲਰ ਐਕਟ, ਬਿਜ਼ਨਸ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸਿਜ਼ ਐਂਡ ਕੰਜ਼ਿਊਮਰ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਐਕਟ ਦੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਿੱਸਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਐਕਟਾਂ ਅਧੀਨ



ਆਉਂਦੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਸੀ।

ਵੀ ਐੱਸ ਏ, 1,700 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੋਟਰ ਡੀਲਰਾਂ ਅਤੇ 7,000 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਲਜ਼ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ ਨੂੰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਯਮਬੱਧ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵੀ ਐੱਸ ਏ ਦੀ ਲਰਨਿੰਗ ਡਵੀਜ਼ਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਸਰਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਦੇ ਕੋਰਸ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚਲੀਆਂ ਗੱਡੀਆਂ ਦੀਆਂ ਰੀਟੇਲ ਵਿਕਰੀਆਂ ਵਿਚ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਵਰਤਦੇ ਹਨ।

ਵੀ ਐੱਸ ਏ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਮੋਟਰ ਡੀਲਰਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਮਿਆਰ ਤਹਿ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ, ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦੇ ਹੱਲ, ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਇੰਡਸਟਰੀ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਟੀਚਾ ਮੋਟਰ ਡੀਲਰ ਇੰਡਸਟਰੀ ਨੂੰ ਆਦਰ ਵਾਲੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਜਾਣਕਾਰ ਅਤੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਾਲੀ ਪਬਲਿਕ ਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਵੇ।

ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੀ ਗੱਡੀ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਪਤਕਾਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਕੇ ਖਰੀਦਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਖਪਤਕਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਐੱਸ ਏ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਉ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰਾਂ 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-877-294-9889

ਫੋਨ (ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-574-5050

ਫੈਕਸ: 604-294-9313

ਈਮੇਲ: [enquiry@mvsabc.com](mailto:enquiry@mvsabc.com)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.vehiclesalesauthority.com](http://www.vehiclesalesauthority.com)

## ਇਨਵੈਸਟਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ - ਬੀ ਸੀ ਸਕਿਊਰਟੀਜ਼ ਕਮਿਸ਼ਨ - ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਦੀ ਠੱਗੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਮਾਇਕ ਸਲਾਹ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੱਗਾਂ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਲੈਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ-ਧੇਲੇ ਦੀ ਆਪ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਰੱਥ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਮੁਖਤਾਰਨਾਮਾ (ਇੰਡਿਉਰਿੰਗ ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟਾਰਨੀ) ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। (ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਮੁਖਤਾਰਨਾਮੇ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚ ਬਦਲਵੇਂ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨਾ ਨਾਂ ਦੀ ਸਾਮੱਗਰੀ ਦੇਖੋ।)

ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕ ਚੰਗਾ ਖਿਆਲ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਭਰੋਸੇ ਵਾਲਾ



ਵਿਅਕਤੀ ਅਜਿਹਾ ਠੱਗ ਨਿਕਲੇ ਜੋ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੈਸੇ ਚੋਰੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਠੱਗ ਨੇੜੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁਖਤਾਰਨਾਮਾ ਲੈਣ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪੇਪਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਸੀਨੀਅਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਸੀਨੀਅਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਇਨਵੈਸਟਮੈਂਟਾਂ ਵੀ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪੈਸੇ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਬੱਚਤਾਂ ਖਤਰਨਾਕ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਇਨਵੈਸਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾ ਕੇ ਗਵਾ ਬੈਠੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ, ਸਹੀ ਸਵਾਲ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛੇ, ਨਿਰਪੱਖ ਖੋਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਦੂਜੀ ਰਾਇ ਨਹੀਂ ਲਈ।

ਇਨਵੈਸਟਰਾਈਟ ਅਤੇ ਬੀ ਸੀ ਸਕਿਉਰਟੀਜ਼ ਕਮਿਸ਼ਨ (ਬੀ ਸੀ ਐੱਸ ਸੀ) ਇਨਵੈਸਟਮੈਂਟ ਪਲੈਨਿੰਗ, ਅਢਕਵੀਆਂ ਇਨਵੈਸਟਮੈਂਟਾਂ, ਅਤੇ ਠੱਗੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨਵੈਸਟਰਾਈਟ ਵੈੱਬਸਾਈਟ, ਇਨਵੈਸਟਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕੋ ਥਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈਣ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਾ ਸ਼੍ਰੋਤ ਹੈ ਕਿ ਇਨਵੈਸਟਮੈਂਟ ਦੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਕੇ ਫੈਸਲੇ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੇ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.investright.org](http://www.investright.org)

ਬੀ ਸੀ ਐੱਸ ਸੀ ਨੇ ਵੀ ਇਕ ਨਵੀਂ “ਫਰਾਡ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਵੋ” ਨਾਂ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾਈ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਵੇਲੇ ਔਨਲਾਈਨ ਤਿੰਨ ਜ਼ਬਾਨਾਂ – ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਚੀਨੀ- ਵਿਚ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੋਸਟਰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਛਾਪ ਕੇ ਆਪਣੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਟੀ ਸੈਂਟਰ ਵਿਚ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿਚ ਠੱਗੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਫਰਾਡ ਦੀ ਵਾਰਨਿੰਗ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੰਜ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [campaign.investright.org](http://campaign.investright.org)

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸੀਨੀਅਰ ਹੋ, ਸੀਨੀਅਰ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹੋ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮਾਇਕ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸ਼ੱਕੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਕਿਉਰਟੀ ਰੈਗੂਲੇਟਰਜ਼ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਫਿਕਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਠੱਗ ਦੀਆਂ ਚਾਲਾਂ ਵਿਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ! ਠੱਗੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਬੀ ਸੀ ਐੱਸ ਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਏ ਸਕੈਮ ਨਾਂ ਦਾ ਫਾਰਮ ਭਰੋ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-373-6393

ਫੋਨ (ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-899-6854

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.investright.org/report\\_scam.aspx](http://www.investright.org/report_scam.aspx)

ਤੁਸੀਂ 20 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਿਆਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਗਰੁੱਪ ਲਈ ਇਨਵੈਸਟਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਮੁਫਤ ਸੈਮੀਨਾਰ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਬੀ.ਸੀ. ਐੱਸ ਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-373-6393

ਫੋਨ (ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-899-6731



## ਐਮਰਜੰਸੀ ਅਤੇ ਆਫਤ ਲਈ ਤਿਆਰੀ

ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਲਈ ਸੂਬੇ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਨਿੱਜੀ ਤਿਆਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਲਈ ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਿਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ 57 ਪਛਾਣੇ ਗਏ ਖਤਰੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਜੰਗਲ ਨੂੰ ਅੱਗਾਂ, ਭੁਚਾਲ, ਸੁਨਾਮੀਆਂ ਅਤੇ ਹੜ੍ਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਸੌਖੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਕਦਮ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪੱਕੇ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋਣ। ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਲਈ ਜਿਹੜਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਨਿੱਜੀ ਰਿਕਾਰਡ ਅਤੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਨੰਬਰਾਂ ਵਾਲੀ ਸ਼ੀਟ ਨੂੰ ਭਰਨਾ ਹੈ।

ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਐਮਰਜੰਸੀਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਐਮਰਜੰਸੀ ਲਈ ਆਮ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਐਮਰਜੰਸੀ ਦੌਰਾਨ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਖਾਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਿਊਨਿਸਪਲ ਹਾਲ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਐਮਰਜੰਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

### ਐਮਰਜੰਸੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਬੀ ਸੀ: ਸੂਬੇ ਦਾ ਐਮਰਜੰਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਐਮਰਜੰਸੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਬੀ ਸੀ (ਈ ਐੱਮ ਬੀ ਸੀ) ਐਮਰਜੰਸੀਆਂ ਜਾਂ ਆਫਤਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਪਬਲਿਕ ਦੀ ਸੇਫਟੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਈ ਐੱਮ ਬੀ ਸੀ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਬੀ ਸੀ ਵਿਚਲੇ ਖਤਰਿਆਂ, ਐਮਰਜੰਸੀ ਲਈ ਆਮ ਤਿਆਰੀ, ਅਤੇ ਖਾਸ ਖਤਰਿਆਂ ਵਾਲੀ ਐਮਰਜੰਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਈ ਐੱਮ ਬੀ ਸੀ ਦੀਆਂ ਕਈ ਲਿਖਤਾਂ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਐਮਰਜੰਸੀਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.pep.bc.ca](http://www.pep.bc.ca)

### ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਐਮਰਜੰਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਈ ਐੱਮ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦਾ ਇਹ ਭਾਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ, ਆਉਣ-ਜਾਣ, ਬੋਲਣ, ਬੁੱਧੀ ਦੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.pep.bc.ca/hazard\\_preparedness/disabilities\\_information.html](http://www.pep.bc.ca/hazard_preparedness/disabilities_information.html)

### ਐਮਰਜੰਸੀ ਇਨਫੋ ਬੀ ਸੀ

ਐਮਰਜੰਸੀ ਇਨਫੋ ਬੀ ਸੀ, ਬੀ ਸੀ ਵਿਚਲੀਆਂ ਐਮਰਜੰਸੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦੀ ਐਮਰਜੰਸੀ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [emergencyinfobc.gov.bc.ca](http://emergencyinfobc.gov.bc.ca)



## ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ

“72 ਘੰਟੇ... ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਤਿਆਰ ਹੈ?” ਐਮਰਜੰਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪਬਲਿਕ ਸੇਫਟੀ ਕੈਨੇਡਾ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ, ਸੇਂਟ ਜੌਹਨ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਅਤੇ ਸਾਲਵੇਸ਼ਨ ਆਰਮੀ ਦਾ ਸਾਂਝਾ ਉੱਦਮ ਹੈ। ਇਹ ਮੁਹਿੰਮ ਐਮਰਜੰਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਗਾਈਡਾਂ ਵਰਗੇ ਵਸੀਲੇ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਐਮਰਜੰਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਗਾਈਡ ਅਤੇ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀਜ਼/ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਗਾਈਡ ਦੋਨੋਂ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਾਈਡਾਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕੰਮ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.getprepared.ca](http://www.getprepared.ca)

ਔਨਲਾਈਨ ਐਮਰਜੰਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਗਾਈਡ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ:

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.getprepared.gc.ca/ fl/pub/ep-gd-prprtn-eng.pdf](http://www.getprepared.gc.ca/fl/pub/ep-gd-prprtn-eng.pdf)

ਔਨਲਾਈਨ ਡਿਸਏਬਿਲਟੀਜ਼/ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਗਾਈਡ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ:

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.getprepared.gc.ca/ fl/pub/ep-gd-psn-eng.pdf](http://www.getprepared.gc.ca/fl/pub/ep-gd-psn-eng.pdf)

ਐਮਰਜੰਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਗਾਈਡ ਫੋਨ 'ਤੇ ਆਰਡਰ ਕਰਕੇ ਮੰਗਵਾਉ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-O-Canada (1-800-622-6232)





# ਤੁਹਾਡੇ ਵਸੀਲੇ



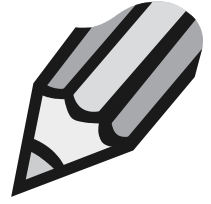


ਤੁਹਾਡੇ ਵਸੀਲੇ

# ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢਾਪੇ ਲਈ ਵਿਉਂਤ

## ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਲਿਖਣ ਲਈ ਇਸ ਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਲੱਭਣੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ, ਅਤੇ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਲੋੜ ਹੈ?

---

---

ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ [www.SeniorsBC.ca](http://www.SeniorsBC.ca) ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਉ ਜਾਂ 1-800-663-7867 'ਤੇ ਸਰਵਿਸ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।  
ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-660-2421  
ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-387-6121  
ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਹੋਰ ਕਿਤਿਉਂ ਵੀ (ਮੁਫਤ): 1-800-663-7867

ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 8-1-1 'ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

## ਤੁਹਾਡੇ ਵਸੀਲੇ

ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਗਾਈਡ ਦਾ ਇਹ ਭਾਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਪਿਛਲੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਉਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ, ਫੋਨ ਲਾਈਨਾਂ ਅਤੇ ਸਰਵਿਸ ਸੈਂਟਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਵਸੀਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਅਤੇ ਨਵਾਂ ਬੀ ਸੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ ਲੋਕੇਟਰ ਐਪ, ਥਿਕਹੈਲਥ ਬੀ ਸੀ ਅਤੇ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਬੀ ਸੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ।

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਖਾਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਗਰੈਂਡਪੈਰੈਂਟਸ (ਦਾਦਾ/ਦਾਦੀ, ਨਾਨਾ/ਨਾਨੀ) ਵਲੋਂ ਗਰੈਂਡਚਿਲਡਰਨ (ਪੋਤੀਆਂ/ਪੋਤਿਆਂ, ਦੋਹਤੀਆਂ/ਦੋਹਤਿਆਂ) ਨੂੰ ਪਾਲਣ ਲਈ ਮਦਦ
- ਵੈਲਕਮ ਬੀ ਸੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਅਤੇ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਐਂਡ ਇਨਟੈਗਰੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਵਸੇਬੇ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ), ਅਤੇ
- ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਬਾਹਰਲੇ ਦੇਸ਼ (ਕੌਂਸਲਰ) ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ [www.SeniorsBC.ca](http://www.SeniorsBC.ca) 'ਤੇ ਜਾਉ, ਜਾਂ 1-800-663-7867 'ਤੇ ਸਰਵਿਸ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਦਦ ਲੈਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲੇ ਕਿਸੇ ਸਰਵਿਸ ਬੀ.ਸੀ. ਸੈਂਟਰ (ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਏਜੰਟ) ਵਿਚ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢਾਪੇ ਲਈ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਵਿਚਾਰੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ



- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਲੱਭਣੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ, ਅਤੇ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਲੋੜ ਹੈ?



## ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਬੀ ਸੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਬੀ ਸੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਅਤੇ ਫੈਡਰਲ ਸਰਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਮੁਨਾਫੇ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸਿਹਤ, ਪੈਸੇ-ਪੋਲੇ, ਬੈਨੇਫਿਟਸ, ਰਿਹਾਇਸ਼, ਆਵਾਜਾਈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਬਾਰੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਹਨ।

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਬੀ ਸੀ ਸੀਨੀਅਰਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸੇਯੋਗ, ਅਨੁਕੂਲ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਇਸ ਗਾਈਡ (ਬੀ ਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਗਾਈਡ) ਦੇ ਔਨਲਾਈਨ ਰੂਪ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਹਨ। ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸੁਆਗਤ ਹੈ।

ਤਾਜ਼ਾ ਸਾਮੱਗਰੀ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚਨਾ, ਅਤੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਲਈ ਨੇਮ ਨਾਲ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਬੀ ਸੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਉ। ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਬੀ ਸੀ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਲਈ ਸੁਝਾਅ, ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਅਤੇ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਬੀ ਸੀ ਈ-ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰ (ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਲਈ ਨਾਂ ਲਿਖਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਵੀ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.seniorsbc.ca](http://www.seniorsbc.ca)

## ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੰਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ, ਸਿਹਤ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ, ਆਪਣੇ ਲੱਛਣ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਰਸ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ (ਖੁਰਾਕ-ਮਾਹਰ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸੌਖੀ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੰਗਣ 'ਤੇ 130 ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨਤ 5000 ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਹਤ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਢੂੰਡਣਯੋਗ ਡੈਟਾਬੇਸ ਵਿਚ 5800 ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਕਾਊਂਟਰ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) 'ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਦਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਤੇ ਸੇਫਟੀ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਦੀਆਂ ਫਾਇਲਾਂ ਜਾਂ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟਾਂ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ, ਸਾਲ ਦੇ ਹਰ ਦਿਨ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨਾਂ ਕੋਲ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਫੋਨ ਕਰਨ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਨਾਲ ਇਕ ਕਲਿੱਕ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 8-1-1

ਫੋਨ (ਬੋਲੇ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ [ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ]): 7-1-1

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)

## ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਗਾਈਡ ਹੈਂਡਬੁੱਕ

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਨੇ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖੀ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਝਣਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਕ ਚੈਪਟਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢਾਪੇ ਬਾਰੇ ਵੀ ਹੈ। ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ, ਘਰ ਵਿਚ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਕਦੋਂ ਜਾਣਾ ਹੈ - ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਮੁਫਤ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਬੀ ਸੀ ਹੈਲਥ ਗਾਈਡ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਵਿਚ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਫਰੈਂਚ, ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਅਤੇ ਵੈੱਬ 'ਤੇ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ. ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਵੀ ਬੀ ਸੀ ਹੈਲਥਗਾਈਡ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਦੇ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.healthlinkbc.ca/healthguide.stm](http://www.healthlinkbc.ca/healthguide.stm)

## ਬੀ ਸੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ ਲੋਕੇਟਰ ਐਪ

ਬੀ ਸੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ ਲੋਕੇਟਰ ਐਪ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਈ ਫੋਨ, ਆਈ ਪੈਡ ਜਾਂ ਆਈ ਪੌਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ, ਹਸਪਤਾਲ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ, ਲੈਂਦੇ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਲੀਨਿਕ ਅਤੇ ਦਫਤਰੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੁਲ੍ਹੀਆਂ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੋਬਾਇਲ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਰਵਿਸ ਦੇਖਣ ਲਈ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਫਿਲਟਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਵੀਲਚੇਅਰ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਸਥਾਨ ਦੇਖਣ ਲਈ। ਕੀਅਵਰਡ ਨਾਲ ਸਰਚ, ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਥਾਨਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਰਵਿਸ ਦੇਖਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਥਾਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਸਰਵਿਸ ਦਾ ਵੇਰਵਾ, ਖੁਲ੍ਹਣ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਐਡਰੈਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਐਪ ਵਿਚ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਪੋਸਟ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਤਾਜ਼ਾ ਸਿਹਤ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 8-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨ ਦੀ ਫੋਰਨ ਪਹੁੰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਹਾਇਤਾ 7-1-1 'ਤੇ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਐਪ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਰੰਤ, ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਫੋਰਨ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ 9-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਇਸ ਮੁਫਤ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਐਪ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.healthlinkbc.ca/app](http://www.healthlinkbc.ca/app)

## ਥਿਕਹੈਲਥ ਬੀ ਸੀ

ਥਿਕਹੈਲਥ ਬੀ ਸੀ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣੋ ਕਿ ਬੀ.ਸੀ. ਦਾ ਹੈਲਥ ਸਿਸਟਮ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਨੀਤੀ ਬਣਾ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਯੋਗ ਬਣਾਈ



ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਬੀ.ਸੀ. ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਵੀ। ਥਿੰਕਹੈਲਥ ਬੀ ਸੀ ਔਨਲਾਈਨ ਸ਼ੁਮੂਲੀਅਤ ਦੀ ਇਕ ਨੀਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਉੱਪਰ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਬਾਰੇ ਕਈ ਵੀਡੀਓ ਵੀ ਹਨ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਸੂਬੇ ਦੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਸਿਸਟਮ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਥਿੰਕਹੈਲਥ ਬੀ ਸੀ ਸਿਹਤ ਮਹਿਕਮੇ ਦੇ ਨਵੀਨਤਾ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਏਜੰਡੇ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਪਲੈਨ ਜੋ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਅਗਾਂਹ ਵਧਣ ਦੀ ਜੁਗਤੀ ਸੇਧ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੂਬਾ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਯੋਗ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਹੋਵੇ।

ਵੀਡੀਓਜ਼ ਦੇਖਣ ਲਈ, ਨਵੀਨਤਾ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਏਜੰਡਾ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਉ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.ThinkHealthBC.ca](http://www.ThinkHealthBC.ca)

## ਸਰਵਿਸ ਬੀ ਸੀ

ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਿੱਜੀ ਰੂਪ ਵਿਚ, ਔਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

### ਸਰਵਿਸ ਬੀ ਸੀ ਕੌਨਟੈਕਟ ਸੈਂਟਰ (ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਇਨਕੁਆਰੀ ਬੀ ਸੀ ਹੁੰਦਾ ਸੀ)

ਸਰਵਿਸ ਬੀ ਸੀ ਕੌਨਟੈਕਟ ਸੈਂਟਰ (ਪਹਿਲਾਂ ਇਨਕੁਆਰੀ ਬੀ ਸੀ), ਸੂਬੇ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮਹਿਕਮਿਆਂ, ਸਰਕਾਰੀ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੀ ਤਰਫੋਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ ਅੱਗੇ ਲਿਖੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰ ਬਾਰੇ ਮੁਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ;
- ਉਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਫੋਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ;
- ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ ਸਰਕਾਰੀ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ;
- ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ ਸਰਵਿਸ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ; ਅਤੇ
- ਫੋਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੀ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾ ਜਿਸ ਲਈ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰ ਨਾਲ ਕਾਰੋਬਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਖਰਚਾ ਹੋਣਾ ਸੀ।

ਸਰਵਿਸ ਬੀ ਸੀ ਖੁਲ੍ਹਣ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਸਵੇਰ ਦੇ 7:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 5 ਵਜੇ ਪੀ ਐੱਸ ਟੀ ਤੱਕ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-663-7867

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-660-2421

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-387-6121

ਫੋਨ (ਬੋਲੋ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਮੁਫਤ): 1-800-661-8773

ਫੋਨ (ਬੋਲੋ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-775-0303

ਈਮੇਲ: [EnquiryBC@gov.bc.ca](mailto:EnquiryBC@gov.bc.ca)

## ਸਰਵਿਸ ਬੀ ਸੀ ਸੈਂਟਰ (ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਏਜੰਟਸ)

ਸਰਵਿਸ ਬੀ ਸੀ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਏਜੰਟਸ ਆਫਿਸਿਜ਼ (ਦਫਤਰ) ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦਫਤਰ, ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿੰਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦਾ ਪੁਆਇੰਟ ਹਨ। ਸਟਾਫ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦੇ ਹੋਰ ਵਸੀਲਿਆਂ ਕੋਲ ਭੇਜਣਗੇ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਰਵਿਸ ਬੀ ਸੀ ਸੈਂਟਰ ਵਿਚ ਜਾਓ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਪਰਮਿਟਾਂ, ਮੱਛੀਆਂ ਫੜਨ ਦੇ ਲਾਇਸੰਸਾਂ, ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲੈਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਪੇਮੈਂਟਾਂ ਦੇਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਫਤਰ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨਾਲ ਮੁਫਤ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਪਰ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰਾਂ 'ਤੇ ਸਰਵਿਸ ਬੀ ਸੀ ਕੌਨਟੈਕਟ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਦਫਤਰਾਂ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਲੈਣ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਦੇਖੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਫਤਰਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਬੁੱਕ ਦੇ ਨੀਲੇ ਪੰਨਿਆਂ ਵਿਚ ਗਵਰਨਮੈਂਟਸ - ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਹੇਠ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.servicebc.gov.bc.ca](http://www.servicebc.gov.bc.ca)

## ਗਰੈਂਡਪੈਰੈਂਟਸ ਰੇਜ਼ਿੰਗ ਗਰੈਂਡਚਿਲਡਰਨ ਸੁਪੋਰਟ ਲਾਈਨ

ਇਹ ਮੁਫਤ ਲਾਈਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਰੈਂਡਪੈਰੈਂਟਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦੀ ਸਰਵਿਸ ਦੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਿਸਟਮਾਂ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘਣ ਵਿਚ; ਜਵਾਬ, ਮਦਦ ਅਤੇ ਉਹ ਵਸੀਲੇ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ; ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਇਸ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਦੋ ਪਾਰਟ-ਟਾਈਮ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰਾਂ ਦਾ ਸਟਾਫ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰਨ (ਐਡਵੋਕੇਸੀ), ਫੈਮਿਲੀ ਲਾਅ, ਅਤੇ ਸਕਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਟਰੇਨਿੰਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-855-474-9777

ਫੋਨ (ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ): 604-558-4740

ਈਮੇਲ: [GRGline@parentsupportbc.ca](mailto:GRGline@parentsupportbc.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.parentsupportbc.ca](http://www.parentsupportbc.ca)



## ਵੈੱਲਕਮ ਬੀ ਸੀ

### ਵੈੱਲਕਮ ਬੀ ਸੀ. ਸੀ ਏ ਵੈੱਬਸਾਈਟ

ਵੈੱਲਕਮ ਬੀ ਸੀ. ਸੀ ਏ ਇਮੀਗਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਵਸੇਬੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀਆਂ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਸਿਰਫ ਨਵੇਂ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਇਮੀਗਰਾਂਟ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ ਲੱਭਣ ਲਈ ਜਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਮੁਫਤ ਕਲਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਬੀ.ਸੀ. ਨਿਊਕਮਰਜ਼ ਗਾਈਡ ਦੀ ਮੁਫਤ ਕਾਪੀ ਮੰਗਵਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਆਰਡਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (11 ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ), ਜਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਕਈ ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.WelcomeBC.ca](http://www.WelcomeBC.ca)

### ਵੈੱਲਕਮ ਬੀ ਸੀ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਐਂਡ ਇਨਟੈਗਰੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਵੈੱਲਕਮ ਬੀ ਸੀ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਐਂਡ ਇਨਟੈਗਰੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਐੱਸ ਆਈ ਪੀ) ਇਮੀਗਰਾਂਟਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ, ਇੱਥੇ ਵਸਣ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਵਿਆਇਆ ਗਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਵਰਗੇ ਖਾਸ ਕਲਾਇੰਟ ਗਰੁੱਪਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਏਕੀਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਵਸੇਬੇ ਅਤੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਕੋਰਸ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਸਮਾਜ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਬੈਂਕਿੰਗ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵਰਗੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿਚ ਗਾਹਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀਆਂ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਟਰੇਨਿੰਗ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ, ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨੀ/ਸ਼ਹਿਰੀ ਹੱਕਾਂ ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਰਗੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.WelcomeBC.ca/wbc/immigration/settle/index.page?WT.ac=Settle\\_hplLearn](http://www.WelcomeBC.ca/wbc/immigration/settle/index.page?WT.ac=Settle_hplLearn)

## ਬਾਹਰਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿਚ 80 ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਕੌਂਸਲਰ ਅਫਸਰ ਹਨ। ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿਚ ਸਥਿਤ ਕੌਂਸਲਰ ਅਫਸਰ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਕਰਦੇ ਹਨ;
- ਸਹੁੰਆਂ ਚੁਕਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਬਦੇਸ਼ੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਾਸਪੋਰਟ, ਵੀਜ਼ੇ ਅਤੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਜਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ;
- ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੌਂਸਲਰ ਡਿਸਟਰਿਕਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵਪਾਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ; ਅਤੇ





- ਸਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਦੇਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਵਰਗੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਪਾਲਸੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸੁਬਾਈ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਆਫਿਸ ਆਫ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿਚਲੇ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀਆਂ ਦੀ ਲਿਸਟ, ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਮੇਤ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.protocol.gov.bc.ca/protocol/prgs/consular/consular.htm](http://www.protocol.gov.bc.ca/protocol/prgs/consular/consular.htm)

ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਔਟਵਾ ਵਿਚਲੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅੰਬੈਸੀਆਂ ਅਤੇ ਹਾਈ ਕਮਿਸ਼ਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਫੌਰਨ ਅਫੇਅਰਜ਼ ਐਂਡ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਟਰੇਡ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.international.gc.ca/protocol-protocole/index.aspx?Menu\\_id=23&menu=L&view=d](http://www.international.gc.ca/protocol-protocole/index.aspx?Menu_id=23&menu=L&view=d)



# ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ



## ਨੋਟ

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ  
[www.SeniorsBC.ca](http://www.SeniorsBC.ca) ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਉ ਜਾਂ 1-800-663-7867 'ਤੇ  
 ਸਰਵਿਸ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।  
 ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-660-2421  
 ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-387-6121  
 ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਹੋਰ ਕਿਤਿਉਂ ਵੀ (ਮੁਫਤ): 1-800-663-7867

ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 8-1-1 'ਤੇ ਹੈਲਥਲਿਕ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

## ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ

ਅੱਗੇ ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿਚ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਅੱਖਰ-ਕ੍ਰਮ ਮੁਤਾਬਕ ਲਿਸਟ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

### ਏ

#### ਐਬੋਰਿਜਨਲ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

(ਐਲਡਰਜ਼ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇਖੋ)

#### ਐਕਟਿਵ ਏਜਿੰਗ ਸਿੰਪੋਜ਼ੀਅਮ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.seniorsbc.ca/activeaging/symposium](http://www.seniorsbc.ca/activeaging/symposium)

#### ਐਕਟਿਵ ਕਮਿਊਨਟੀਜ਼ ਬੀ.ਸੀ.

ਸਥਾਨਕ ਰੈਕਰੀਏਸ਼ਨ (ਮਨੋਰੰਜਨ) ਸੈਂਟਰਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bcrpa.bc.ca/recreation\\_parks/active\\_communities.htm](http://www.bcrpa.bc.ca/recreation_parks/active_communities.htm)

#### ਅਕਿਊਟ, ਹੋਮ ਐਂਡ ਕਮਿਊਨਟੀ ਕੇਅਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼

ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲੇ ਨੰਬਰ ਲਈ ਆਪਣੀ ਫੋਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਦੇ ਨੀਲੇ ਪੰਨਿਆਂ ਵਿਚ “ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀਜ਼” ਹੇਠ ਦੇਖੋ, ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਦਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਚੈੱਕ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰਾਂ ’ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਨੂੰ ਵੀ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋਮ ਐਂਡ ਕਮਿਊਨਟੀ ਕੇਅਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 8-1-1

ਫੋਨ (ਬੋਲੇ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ [ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ], ਮੁਫਤ): 7-1-1

#### ਆਦਤਾਂ (ਅਡਿਕਸ਼ਨਜ਼)

ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੀ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਲਾਈਨ ਜਾਂ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਭੇਜਣਾ

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-888-795-6111

(ਇਹ ਵੀ ਦੇਖੋ:

ਬੀ.ਸੀ. ਅਲਕੋਹਲ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਰੈਫਰਲ ਸਰਵਿਸ,

ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਅਡਿਕਸ਼ਨਜ਼ ਰੀਸਰਚ ਆਫ ਬੀ.ਸੀ., ਅਤੇ

ਬੀ.ਸੀ. ਪਾਰਟਨਰਜ਼ ਫਾਰ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ)

## ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਿਆ

ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸੂਬੇ ਭਰ ਵਿੱਚ ਪਬਲਿਕ ਪੋਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਆਧਾਰਿਤ ਸਰਵਿਸ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੰਤਵ ਅੱਖਰ ਗਿਆਨ, ਹੁਨਰਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ, ਅਤੇ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਅਪਗਰੇਡ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ. ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਪੋਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਘੱਟ ਫੀਸਾਂ 'ਤੇ ਜਾਂ ਮੁਫਤ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.aved.gov.bc.ca/adultlearning/welcome.htm](http://www.aved.gov.bc.ca/adultlearning/welcome.htm)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.aved.gov.bc.ca/literacy/welcome.htm](http://www.aved.gov.bc.ca/literacy/welcome.htm)

## ਵਾਰਾ ਖਾਣ ਯੋਗ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ

(ਬੀ ਸੀ ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ ਦੇਖੋ)

## ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਕ ਦੋਸਤਾਨਾ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ

ਈਮੇਲ: [AgeFriendlyBC@gov.bc.ca](mailto:AgeFriendlyBC@gov.bc.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.seniorsbc.ca/agefriendly](http://www.seniorsbc.ca/agefriendly)

## ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ: ਤੱਥ ਜਾਣੋ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.seniorsbc.ca/activeaging/alcohol](http://www.seniorsbc.ca/activeaging/alcohol)

## ਅਲਾਊਂਸ/ਅਲਾਊਂਸ ਫਾਰ ਦਾ ਸਰਵਾਈਵਰ

(ਫੈਡਰਲ ਇਨਕਮ ਸਕਿਊਰਟੀ ਦੇਖੋ)

## ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-667-3742

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-681-6530

ਈਮੇਲ: [info@alzheimerbc.org](mailto:info@alzheimerbc.org)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.alzheimerbc.org](http://www.alzheimerbc.org)

## ਐਂਬੂਲੈਂਸ

(ਬੀ.ਸੀ. ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸਰਵਿਸ ਦੇਖੋ)

## ਅਰਥਰਾਈਟਸ ਬਾਰੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਲਾਈਨ (ਏ ਏ ਐੱਲ)

ਹਰ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਹੈ। ਮਦਦ ਅਤੇ ਆਸ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਸੀਲੇ ਵਜੋਂ ਏ ਏ ਐੱਲ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਸਵੇਰ ਦੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਸੋਮਵਾਰ – ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-321-1433

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-875-5051

## ਅਰਥਰਾਈਟਸ ਸੁਸਾਇਟੀ

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-866-414-7766

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-714-5550

ਈਮੇਲ: [info@bc.arthritis.ca](mailto:info@bc.arthritis.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.arthritis.ca/bc](http://www.arthritis.ca/bc)

## ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰਾਰ

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-866-714-3378

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-714-3378

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.health.gov.bc.ca/assisted](http://www.health.gov.bc.ca/assisted)

## ਆਟੋਮੋਬਾਇਲ ਇਨਸ਼ੂਰੈਂਸ ਡਿਸਕਾਊਂਟ

(ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਆਟੋਮੋਬਾਇਲ ਇਨਸ਼ੂਰੈਂਸ ਡਿਸਕਾਊਂਟਸ ਦੇਖੋ)

## ਬੀ

## ਬੀ ਸੀ ਅਲਕੋਹਲ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਰੈਫਰਲ ਸਰਵਿਸ

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-663-1441

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-660-9382

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ, ਫਰੇਜ਼ਰ ਵੈਲੀ ਅਤੇ ਸੁਕਾਮਿਸ਼-ਲਿਲੂਇਟ): 2-1-1

ਫੋਨ (ਬੋਲੋ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ [ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ]): 604-875-0885

ਟੈਕਸਟ: 604-836-6381

ਈਮੇਲ: [help@bc211.ca](mailto:help@bc211.ca)

**bc211** **we can help**  
In partnership with  
the United Way

ਬੀ ਸੀ 211 ਨੂੰ ਫੰਡ ਯੂਨਾਈਟਡ ਵੇਅ ਤੋਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

### **ਬੀ ਸੀ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸਰਵਿਸ**

ਕਿਸੇ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਿਚ 9-1-1 ਨੂੰ ਡਾਇਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਫੋਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਕਵਰ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਐਮਰਜੰਸੀ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇ ਫੋਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਓਪਰੇਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 0 ਡਾਇਲ ਕਰੋ।

ਗੈਰ-ਐਮਰਜੰਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-953-3298

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bcas.ca](http://www.bcas.ca)

### **ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਦੇ ਬਿੱਲ**

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-665-7199

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-356-0052

### **ਬੀ ਸੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਕਮਿਊਨਟੀ ਰਿਸਪੌਂਸ ਨੈੱਟਵਰਕਸ**

ਈਮੇਲ: [info@bccrns.ca](mailto:info@bccrns.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bccrns.ca](http://www.bccrns.ca)

### **ਬੀ ਸੀ ਬਰੇਨ ਇੰਜਰੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ**

P.O. Box 2324, Chilliwack, BC V2R 1A7

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-877-858-1788

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-465-1783

ਫੈਕਸ: 604-465-1725

### **ਬੀ ਸੀ ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ**

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-663-3333

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-877-6000

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bccancer.bc.ca](http://www.bccancer.bc.ca)

### **ਬੀ ਸੀ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ**

ਫੋਨ: 604-736-4233

ਈਮੇਲ: [info@bccare.ca](mailto:info@bccare.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bccare.ca](http://www.bccare.ca)



## ਬੀ ਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਐਲਡਰ ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਐਂਡ ਸੁਪੋਰਟ (ਬੀ ਸੀ ਸੀ ਈ ਏ ਐੱਸ)

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (ਸੇਲ):

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-866-437-1940

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-437-1940

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bcceas.ca](http://www.bcceas.ca)

## ਬੀ ਸੀ ਫੈਰੀਜ਼

ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਸੀਨੀਅਰ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵੀਰਵਾਰ ਤੱਕ, ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਬੀ ਸੀ ਫੈਰੀਜ਼ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਰੂਟਾਂ 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਸਫਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਮੁਸਾਫਰਾਂ ਦੇ ਕਿਰਾਇਆਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗਾਹਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੀਜ਼ਰਵੇਸ਼ਨਾਂ

ਫੋਨ (ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ, ਮੁਫਤ): 1-888-BC-FERRY (1-888-223-3779)

ਫੋਨ (ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ): 250-386-3431

ਫੋਨ (ਰੋਜ਼ਰਜ਼ ਜਾਂ ਟੈਲੋਸ ਮੋਬਿਲਟੀ ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ ਦੇ ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਤੋਂ): \*BCF (\*223)

## ਬੀ ਸੀ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਸਿਸਟਮ

ਸਰਵਿਸ ਬੀ ਸੀ

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-663-7867

## ਬੀ ਸੀ ਹੈਲਥਗਾਈਡ

ਗਾਈਡ ਦੀ ਮੁਫਤ ਕਾਪੀ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੀ ਫਾਰਮੇਸੀ 'ਤੇ ਜਾਓ, 8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਆਰਡਰ ਡੈੱਸਕ ਤੋਂ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 8-1-1

ਫੋਨ (ਬੋਲੋ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ [ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ], ਮੁਫਤ): 7-1-1

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)

## ਬੀ ਸੀ ਹੈਲਥੀ ਕਮਿਊਨਟੀਜ਼ ਇਨੀਸ਼ੀਏਟਿਵ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bchealthycommunities.ca/Content/Home.asp](http://www.bchealthycommunities.ca/Content/Home.asp)

## ਬੀ ਸੀ ਹੋਸਪਿਸ ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਕੇਅਰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-877-410-6297

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-267-7024

ਈਮੇਲ: [office@hospicebc.org](mailto:office@hospicebc.org)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bchpca.org](http://www.bchpca.org)

## **ਬੀ ਸੀ ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ ਐਂਡ ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰੀ**

ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-257-7756

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-433-2218

ਵੈਨਕੂਵਰ ਆਈਲੈਂਡ ਰੀਜਨਲ ਆਫਿਸ

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-787-2807

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-475-7550

ਇਨਟੀਰੀਅਰ ਰੀਜਨਲ ਆਫਿਸ

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-834-7149

ਫੋਨ (ਪੈਨਟਿਕਟਨ): 250-493-0301

ਨੌਰਦਰਨ ਰੀਜਨਲ ਆਫਿਸ

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-667-1235

ਫੋਨ (ਪ੍ਰਿੰਸ ਜੌਰਜ): 250-562-9251

ਫਰੋਨਟ (ਪ੍ਰਿੰਸ ਰੂਪਰਟ): 250-627-7501

## **ਹੋਮਓਨਰ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਫਿਸ**

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-407-7757

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-646-7050

## **ਬੀ ਸੀ ਹਾਈਡਰੋ**

ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਸਰਵਿਸ ਲਈ ਜਾਂ ਐਨਰਜੀ ਬਚਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-BCHYDRO (1-800-224-9376)

ਬਿਜਲੀ ਗੁੱਲ ਹੋਣ ਜਾਂ ਡਿਗੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ:

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-888-POWERON (1-888-769-3766)

## **ਬੀ ਸੀ ਹਾਰਮੋਨਾਈਜ਼ਡ ਸੇਲਜ਼ ਟੈਕਸ (ਐੱਚ ਐੱਸ ਟੀ) ਕਰੈਡਿਟ**

ਕੈਨੇਡਾ ਰੈਵੇਨਿਊ ਏਜੰਸੀ

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-959-1953

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.hpo.bc.ca](http://www.hpo.bc.ca)

**ਬੀ ਸੀ ਲੋਅ ਇਨਕਮ ਕਲਾਈਮੇਟ ਐਕਸ਼ਨ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟ**

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.sbr.gov.bc.ca/individuals/Income\\_Taxes/Personal\\_Income\\_Tax/tax\\_credits/low\\_income\\_climate\\_action.htm](http://www.sbr.gov.bc.ca/individuals/Income_Taxes/Personal_Income_Tax/tax_credits/low_income_climate_action.htm)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.sbr.gov.bc.ca/individual.html](http://www.sbr.gov.bc.ca/individual.html)

**ਬੀ ਸੀ ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਕੇਅਰ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ**

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.health.gov.bc.ca/pharme/plans](http://www.health.gov.bc.ca/pharme/plans)

**ਬੀ ਸੀ ਪਾਰਟਨਰਜ਼ ਫਾਰ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ**

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-661-2121

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-669-7600

ਫੈਕਸ: 604-688-3236

ਈਮੇਲ: [bcpartners@heretohelp.bc.ca](mailto:bcpartners@heretohelp.bc.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca)

**ਬੀ ਸੀ ਸਕਿਉਰਟੀਜ਼ ਕਮਿਸ਼ਨ**

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-373-6393

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-899-6854

ਈਮੇਲ: [Inquiries@bcsc.bc.ca](mailto:Inquiries@bcsc.bc.ca)

ਸਵੇਰ ਦੇ 8:30 ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਤੱਕ

**ਬੀ ਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਕਮਿਊਨਟੀ ਪਾਰਕਸ**

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.seniorsbc.ca](http://www.seniorsbc.ca)

**ਬੀ ਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਗੇਮਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ**

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 778-426-2940

ਈਮੇਲ: [bcsgs.shaw.ca](mailto:bcsgs.shaw.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bcseniorgames.org](http://www.bcseniorgames.org)

**ਬੀ ਸੀ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ**

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ) 250-382-6161 ; ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਹੋਰ ਕਿਤਿਉਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਓਪਰੇਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bctransit.com](http://www.bctransit.com)

(ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿਚ ਬੱਸਾਂ ਗੱਡੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਟ੍ਰਾਂਸਲਿੰਕ ਦੇਖੋ)

**ਬਾਊਂਸ ਬੈਕ: ਰੀਕਲੇਮ ਯੂਅਰ ਹੈਲਥ**

ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.cmha.bc.ca/how-we-can-help/adults/bounceback](http://www.cmha.bc.ca/how-we-can-help/adults/bounceback)

**ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਬੱਸਾਂ ਦੇ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਡਿਸਕਾਊਂਟ**

(ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਫੇਅਰ ਡਿਸਕਾਊਂਟ ਦੇਖੋ)

**ਬੱਸ ਪਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ**

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-866-866-0800 (4 ਦਬਾਉ, ਫਿਰ 3)

ਈਮੇਲ: [HSDBUSPA@gov.bc.ca](mailto:HSDBUSPA@gov.bc.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.mhr.gov.bc.ca/programs/other.htm#bp](http://www.mhr.gov.bc.ca/programs/other.htm#bp)

**ਬਿਜ਼ਨਸ ਪ੍ਰੋਕਟਿਸਿਜ਼ ਐਂਡ ਕੰਜ਼ਿਊਮਰ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਅਥਾਰਟੀ ਆਫ ਬੀ ਸੀ**

(ਕੰਜ਼ਿਊਮਰ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਬੀ ਸੀ ਦੇਖੋ)

**ਸੀ**

**ਕੈਂਪਾਂ ਦੀਆਂ ਫੀਸਾਂ 'ਤੇ ਡਿਸਕਾਊਂਟ**

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.env.gov.bc.ca/bcparks/fees/senior.html](http://www.env.gov.bc.ca/bcparks/fees/senior.html)

**ਕੈਨੇਡਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪਲੈਨ**

(ਫੈਡਰਲ ਇਨਕਮ ਸਕਿਊਰਟੀ ਦੇਖੋ)

**ਕੈਨੇਡਾ ਰੈਵੇਨਿਊ ਏਜੰਸੀ**

ਫੋਨ (ਟੈਕਸ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਫੋਨ ਸਰਵਿਸ, ਮੁਫਤ): 1-800-267-6999

**ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ**

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-226-8464

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-732-1331

ਈਮੇਲ: [info@diabetes.ca](mailto:info@diabetes.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca)

**ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਅਡਿਕਸ਼ਨਜ਼ ਰੀਸਰਚ ਆਫ ਬੀ ਸੀ**

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-408-7753

ਫੈਕਸ: 604-408-7731

ਈਮੇਲ: [info@carbc.ca](mailto:info@carbc.ca)

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-472-5445

ਫੈਕਸ: 250-472-5321

ਈਮੇਲ: [carbc@uvic.ca](mailto:carbc@uvic.ca)ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.carbc.ca](http://www.carbc.ca)**ਚੁਆਇਸ ਇਨ ਸੁਪੋਰਟਸ ਫਾਰ ਇੰਡੀਪੈਨਡੈਂਟ ਲਿਵਿੰਗ (ਸੀ ਐੱਸ ਆਈ ਐੱਲ)**

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.health.gov.bc.ca/hcc/csil.html](http://www.health.gov.bc.ca/hcc/csil.html)**ਕਰੌਨਿਕ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਸੈਲਫ-ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ**

(ਲਿਵਿੰਗ ਏ ਹੈਲਥੀ ਲਾਈਫ ਵਿਚ ਕਰੌਨਿਕ ਕੰਡੀਸ਼ਨਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇਖੋ)

**ਕਮਿਊਨਟੀ ਸੈਂਟਰਜ਼ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਏਜੰਸੀਆਂ**

ਆਪਣੀ ਫੋਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਵਿਚ ਲੋਕਲ ਕਮਿਊਨਟੀ ਸੈਂਟਰਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਟੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣ ਲਈ ਵੈੱਲਕਮ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਉ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.welcomebc.ca/wbc/immigration/enjoy/sports/community.page](http://www.welcomebc.ca/wbc/immigration/enjoy/sports/community.page)**ਕਮਿਊਨਟੀ ਰਿਸਪੌਂਸ ਨੈੱਟਵਰਕਸ**

(ਬੀ ਸੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਕਮਿਊਨਟੀ ਰਿਸਪੌਂਸ ਨੈੱਟਵਰਕਸ ਦੇਖੋ)

**ਕਮਿਊਨਟੀ ਟਰੈਵਲ ਟਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ**

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-384-7723

ਫੋਨ (ਕਲੋਨਾ): 250-762-3278 ਜਾਂ 250-979-1312

## **ਵਧਾਈ ਵਾਲੇ ਸੁਨੇਹੇ (ਕੰਗਰੈਚੂਲੇਟਰੀ ਮੈਸੇਜਜ਼)**

ਵਧਾਈ ਵਾਲੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਜਨਮ ਦਿਨ ਜਾਂ ਵਿਆਹ ਦੀ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਆਫਿਸ ਆਫ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਸਰਵਿਸ ਬੀ.ਸੀ., ਮੁਫਤ): 1-800-663-7867

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-387-1616

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.protocol.gov.bc.ca/protocol/prgs/congrat/congrat.htm](http://www.protocol.gov.bc.ca/protocol/prgs/congrat/congrat.htm)

## **ਕੌਂਸਲਰ ਸੇਵਾਵਾਂ**

(ਫੌਰਨ ਕੰਟਰੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਦੇਖੋ)

## **ਕੰਜ਼ਿਊਮਰ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਬੀ ਸੀ**

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-888-564-9963

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-320-1667

## **ਜੁਰਮਾਂ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਪੁਲੀਸਿੰਗ**

ਪੁਲੀਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਵਿਭਾਗ ਜਾਂ ਆਰ ਸੀ ਐੱਮ ਪੀ ਡੀਟੇਚਮੈਂਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

(ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸ ਅਤੇ ਕਰਾਇਮ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਡਿਵੀਜ਼ਨ ਵੀ ਦੇਖੋ)

## **ਕਰਾਈਸਿਸ ਇੰਟਰਵੈਨਸ਼ਨ ਐਂਡ ਸੁਈਸਾਈਡ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਆਫ ਬੀ.ਸੀ.**

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-866-661-3311

ਫੋਨ (ਸੁਈਸਾਈਡ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ, ਮੁਫਤ): 1-800-784-2433

ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿਚ ਫੋਨ ਕਰੋ: 604-872-3311

ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.crisiscentre.bc.ca](http://www.crisiscentre.bc.ca)

**ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੈਲਪਲਾਈਨ**

ਮੰਗਲਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਤੱਕ, ਸਵੇਰ ਦੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-936-6033

ਫੋਨ (ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ): 604-681-8651

**ਡਮੈਸਟਿਕ ਵਾਇਲੈਂਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (ਵਿਕਟਿਮਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ)**

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-563-0808

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.domesticviolencebc.ca/dvbc/index.page](http://www.domesticviolencebc.ca/dvbc/index.page)

**ਡਰਾਈਵ ਬੀ ਸੀ**

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-550-4997

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.drivebc.ca](http://www.drivebc.ca)

**ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਦੇ ਟੈੱਸਟ ਅਤੇ ਰਿਪੋਰਟਾਂ**

ਮੋਟਰ ਵਹੀਕਲਜ਼ ਦੇ ਸੁਪਰਇਨਟੈਨਡੈਂਟ ਦਾ ਦਫਤਰ

ਫੋਨ (ਸਰਵਿਸ ਬੀ.ਸੀ., ਮੁਫਤ): 1-800-663-7867 (250-387-7747 'ਤੇ ਬਦਲੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਰੋ)

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-387-7747

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.pssg.gov.bc.ca/osmv/medical-fitness/index.htm](http://www.pssg.gov.bc.ca/osmv/medical-fitness/index.htm)

**ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਦੇ ਲਾਇਸੈਂਸ ਅਤੇ ਰੋਡ ਟੈੱਸਟ (ਆਈ ਸੀ ਬੀ ਸੀ)**

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-950-1498

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-978-8300

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.icbc.com/driver-licensing/re-exam](http://www.icbc.com/driver-licensing/re-exam)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.icbc.com/driver-licensing/fees](http://www.icbc.com/driver-licensing/fees)

**ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ - ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਲਈ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ (ਬੀ ਸੀ ਏ ਏ ਰੋਡ ਸੇਫਟੀ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ)**

ਚੰਗਾ ਰਹਿਣਾ, ਚੰਗੀ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-877-247-5551

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bcaaroadsafety.com](http://www.bcaaroadsafety.com)

## ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ

ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਿਚ ਹਮੇਸ਼ਾਂ 9-1-1 ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਫੋਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦਰਜ ਐਮਰਜੰਸੀ ਨੰਬਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਫਟੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਾਣਕਾਰੀ, ਰੈਫਰਲਜ਼, ਅਤੇ ਮਦਦ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਵਿਕਟਿਮਲਿਕ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਬੀ.ਸੀ. ਅਤੇ ਯੂਕੋਨ, ਮੁਫਤ): 1-800-563-0808

(ਇਸ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਵਿਚ ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਐਂਡ ਟਰੱਸਟੀ ਅਤੇ ਵਿਕਟਿਮਲਿਕ ਬੀ ਸੀ ਵੀ ਦੇਖੋ)

## ਐਲਡਰਜ਼ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਬੀ.ਸੀ. ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਐਬੋਰਿਜਨਲ ਫਰਿਡਸ਼ਿਪ ਸੈਂਟਰ

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-990-2432

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-388-5522

ਈਮੇਲ: [info@bcaafc.com](mailto:info@bcaafc.com)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bcaafc.com/programs/firstcitizensfund/30-eldertransportationassistance](http://www.bcaafc.com/programs/firstcitizensfund/30-eldertransportationassistance)

## ਇਮਪਲੋਏਮੈਂਟ ਇਨਸ਼ੋਰੈਂਸ

ਫੋਨ (ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ, ਮੁਫਤ): 1-800-206-7218

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.servicecanada.gc.ca/eng/ei/application/applying\\_for\\_benefits.shtml#how](http://www.servicecanada.gc.ca/eng/ei/application/applying_for_benefits.shtml#how)

## ਇਮਪਲੋਏਮੈਂਟ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਬਰਾਂਚ

ਇਹ ਬਰਾਂਚ ਇਮਪਲੋਏਮੈਂਟ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਐਕਟ ਅਤੇ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਲਈ ਤਨਖਾਹ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਦੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਮਿਆਰ ਤਹਿ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-663-3316

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.labour.gov.bc.ca/esb](http://www.labour.gov.bc.ca/esb)

## ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਰਕਰਾਂ ਲਈ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸਹਾਇਤਾ

(ਟਾਰਗਿਟਿਡ ਇਨੀਸ਼ੀਏਟਿਵ ਫਾਰ ਓਲਡਰ ਵਰਕਰਜ਼ ਦੇਖੋ)

## ਐਨਰਜੀ ਐਫੀਸ਼ੈਂਟ ਹੋਮ ਇਮਪਰੂਵਮੈਂਟ ਇਨਸੈਨਿਟਿਵ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

(ਲਿਵਸਮਾਰਟ ਬੀ ਸੀ ਦੇਖੋ)



**ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਜ਼ਬਾਨ ਦੀ ਟਰੇਨਿੰਗ**

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਨਵੇਂ ਆਏ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੀ ਮੁਫਤ ਟਰੇਨਿੰਗ (ਇਮੀਗਰਾਂਟਾਂ ਅਤੇ ਰਫਿਊਜ਼ੀਆਂ ਲਈ)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.welcomebc.ca/wbc/immigration/settle/learn/elsa.page?WT.ac=ELSA\\_hpRt\\_nav](http://www.welcomebc.ca/wbc/immigration/settle/learn/elsa.page?WT.ac=ELSA_hpRt_nav)

**ਐੱਫ****ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ**

(ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਦੇਖੋ)

**ਡਿਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ**

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.seniorsbc.ca/stayingindependent](http://www.seniorsbc.ca/stayingindependent)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.health.gov.bc.ca/prevention/fallprevention.html](http://www.health.gov.bc.ca/prevention/fallprevention.html)

**ਫੈਡਰਲ ਇਨਕਮ ਸਕਿਊਰਟੀ**

ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ

ਫੋਨ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਮੁਫਤ): 1-800-277-9914

ਫੋਨ (ਫਰੈਂਚ, ਮੁਫਤ): 1-800-277-9915

ਫੋਨ (ਬੋਲੇ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ [ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ], ਮੁਫਤ): 1-800-255-4786

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca)

**ਫੈਡਰਲ ਅਤੇ ਸੂਬਾਈ ਨਾ-ਵਾਪਸ ਕਰਨ ਯੋਗ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟ**

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-959-8281

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.taxtips.ca/nonrefundablecredits.htm](http://www.taxtips.ca/nonrefundablecredits.htm)

**ਫੈਡਰਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ**

ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ ਸਰਵਿਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-O-Canada (1-800-622-6232)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca)

## ਫੈਰੀਆਂ

ਬੀ ਸੀ ਫੈਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਇਨਲੈਂਡ ਫੈਰੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨਾ ਭਾਗ ਵਿਚ ਹੈ।

(ਇਸ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਵਿਚ ਬੀ ਸੀ ਫੈਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਇਨਲੈਂਡ ਫੈਰੀਜ਼ ਵੀ ਦੇਖੋ)

## ਫਸਟਲਿੰਕ©

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.alzheimerbc.org/We-Can-Help/First-Link.aspx](http://www.alzheimerbc.org/We-Can-Help/First-Link.aspx)

## ਬਾਹਰਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਬੀ.ਸੀ. ਦਾ ਆਫਿਸ ਆਫ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ 70 ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੂਬੇ ਵਿਚ ਕੌਂਸਲਰ ਦਫਤਰ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.protocol.gov.bc.ca/protocol/prgs/consular/directory.htm](http://www.protocol.gov.bc.ca/protocol/prgs/consular/directory.htm)

ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਔਟਵਾ ਵਿਚਲੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅੰਬੈਸੀਆਂ ਅਤੇ ਹਾਈ ਕਮਿਸ਼ਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅੱਗੇ ਲਿਖਿਆ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.international.gc.ca](http://www.international.gc.ca)

## ਜੀ

### ਗੁੱਡਜ਼ ਐਂਡ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟ (ਕੈਨੇਡਾ ਰੈਵੇਨਿਊ ਏਜੰਸੀ)

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-267-6999

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.cra-arc.gc.ca/bnfts/gsthst](http://www.cra-arc.gc.ca/bnfts/gsthst)

### ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਏਜੰਟਸ

(ਸਰਵਿਸ ਬੀ ਸੀ ਸੈਂਟਰਜ਼ ਦੇਖੋ)

### ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਕ ਢੁਕਵੀਂ ਕਮਿਊਨਟੀ ਪਲੈਨਿੰਗ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਲਈ ਗਰਾਂਟਾਂ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.seniorsbc.ca/agefriendly/communities/becoming\\_an\\_agefriendly\\_community.html](http://www.seniorsbc.ca/agefriendly/communities/becoming_an_agefriendly_community.html)

ਈਮੇਲ: [AgeFriendlyBC@gov.bc.ca](mailto:AgeFriendlyBC@gov.bc.ca)

**ਗਰੰਟਿਡ ਇਨਕਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ (ਜੀ ਆਈ ਐੱਸ)**

ਜੀ ਆਈ ਸੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

(ਫੈਡਰਲ ਇਨਕਮ ਸਕਿਊਰਟੀ ਵੀ ਦੇਖੋ)

**ਐੱਚ****ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ ਕਸਟਮ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ****ਬੀ ਸੀ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ**

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-727-9607

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bctransit.com](http://www.bctransit.com)

**ਟ੍ਰਾਂਸਲਿੰਕ**

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 604-575-6600

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.translink.ca](http://www.translink.ca)

**ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀਆਂ****ਨੌਰਦਰਨ ਹੈਲਥ**

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-866-565-2999

ਫੋਨ (ਪ੍ਰਿੰਸ ਜੌਰਜ): 250-565-2649

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.northernhealth.ca](http://www.northernhealth.ca)

**ਇਨਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ**

ਫੋਨ (ਕਲੋਨਾ): 250-862-4200

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.interiorhealth.ca](http://www.interiorhealth.ca)

**ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ**

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-866-884-0888

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-736-2033

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

**ਵੈਨਕੂਵਰ ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ**

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-877-370-8699

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-370-8699

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.viha.ca](http://www.viha.ca)

### ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-877-935-5669

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-587-4600

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

### ਸੂਬਾਈ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਫੋਨ (ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-675-7400

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.phsa.ca](http://www.phsa.ca)

### ਹੈਲਥ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨਜ਼

ਮੈਡੀਕਲ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਸਫਰ ਕਰਕੇ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

#### ਨੌਰਦਰਨ ਹੈਲਥ

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-888-647-4997

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.busonline.ca/health\\_connections](http://www.busonline.ca/health_connections)

#### ਇਨਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.busonline.ca/health\\_connections](http://www.busonline.ca/health_connections)

### ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 8-1-1

ਫੋਨ (ਬੋਲੋ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ [ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ], ਮੁਫਤ): 7-1-1

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)

### ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ (ਕੌਂਸਲ ਆਫ ਸੀਨੀਅਰ ਸਿਟੀਜ਼ਨਜ਼ ਔਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨਜ਼ ਆਫ ਬੀ ਸੀ)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [coscobc.ca/workshops](http://coscobc.ca/workshops)

### ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਦੇਖੋ, ਸਮੇਤ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਵਿਖੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈਲਥੀ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [healthyfamiliesbc.ca/healthy-eating.php](http://healthyfamiliesbc.ca/healthy-eating.php)

## ਹੈਲਥੀ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ ਬੀ ਸੀ

ਹੈਲਥੀ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ ਬੀ ਸੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਪੱਕੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁਟਾਪੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਜੁਗਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [healthyfamiliesbc.ca](http://healthyfamiliesbc.ca)

## ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟਰੋਕ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਆਫ ਬੀ.ਸੀ. ਐਂਡ ਯੂਕੋਨ

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-888-473-4636

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-736-4404

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.heartandstroke.ca](http://www.heartandstroke.ca)

## ਹੇਅਰਟਹੈਲਪ

ਹੇਅਰਟਹੈਲਪ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਕਟ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਨੈੱਟਵਰਕ ਸਰਵਿਸ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਖੁਲ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕੋਈ ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਬਿਜ਼ੀ ਸਿਗਨਲ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਿਸੇ ਟਰੇਂਡ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਰੈਫਰਲ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 310-6789 (ਨੋਟ: ਇਹ ਨੰਬਰ ਡਾਇਲ ਕਰਨ ਲਈ ਏਰੀਆ ਕੋਡ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ; 604, 250 ਜਾਂ 778 ਨਾ ਦਬਾਉ)

ਈਮੇਲ: [bcpartners@heretohelp.bc.ca](mailto:bcpartners@heretohelp.bc.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [heretohelp.bc.ca](http://heretohelp.bc.ca)

## ਹੋਮ ਅਡਾਪਟੇਸ਼ਨਜ਼ ਫਾਰ ਇੰਡੀਪੈਂਡੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-407-7757 (ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ 7055)

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-646-7055

ਈਮੇਲ: [hafi@bchousing.org](mailto:hafi@bchousing.org)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bchousing.org/HAFI](http://www.bchousing.org/HAFI)

## ਹੋਮ ਓਨਰ ਗਰਾਂਟ ਫਾਰ ਸੀਨੀਅਰਜ਼

ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਕ ਦਫਤਰ ਨੂੰ ਜਾਂ ਹੋਮ ਓਨਰ ਗਰਾਂਟ ਐਡਮਿਨਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਬਰਾਂਚ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-888-355-2700

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-356-8904 ਜਾਂ 250-387-8166

## ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰੀ

ਰਿਹਾਇਸ਼ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀਕਰਤਾ/ਕਿਰਾਏ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ/ਸੇਫਰ ਇਨਕੁਆਰੀ ਲਾਈਨ

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-257-7756

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-433-2218

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bchousing.org/Partners/H\\_S\\_Op/Tenant/Housing\\_Registry](http://www.bchousing.org/Partners/H_S_Op/Tenant/Housing_Registry)

## ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਸ਼ਿਕਾਰ ਖੇਡਣਾ ਅਤੇ ਮੱਛੀਆਂ ਫੜਨ ਦੇ ਲਾਇਸੈਂਸ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.env.gov.bc.ca/fw](http://www.env.gov.bc.ca/fw)

## ਆਈ

### ਆਈ ਸੀ ਬੀ ਸੀ

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-663-3051

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-661-2800

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.icbc.com](http://www.icbc.com)

## ਇਮੀਗਰਾਂਟਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ

(ਵੈੱਲਕਮ ਬੀ ਸੀ ਦੇਖੋ)

## ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (ਲੋਦਿਆਂ) ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਆਪਣੀ ਫੋਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਦੇ ਨੀਲੇ ਪੰਨਿਆਂ ਵਿਚ “ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀਜ਼” ਹੇਠ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਆਫਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.immunizebc.ca](http://www.immunizebc.ca)

## ਇਨਕਮ ਸਕਿਊਰਟੀ

(ਫੈਡਰਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਫੈਡਰਲ ਇਨਕਮ ਸਕਿਊਰਟੀ ਦੇਖੋ; ਸੂਬਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਇਨਕਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਅਤੇ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸਪਲੀਸੈਂਟ ਦੇਖੋ)

## ਇਨਕਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ (ਓਲਡ ਏਜ ਸਕਿਊਰਟੀ ਨਾ ਲੈ ਰਹੇ ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ)

ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਸੋਸ਼ਲ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-866-866-0800 (3 + 1 ਦਬਾਉ)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.hsd.gov.bc.ca/bcea.htm](http://www.hsd.gov.bc.ca/bcea.htm)

## ਇੰਡੀਪੈਨਡੈਂਟ ਲਿਵਿੰਗ ਬੀ.ਸੀ.

ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ (ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਵਿਚ “ਐੱਚ” ਅਧੀਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ)। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਇੰਡੀਪੈਨਡੈਂਟ ਲਿਵਿੰਗ ਬੀ ਸੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਦੇਖੋ।

## ਇਨਲੈਂਡ ਫੈਰੀਆਂ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.th.gov.bc.ca/marine/ferry\\_schedules.htm](http://www.th.gov.bc.ca/marine/ferry_schedules.htm)

## ਇਨਸਪਾਇਰ ਹੈਲਥ ਇਨਟੈਗਰੇਟਿਡ ਕੈਂਸਰ ਸੈਂਟਰ

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-888-734-7125

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.inspirehealth.ca](http://www.inspirehealth.ca)

## ਇਨਵੈਸਟਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਇਨਵੈਸਟ ਰਾਈਟ ਅਤੇ ਬੀ ਸੀ ਸਕਿਉਰਟੀਜ਼ ਕਮਿਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੁਫਤ ਗਰੁੱਪ ਸੈਮੀਨਾਰ ਲਈ ਨਾਂ ਲਿਖਵਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਇਨਵੈਸਟਮੈਂਟ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-373-6393

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-899-6854

ਈਮੇਲ: [inquiries@bcsc.bc.ca](mailto:inquiries@bcsc.bc.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bcsc.bc.ca/investors.aspx](http://www.bcsc.bc.ca/investors.aspx)

## ਐੱਲ

## ਲੈਂਡ ਟਾਈਟਲ ਐਂਡ ਸਰਵੇ ਅਥਾਰਟੀ ਆਫ ਬੀ ਸੀ

ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਦਫਤਰ

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-387-7280

## ਲੈਂਡ ਟਾਈਟਲ ਆਫਿਸ ਅਤੇ ਜ਼ਿਲੇ

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-877-577-LTSA (1-877-577-5872)

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-660-0380

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.ltsa.ca](http://www.ltsa.ca)

## ਲੀਗਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-866-577-2525

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-408-2172

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.lss.bc.ca](http://www.lss.bc.ca)

## ਲਾਇਸੰਸ ਪਲੇਟਾਂ ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ ਲਈ

(ਸਾਬਕਾ ਫੌਜੀਆਂ ਲਈ ਖਾਸ ਲਾਇਸੰਸ ਪਲੇਟਾਂ ਦੇਖੋ)

### ਲਿਵਸਮਾਰਟ ਬੀ ਸੀ: ਐਫੀਸੈਂਸੀ ਇਨਸੈਨਟਿਵ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-866-430-8765

ਈਮੇਲ: [EfficiencyIncentives@gov.bc.ca](mailto:EfficiencyIncentives@gov.bc.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.livesmartbc.ca](http://www.livesmartbc.ca)

### ਲਿਵਿੰਗ ਏ ਹੈਲਥੀ ਲਾਈਫ ਵਿਚ ਕਰੌਨਿਕ ਕੰਡੀਸ਼ਨਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ)

ਪੱਕੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-866 902-3767

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.coag.uvic.ca/cdsmp](http://www.coag.uvic.ca/cdsmp)

## ਐੱਮ

### ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲੈਨ (ਹੈਲਥ ਇਨਸ਼ੂਰੈਂਸ ਬੀ ਸੀ)

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-663-7100

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-683-7151

ਜਾਂ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ (ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਦੇ “ਐੱਚ” ਅਧੀਨ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ)।

(ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਵਿਚ ਬੀ ਸੀ ਪਾਰਟਨਰਜ਼ ਫਾਰ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ, ਅਤੇ ਕਰਾਈਸਿਸ ਇੰਟਰਵੈਨਸ਼ਨ ਐਂਡ ਸੂਈਸਾਈਡ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਵੀ ਦੇਖੋ)

### ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲੈਨ ਦੇ ਬਿੱਲ (ਰੈਵੇਨਿਊ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਆਫ ਬੀ ਸੀ)

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-877-405-4909

ਕੁਲੈਕਸ਼ਨਜ਼ (ਮੁਫਤ): 1-866-361-5050

ਫੈਕਸ: 250-405-4412 ਜਾਂ 250-405-4410

ਈਮੇਲ: [RSBC@HPAAdvancedsolutions.com](mailto:RSBC@HPAAdvancedsolutions.com)

ਚਿੱਠੀ ਪੱਤਰ ਲਈ ਐਡਰੈਸ: PO Box 9482 STN PROV GOVT

Victoria, BC V8W 9W6



## ਮੈਡੀਕੇਸ਼ਨਜ਼ ਮੈਟਰਜ਼

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.medmatters.ca.ca/info-public.html](http://www.medmatters.ca.ca/info-public.html)

## ਮੋਟਰ ਵਹੀਕਲ ਸੇਲਜ਼ ਅਥਾਰਟੀ ਆਫ ਬੀ.ਸੀ.

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-574-5050

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

## ਮੂਵ ਫਾਰ ਲਾਈਫ! ਡੀ ਵੀ ਡੀ

ਮੂਵ ਫਾਰ ਲਾਈਫ! ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਬੀ ਸੀ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.seniorsbc.ca/activeaging/physical/move\\_for\\_life.html](http://www.seniorsbc.ca/activeaging/physical/move_for_life.html)

## ਮਲਟੀਪਲ ਸਕਲੇਰੋਸਿਸ ਸੁਸਾਇਟੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-268-7582

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-689-3144

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.mssociety.ca](http://www.mssociety.ca)

## ਐੱਨ

## ਨਿਊ ਹੋਰਾਈਜ਼ਨਜ਼ ਫਾਰ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ (ਫੈਡਰਲ ਗਰਾਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.hrsdc.gc.ca/eng/community\\_partnerships/seniors/index.shtml](http://www.hrsdc.gc.ca/eng/community_partnerships/seniors/index.shtml)

## ਨਿਊਟਰੀਸ਼ਨ (ਖੁਰਾਕ) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਵਿਖੇ ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 8-1-1

ਫੋਨ (ਬੋਲੇ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ [ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ], ਮੁਫਤ): 7-1-1

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)

ਹੈਲਥੀ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.healthyfamiliesbc.ca/healthy-eating.php](http://www.healthyfamiliesbc.ca/healthy-eating.php)

## ਓਲਡ ਏਜ ਸਕਿਉਰਟੀ

(ਫੈਡਰਲ ਇਨਕਮ ਸਕਿਉਰਟੀ ਦੇਖੋ)

### ਆਰਡਰ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ

ਆਰਡਰ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ (ਓ ਬੀ ਸੀ) ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਥਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਭਲੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਈਮੇਲ: [protocol@gov.bc.ca](mailto:protocol@gov.bc.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.orderofbc.gov.bc.ca](http://www.orderofbc.gov.bc.ca)

### ਔਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਸੁਸਾਇਟੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ (ਬੀ.ਸੀ. ਡਿਵੀਜ਼ਨ)

ਫੋਨ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਮੁਫਤ): 1-800-463-6842

ਫੋਨ (ਫਰੈਂਚ, ਮੁਫਤ): 1-800-977-1778

ਈਮੇਲ: [bcdivision@osteoporosis.ca](mailto:bcdivision@osteoporosis.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.osteoporosis.ca](http://www.osteoporosis.ca)

## ਪੀ

### ਪੀਪਲਜ਼ ਲਾਅ ਸਕੂਲ

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-866-331-5400

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-331-5400

ਈਮੇਲ: [info@publiclegaled.bc.ca](mailto:info@publiclegaled.bc.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.publiclegaled.bc.ca](http://www.publiclegaled.bc.ca)

### ਆਰ ਸੀ ਐੱਮ ਪੀ ਤੋਂ ਨਿੱਜੀ ਸੇਫਟੀ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [bc.rcmp.ca/ViewPage.action?siteNodeld=87&languageId=1&contentId=4898](http://bc.rcmp.ca/ViewPage.action?siteNodeld=87&languageId=1&contentId=4898)

### ਪਰਸਨਲ ਸੁਪੋਰਟਸ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ

ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਜਿਹੜੇ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-888-818-1211

ਈਮੇਲ: [PersonalSupportsInformation@gov.bc.ca](mailto:PersonalSupportsInformation@gov.bc.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.personalsupports.bc.ca](http://www.personalsupports.bc.ca)

## ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ (ਹੈਲਥ ਇਨਸ਼ੂਰੈਂਸ ਬੀ ਸੀ)

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-663-7100

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-683-7151

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.health.gov.bc.ca/pharmacare](http://www.health.gov.bc.ca/pharmacare)

## ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ

ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਾਂ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਰੁਝੇ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਮੂਡ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਹੈਲਥੀ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ ਬੀ ਸੀ ਦਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [healthyfamiliesbc.ca/physical-activity.php](http://healthyfamiliesbc.ca/physical-activity.php)

## ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਲਈ ਲਾਈਨ (ਪਾਲ)

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਮੁਤਾਬਕ ਬਣਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਮਲੀ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-877-725-1149

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.physicalactivityline.com](http://www.physicalactivityline.com)

## ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਗੁੱਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਰਿਪੇਅਰਾਂ

ਬਿਜਲੀ ਜਾਣ ਜਾਂ ਟੁੱਟੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਦੇਣ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਹਾਈਡਰੋ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-888-POWER ON (1-888-769-3766)

ਫੋਨ (ਤੁਹਾਡੇ ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਤੋਂ): \*HYDRO (\*49376)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bchydro.com/outages](http://www.bchydro.com/outages)

## ਪ੍ਰੋਬਲਮ ਗੈਂਬਲਿੰਗ (ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੀ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ)

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-888-795-6111

ਫੋਨ: (ਬੋਲੋ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ; ਕੁਲੈਕਟ ਕਾਲਾਂ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ): 604-875-0885

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bcreponsiblegambling.ca](http://www.bcreponsiblegambling.ca)

## ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਅਸੈਸਮੈਂਟ

ਆਪਣੇ ਬੀ ਸੀ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਦਫਤਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਨੋਟਿਸ 'ਤੇ ਲਿਖੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਜਾਂ ਐਡਰੈਸ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bcassessment.ca](http://www.bcassessment.ca)

## ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਪਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਟੈਕਸ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਸ ਦਫਤਰ ਜਾਂ ਸਰਵਿਸ ਬੀ ਸੀ ਸੈਂਟਰ (ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਏਜੰਟ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਨੰਬਰਾਂ 'ਤੇ ਟੈਕਸ ਡੈਫਰਮੈਂਟ ਆਫਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਸਰਵਿਸ ਬੀ.ਸੀ., ਮੁਫਤ): 1-800-663-7867 (250-387-0555 'ਤੇ ਬਦਲੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਰੋ)

ਫੋਨ (ਸਰਵਿਸ ਬੀ.ਸੀ., ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-660-2421 (250-387-0555 'ਤੇ ਬਦਲੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਰੋ)

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-387-0555

ਈਮੇਲ: [taxdeferment@gov.bc.ca](mailto:taxdeferment@gov.bc.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.sbr.gov.bc.ca/individuals/Property\\_Taxes/Property\\_Tax\\_Deferment/ptd.htm](http://www.sbr.gov.bc.ca/individuals/Property_Taxes/Property_Tax_Deferment/ptd.htm)

## ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਐਂਡ ਟਰੱਸਟੀ (ਪੀ ਜੀ ਟੀ) ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ

ਫੋਨ (ਸਰਵਿਸ ਬੀ ਸੀ, ਮੁਫਤ): 1-800-663-7867 (ਪੀ ਜੀ ਟੀ 'ਤੇ ਬਦਲੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਰੋ)

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-660-4444

ਫੋਨ (ਸਰਵਿਸ ਬੀ ਸੀ, ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-387-6121 (ਪੀ ਜੀ ਟੀ 'ਤੇ ਬਦਲੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਰੋ)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.trustee.bc.ca](http://www.trustee.bc.ca)

## ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ

ਇਸ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਵਿਚ ਨਿਊਟਰੀਸ਼ਨ (ਖੁਰਾਕ) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (ਲੋਦਿਆਂ) ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਖੋ।

## ਆਰ

### ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ਲ ਟੈਨੇਂਸੀ ਬਰਾਂਚ

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-665-8779

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-660-1020

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-387-1602

ਈਮੇਲ: [HSRTO@gov.bc.ca](mailto:HSRTO@gov.bc.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.rto.gov.bc.ca](http://www.rto.gov.bc.ca)

## ਰੈਵੇਨਿਊ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਆਫ ਬੀ ਸੀ

(ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲੈਨ ਦੇਖੋ)

### ਰੋਇਲ ਬੀ ਸੀ ਮਿਊਜ਼ੀਅਮ

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-888-447-7977

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-356-7226

ਫੋਨ (ਸਿਰਫ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ): 250-387-7902

ਈਮੇਲ: [reception@royalbcmuseum.bc.ca](mailto:reception@royalbcmuseum.bc.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.royalbcmuseum.bc.ca](http://www.royalbcmuseum.bc.ca)

### ਰੂਰਲ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸ ਆਫਿਸ

ਟੈਕਸ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਸ ਦਫਤਰ ਜਾਂ ਸਰਵਿਸ ਬੀ ਸੀ ਸੈਂਟਰ (ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਏਜੰਟ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਨੰਬਰਾਂ 'ਤੇ ਰੂਰਲ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸ ਆਫਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਸਰਵਿਸ ਬੀ ਸੀ, ਮੁਫਤ): 1-800-663-7867 (250-387-0555 'ਤੇ ਬਦਲੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਰੋ)

ਫੋਨ (ਸਰਵਿਸ ਬੀ ਸੀ, ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-660-2421 (250-387-0555 'ਤੇ ਬਦਲੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਰੋ)

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-387-0555

ਈਮੇਲ: [Ruraltax@gov.bc.ca](mailto:Ruraltax@gov.bc.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.sbr.gov.bc.ca/individuals/Property\\_Taxes/property\\_taxes.htm](http://www.sbr.gov.bc.ca/individuals/Property_Taxes/property_taxes.htm)

## ਐੱਸ

### ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਬੀ ਸੀ. ਸੀ ਏ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.seniorsbc.ca](http://www.seniorsbc.ca)

### ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਸੁਪੋਰਟ ਲਾਈਨ

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-952-3181

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-877-952-3181

### ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਗੱਡੀਆਂ ਦੀ ਇਨਸ਼ੁਰੈਂਸ ਵਿਚ ਡਿਸਕਾਊਂਟ (ਆਈ ਸੀ ਬੀ ਸੀ)

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-663-3051

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-661-2800

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.icbc.com/autoplan/costs/save-money/senior-discount](http://www.icbc.com/autoplan/costs/save-money/senior-discount)

**ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ ਐਂਡ ਸੁਪੋਰਟ ਇਨੀਸ਼ੀਏਟਿਵ (ਯੂਨੀਅਨ ਆਫ ਬੀ ਸੀ ਮਿਊਨਿਸਪੈਲਟੀਜ਼)**

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-356-5134

ਫੋਨ (ਰਿਚਮੰਡ): 604-270-8226

ਈਮੇਲ: [lgps@ubcm.ca](mailto:lgps@ubcm.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.ubcm.ca/EN/main/funding/healthy-communities/seniors-housing-support-initiative.html](http://www.ubcm.ca/EN/main/funding/healthy-communities/seniors-housing-support-initiative.html)

**ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਹੈਲਥ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.)**

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 8-1-1

ਫੋਨ (ਬੋਲੋ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ [ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ], ਮੁਫਤ): 7-1-1

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)

**ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ (ਸਿਰਫ ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਵਿਚ)**

ਫੋਨ (ਨਿਊ ਵੈੱਸਟਮਿਨਸਟਰ): 604-520-6621

ਈਮੇਲ: [info@seniorsservicessociety.ca](mailto:info@seniorsservicessociety.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.seniorsservicessociety.ca](http://www.seniorsservicessociety.ca)

**ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸਪਲੀਮੈਂਟ**

ਬੀ ਸੀ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਸੋਸ਼ਲ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-866-866-0800-(4 ਦਬਾਉ, ਫਿਰ 1 ਦਬਾਉ)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.eia.gov.bc.ca/programs/other.htm](http://www.eia.gov.bc.ca/programs/other.htm)

**ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸੁਪੋਰਟਿਵ ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ (ਬੀ ਸੀ ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ)**

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-257-7756

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-433-2218

ਫੈਕਸ: 604-439-4729

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bchousing.org/Options/Supportive\\_Housing/SSH/SSH](http://www.bchousing.org/Options/Supportive_Housing/SSH/SSH)

**ਸਰਵਿਸ ਬੀ ਸੀ (ਪਹਿਲਾਂ ਇਨਕੁਆਰੀ ਬੀ ਸੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ)**

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸੂਬੇ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਰਵਿਸ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-663-7867

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-660-2421

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-387-6121

ਫੋਨ (ਬੋਲੋ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, ਮੁਫਤ): 1-800-661-8773

ਫੋਨ (ਬੋਲੋ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-775-0303

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.servicebc.gov.bc.ca](http://www.servicebc.gov.bc.ca)

## ਸਰਵਿਸ ਬੀ ਸੀ ਸੈਂਟਰ (ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਏਜੰਟਸ)

### 100 ਮਾਇਲ ਹਾਊਸ

300 South Highway 97,  
Box 1600,  
100 Mile House, BC V0K 2E0  
ਫੋਨ: 250-395-7832

### ਐਸ਼ਕਰੋਫਟ

318 Railway Avenue, Box 189,  
Ashcroft, BC V0K 1A0  
ਫੋਨ: 250-453-2412

### ਐਟਲਿਨ

3rd Street, Box 100,  
Atlin, BC V0W 1A0  
ਫੋਨ: 250-651-7595

### ਬੇਲਾ ਕੂਲਾ

636 Cliff Street, Box 185,  
Bella Coola, BC V0T 1C0  
ਫੋਨ: 250-799-5361

### ਬਰਨਜ਼ ਲੇਕ

161 Highway 16, Box 3500,  
Burns Lake, BC V0J 1E0  
ਫੋਨ: 250-692-2528

### ਕੈਂਬਲ ਰਿਵਰ

115 – 1180 Ironwood Road,  
Campbell River, BC V9W 5P7  
ਫੋਨ: 250-286-7555

### ਚੇਟਵਾਇੰਡ

4744 – 52nd Street, Box 105,  
Chetwynd, BC V0C 1J0  
ਫੋਨ: 250-788-2239

### ਚਿਲੀਵੈਕ

Suite 1 – 45467 Yale Road West,  
Chilliwack, BC V2R 3Z8  
ਫੋਨ: 604-795-8415

### ਕਲਿਨਟਨ

1423 Cariboo Highway,  
Box 70,  
Clinton, BC V0K 1K0  
ਫੋਨ: 250-459-2268

### ਕੋਰਟਨੀ

2500 Cliffe Avenue,  
Courtenay, BC V9N 5M6  
ਫੋਨ: 250-897-7500

### ਕਰੇਨਬਰੁੱਕ

100 Cranbrook Street North,  
Cranbrook, BC V1C 3P9  
ਫੋਨ: 250-426-1211

### ਕਰੈਸਟਨ

1404 Canyon Street, Box 1190,  
Creston, BC V0B 1G0  
ਫੋਨ: 250-428-3211

**ਡਾਅਸਨ ਕਰੀਕ**

1201 – 103rd Avenue,  
Dawson Creek, BC V1G 4J2  
ਫੋਨ: 250-784-2224

**ਡੀਸ ਲੇਕ**

Block D, Highway 37,  
Bag 2000,  
Dease Lake, BC V0C 1L0  
ਫੋਨ: 250-771-3700

**ਡੰਕਨ**

5785 Duncan Street,  
Duncan, BC V9L 3W6  
ਫੋਨ: 250-746-1400

**ਫਰਨੀ**

401 – 4th Avenue, Box 1769,  
Fernie, BC V0M 1M0  
ਫੋਨ: 250-423-6845

**ਫੋਰਟ ਨੈਲਸਨ**

5319 – 50th Avenue South,  
Bag 1000,  
Fort Nelson, BC V0C 1R0  
ਫੋਨ: 250-774-6945

**ਫੋਰਟ ਸੇਂਟ ਜੇਮਜ਼**

470 Stuart Drive, Box 1328,  
Fort St. James, BC V0J 1P0  
ਫੋਨ: 250-996-7585

**ਫੋਰਟ ਸੇਂਟ ਜੌਹਨ**

10600 – 100th Street,  
Fort St. John, BC V1J 4L6  
ਫੋਨ: 250-787-3350

**ਗੈਂਗਜ਼ (ਸਾਲਟ ਸਪਰਿੰਗ ਆਈਲੈਂਡ)**

343 Lower Ganges Road,  
Salt Spring Island, BC V8K 2V4  
ਫੋਨ: 250-537-5414

**ਗੋਲਡਨ**

837 Park Drive, Box 39,  
Golden, BC V0A 1H0  
ਫੋਨ: 250-344-7550

**ਗਰੈਂਡ ਫੋਰਕਸ**

7290 – 2nd Street, Box 850,  
Grand Forks, BC V0H 1H0  
ਫੋਨ: 250-442-4306

**ਹੇਜ਼ਲਟਨ**

2210 Highway 62,  
PO Box 380,  
Hazelton, BC V0J 1Y0  
ਫੋਨ: 250-842-7624

**ਹੂਸਟਨ**

3400 – 11th Street,  
Bag 2000,  
Houston, BC V0J 1Z0  
ਫੋਨ: 250-845-5828

**ਇਨਵਰਮੀਰ**

625 – 4th Street, Box 265,  
Invermere, BC V0A 1K0  
ਫੋਨ: 250-342-4260

**ਕੈਮਲੂਪਸ**

250-- 455 Columbia Street,  
Kamloops, BC V2C 6K4  
ਫੋਨ: 250-828-4540



**ਕਾਸਲੋ**

312 – 4th Street, Box 580,  
Kaslo, BC V0G 1M0  
ਫੋਨ: 250-353-2219

**ਕਿਟੀਮੈਟ**

795 Lahakas Blvd,  
Kitimat, BC V8C 1G2  
ਫੋਨ: 250-632-6188

**ਲਿਲੂਇਟ**

Suite A – 639 Main Street,  
Bag 700,  
Lillooet, BC V0K 1V0  
ਫੋਨ: 250-256-7548

**ਮਕੈਨਜ਼ੀ**

64 Centennial Drive,  
P.O. Box 2400,  
Mackenzie, BC V0J 2C0  
ਫੋਨ: 250-997-4270

**ਮੇਪਲ ਰਿੱਜ**

175 – 22470 Dewdney Trunk Road,  
Maple Ridge, BC V2X 5Z6  
ਫੋਨ: 604-466-7470

**ਮਾਸੇਟ (ਹਾਇਡਾ ਗਵਾਈ)**

1666 Orr Street, Box 226,  
Masset, BC V0T 1M0  
ਫੋਨ: 250-626-5278

**ਮੇਰਿਟ**

2194 Coutlee Avenue,  
Box 4400, Stn. Main,  
Merritt, BC V1K 1B8  
ਫੋਨ: 250-378-9343

**ਨਾਕੁਸਪ**

204 – 6th Avenue,  
PO Box 128,  
Nakusp, BC V0G 1R0  
ਫੋਨ: 250-265-4865

**ਨਨਾਇਮੋ**

460 Selby Street,  
Nanaimo, BC V9R 2R7  
ਫੋਨ: 250-741-3636

**ਨੈਲਸਨ**

310 Ward Street,  
Nelson, BC V1L 5S4  
ਫੋਨ: 250-354-6104

**ਓਲੀਵਰ**

Room 101, Court House,  
9971 – 350th Avenue,  
Box 5000,  
Oliver, BC V0H 1T0  
ਫੋਨ: 250-498-3818

**ਪਨਟਿਕਟਿਨ**

40 Calgary Avenue,  
Penticton, BC V2A 2T6  
ਫੋਨ: 250-487-4200

**ਪੋਰਟ ਅਲਬਰਨੀ**

4070 8th Avenue,  
Port Alberni, BC V9Y 4S4  
ਫੋਨ: 250-720-2040

**ਪੋਰਟ ਹਾਰਡੀ**

8785 Gray Street, Bag 11000,  
Port Hardy, BC V0N 2P0  
ਫੋਨ: 250-949-6323

**ਪੌਵਲ ਰਿਵਰ**

6953 Alberni Street,  
Powell River, BC V8A 2B8  
ਫੋਨ: 604-485-3622

**ਪ੍ਰਿੰਸ ਜੌਰਜ**

1044 – 5th Avenue,  
Prince George, BC V2L 5G4  
ਫੋਨ: 250-565-4488

**ਪ੍ਰਿੰਸ ਰੂਪਰਟ**

201 – 3rd Avenue West,  
Prince Rupert, BC V8J 1L2  
ਫੋਨ: 250-624-7415

**ਪ੍ਰਿੰਸਟਨ**

151 Vermilion Avenue, Box 9,  
Princeton, BC V0X 1W0  
ਫੋਨ: 250-295-4600

**ਕੂਈਨ ਛਾਰਲਿਟ ਸਿਟੀ (ਹਾਇਡਾ ਗਵਾਈ)**

216 Oceanview Drive, Box 309,  
Queen Charlotte City, BC V0T 1S0  
ਫੋਨ: 250-559-4452

**ਕੂਨੈਲ**

102 – 350 Barlow Avenue,  
Quesnel, BC V2J 2C2  
ਫੋਨ: 250-992-4313

**ਰੈਵਲਸਟੋਕ**

Room 104, Court House,  
1123 Second Street West,  
Box 380,  
Revelstoke, BC V0E 2S0  
ਫੋਨ: 250-837-6981

**ਸੈਮਨ ਆਰਮ**

850A – 16th Street NE,  
Bag 100,  
Salmon Arm, BC V1E 4S4  
ਫੋਨ: 250-832-1611

**ਸੀਡਿਲਟ**

102 – 5710 Teredo Street,  
Box 950,  
Sechelt, BC V0N 3A0  
ਫੋਨ: 604-885-5187

**ਸਮਿਦਰਜ਼**

1020 Murray Street,  
Bag 5000,  
Smithers, BC V0J 2N0  
ਫੋਨ: 250-847-7207

**ਸਪਾਰਵੁੱਡ**

96 Greenwood Shopping Mall,  
Box 1086,  
Sparwood, BC V0B 2G0  
ਫੋਨ: 250-425-6890

**ਸੁਕਾਮਿਸ਼**

1360 Pemberton Avenue,  
Box 1008,  
Squamish, BC V8B 0A7  
ਫੋਨ: 604-892-2400

### ਸਟੂਆਰਟ

703 Brightwell Street,  
Box 127,  
Stewart, BC V0T 1W0  
ਫੋਨ: 250-636-2294

### ਟੈਰਸ

101 – 3220 Eby Street,  
Terrace, BC V8G 5K8  
ਫੋਨ: 250-638-6515

### ਟਰੇਲ

1050 Eldorado Street,  
Trail, BC V1R 3V7  
ਫੋਨ: 250-364-0591

### ਯੂਕਲਿਟ

5 – 1636 Peninsula Road,  
Box 609,  
Ucluelet, BC V0R 3A0  
ਫੋਨ: 250-726-7025

### ਵੇਲਮਾਊਂਟ

1300 4th Avenue,  
Box 657,  
Valemount, BC V0E 2Z0  
ਫੋਨ: 250-566-4448

### ਵੈਂਡਰਹੂਫ

189 East Stewart Street,  
Box 1459,  
Vanderhoof, BC V0J 3A0  
ਫੋਨ: 250-567-6301

### ਵਰਨਨ

3201 – 30th Street,  
Vernon, BC V1T 9G3  
ਫੋਨ: 250-549-5511

### ਵਿਲੀਅਮਜ਼ ਲੇਕ

540 Borland Street,  
Williams Lake, BC V2G 1R8  
ਫੋਨ: 250-398-4211

## ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ

ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ ਸਰਵਿਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-O Canada (1-800-622-6232)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca)

## ਬਜ਼ਰਗ ਕਿਰਾਏਦਾਰਾਂ ਲਈ ਕਿਰਾਏ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ (ਸੇਫਰ)

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-257-7756

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-433-2218

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bchousing.org/Initiatives/Providing/SAFER](http://www.bchousing.org/Initiatives/Providing/SAFER)

**ਸਬਸਿਡੀ ਵਾਲੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ**

(ਬੀ.ਸੀ. ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ ਦੇਖੋ)

**ਟੀ**

**ਟਾਰਗਿਟਿਡ ਇਨੀਸ਼ੀਏਟਿਵ ਫਾਰ ਓਲਡਰ ਵਰਕਰਜ਼**

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.workbc.ca/job-seekers/special-resources/older-workers.htm](http://www.workbc.ca/job-seekers/special-resources/older-workers.htm)

**ਟੈਕਸੀ ਬਿੱਲ ਆਫ ਰਾਈਟਸ**

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.taxirights.gov.bc.ca](http://www.taxirights.gov.bc.ca)

**ਟੈਕਸਪੇਅਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (ਬੀ.ਸੀ.)**

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-877-387-3332

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.sbr.gov.bc.ca/individuals/Income\\_Taxes/Personal\\_Income\\_Tax/contact.asp](http://www.sbr.gov.bc.ca/individuals/Income_Taxes/Personal_Income_Tax/contact.asp)

**ਟੈਕਸੀ ਸੇਵਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ**

**ਬੀ ਸੀ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ**

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-385-2551

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bctransit.com](http://www.bctransit.com)

**ਟ੍ਰਾਂਸਲਿੰਕ**

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 778-452-2860

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.translink.ca](http://www.translink.ca)

**ਟੈਂਪਰੇਰੀ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ (ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲੈਨ)**

ਟੈਂਪਰੇਰੀ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਐੱਮ ਐੱਸ ਪੀ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਵਿਚ ਛੋਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

PO Box 9627 STN PROV GOVT, Victoria, BC V8W 9P1

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-207-2051

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-356-8285

ਫੈਕਸ: 250-387-8021

ਈਮੇਲ: [TPA@gov.bc.ca](mailto:TPA@gov.bc.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.sbr.gov.bc.ca/individuals/Customer\\_Service/MSP/financial\\_assistance.htm](http://www.sbr.gov.bc.ca/individuals/Customer_Service/MSP/financial_assistance.htm)

**ਬੋਲਿਆਂ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਯੰਤਰ (ਸਰਵਿਸ ਬੀ.ਸੀ.)**

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-661-8773

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-775-0303

**ਤੰਬਾਕੂ ਛੱਡਣਾ (ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਸੀਲੇ)**

ਸਿਗਰਟਾਂ ਛੱਡਣਾ ਕਦੇ ਵੀ ਬਹੁਤਾ ਲੋਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਨਾਂ ਦਾ ਬਰੋਸ਼ਰ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ:

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.seniorsbc.ca/activeaging/tobacco](http://www.seniorsbc.ca/activeaging/tobacco)

ਕੁਇੱਟਨਾਓ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ:

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-877-455-2233

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.quitnow.ca](http://www.quitnow.ca)

**ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਫੇਅਰ ਡਿਸਕਾਊਂਟ**

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 604-953-3333

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.translink.ca](http://www.translink.ca) (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ)

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-382-6161

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bctransit.com](http://www.bctransit.com) (ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਬੀ.ਸੀ.)

**ਟ੍ਰਾਂਸਲਿੰਕ**

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-953-3333

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.translink.ca](http://www.translink.ca)

**ਟਰੈਵਲ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਇਲਾਜ ਲਈ ਸਫ਼ਰ ਲਈ)**

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-661-2668

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-952-2657

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.health.gov.bc.ca/tapbc](http://www.health.gov.bc.ca/tapbc)

**ਯੂ**

**ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਫਾਕਿਲਟੀ ਆਫ ਮੈਡੀਸਨ ਇੰਟਰਕਲਚਰਲ ਐਂਨਲਾਈਨ (ਆਈਕੋਨ) ਹੈਲਥ ਨੈੱਟਵਰਕ**

ਆਈਕੋਨ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਐਬੋਰਿਜਨਲ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.iconproject.org/dnn\\_icon](http://www.iconproject.org/dnn_icon)

## ਵੈਟਰਨ ਸਪੈਸ਼ਲਟੀ ਲਾਇੰਸਿੰਗ ਪਲੇਟਸ

ਵੈਟਰਨ ਸਪੈਸ਼ਲਟੀ ਪਲੇਟ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਆਈ ਸੀ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਅਰਜ਼ੀ ਫਾਰਮ ਛਾਪੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਟੋਪਲੇਨ ਬਰੋਕਰ ਤੋਂ ਕਾਪੀ ਚੁੱਕੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅੱਗੇ ਲਿਖੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.icbc.com/registration-licensing/specialty-plates](http://www.icbc.com/registration-licensing/specialty-plates)

## ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵੈਟਰਨਜ਼ ਕੁਮੈਮੋਰੇਟਿਵ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-876-2838

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bcveterans.org](http://www.bcveterans.org)

## ਬੀ ਸੀ ਯੂਕੇਨ ਕਮਾਂਡ, ਰੋਇਲ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੀਜ਼ਨ

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-736-8166

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bcyuk.legion.ca](http://www.bcyuk.legion.ca)

## ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀਸਕੀਪਿੰਗ ਵੈਟਰਨਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-391-1568

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.cpva.ca](http://www.cpva.ca)

## ਵੈਟਰਨਜ਼ ਅਫੇਅਰਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ): 1-866 522-2122

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ, ਫਰੈਂਚ): 1-866-522-2022

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.vac-acc.gc.ca](http://www.vac-acc.gc.ca)

## ਵਿਕਟਿਮਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ

ਵਿਕਟਿਮਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਇਕ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਰਵਿਸ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬੀ.ਸੀ. ਅਤੇ ਯੂਕੇਨ ਭਰ ਵਿਚ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਵਿਕਟਿਮਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਜੁਰਮ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਕਾਮੁਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਫੌਰੀ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਬੀ.ਸੀ. ਅਤੇ ਯੂਕੇਨ, ਮੁਫਤ): 1-800-563-0808

ਫੋਨ (ਬੋਲੇ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ [ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ]): 604-875-0885 (ਕੁਲੈਕਟ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਟੈਲੋਸ ਰੀਲੇਅ ਸਰਵਿਸ ਨੂੰ 7-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ)

ਈਮੇਲ: [victimLinkBC@bc211.ca](mailto:victimLinkBC@bc211.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.victimlinkbc.ca](http://www.victimlinkbc.ca)

**ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼**

ਸੂਬਾ ਬੀ.ਸੀ. ਭਰ ਵਿਚ 400 ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਜੁਰਮਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ, ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਬੱਚ ਕੇ ਆ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਫੋਨ (ਬੀ.ਸੀ. ਅਤੇ ਯੂਕੋਨ, ਮੁਫਤ): 1-800-563-0808

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.pssg.gov.bc.ca/victimservices](http://www.pssg.gov.bc.ca/victimservices)

**ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਬੀ ਸੀ**

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-873-5877

ਈਮੇਲ: [volunteerbc@gmail.com](mailto:volunteerbc@gmail.com)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.volunteerbc.bc.ca](http://www.volunteerbc.bc.ca)

**ਵੋਲਵੈੱਬ.ਸੀ ਏ**

ਈਮੇਲ: [volweb@bcgames.org](mailto:volweb@bcgames.org)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.VolWeb.ca](http://www.VolWeb.ca)

**ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਕੈਨੇਡਾ**

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [volunteer.ca](http://volunteer.ca)

**ਡ-ਯੂ****ਵੈਲਕਮ ਬੀ ਸੀ**

ਵੈਲਕਮ ਬੀ ਸੀ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-800-663-7867

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-660-2421

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-387-6121

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.welcomebc.ca](http://www.welcomebc.ca)

**ਵਰਕਸੇਫ ਬੀ ਸੀ**

ਵਰਕਸੇਫ ਬੀ ਸੀ, ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਰਕਰਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ-ਮਾਲਕਾਂ ਲਈ ਕੰਮਾਂ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੇਫਟੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ।

**ਇਮਪਲੌਏਅਰ ਅਤੇ ਸਮਾਲ ਬਿਜ਼ਨਸ ਦੀਆਂ ਇਨਕੁਆਰੀਆਂ**

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-888 922-2768

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-244-6181

**ਕਲੇਮ ਜਾਂ ਰੀਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ (ਕਲੇਮਜ਼ ਕਾਲ ਸੈਂਟਰ)**

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ): 1-888 967-5377

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-231-8888

ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਾਲਤਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ:

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ, ਖੁਲ੍ਹਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ): 1-888 621-7233

ਫੋਨ (ਮੁਫਤ, ਖੁਲ੍ਹਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ): 1-866 922-4357

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-276-3100

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.worksafefbc.com](http://www.worksafefbc.com)



















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

ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, [www.SeniorsBC.ca](http://www.SeniorsBC.ca) ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਉ ਜਾਂ 1-800-663-7867 'ਤੇ ਸਰਵਿਸ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-660-2421

ਫੋਨ (ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250-387-6121

ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਹੋਰ ਕਿਤਿਉਂ ਵੀ (ਮੁਫਤ): 1-800-663-7867

ਫੋਨ (ਬੋਲੋ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ | ਟੀ ਡੀ ਡੀ॥, ਮੁਫਤ): 1-800-661-8773

ਫੋਨ (ਬੋਲੋ/ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ | ਟੀ ਡੀ ਡੀ॥, ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-775-0303

ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 8-1-1 'ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।