

# ਬੀਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਗਾਇਡ



## ਸਿਹਤ ਮੰਤਰੀ ਵੱਲੋਂ ਸੁਨੇਹਾ

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰਗਰਮ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਅਤੇ ਜਿੱਥੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਸੰਭਵ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਮਦਦ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਬੀਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਗਾਇਡ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਸਾਧਨ ਹੈ ਜੋ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਲੋੜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਾਭਾਂ, ਸਿਹਤ, ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ, ਰਿਹਾਇਸ਼, ਆਵਾਜਾਈ, ਵਿੱਤ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਹਿਫਾਜਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਭਾਗਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਸੂਬਾਈ ਅਤੇ ਸੰਘੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ, ਫ੍ਰੈਂਚ, ਪੰਜਾਬੀ, ਚੀਨੀ, ਕੋਰੀਅਨ, ਵੀਅਤਨਾਮੀ ਅਤੇ ਫ਼ਾਰਸੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਗਾਇਡ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਹੈ। ਬੀਸੀ ਐਲਡਰਜ਼ ਗਾਇਡ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਸੁਦੇਸੀ, ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਅਤੇ ਮੇਟੀ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਮਿਲਦਾ ਜੁਲਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਇਹ ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਵਿਚਕਾਰ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਰਾਹੀਂ ਬਣਾਈ ਗਈ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਬੀਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਗਾਇਡ ਅਤੇ ਬੀਸੀ ਐਲਡਰਜ਼ ਗਾਇਡ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ [www.gov.bc.ca/seniorsguide](http://www.gov.bc.ca/seniorsguide) 'ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਾਡੀ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਹੈ ਕਿ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਬੀਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਗਾਇਡ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਧਨ ਦਾ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਹੀ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਜਾਂ ਕਾਗਜ਼ੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ।

ਦਿਲੋਂ,

ਏਡਰੀਅਨ ਡਿਕਸ (Adrian Dix)

ਸਿਹਤ ਮੰਤਰੀ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਗਾਇਡ ਦਾ 12<sup>ਵਾਂ</sup> ਸੰਸਕਰਨ 2020 ਵਿੱਚ ਛਾਪਿਆ ਗਿਆ ਸੀ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਗਾਇਡ ਦੇ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਅੱਪਡੇਟਾਂ ਲਈ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਚੀਨੀ, ਫ੍ਰੈਂਚ, ਪੰਜਾਬੀ, ਵੀਅਤਨਾਮੀ, ਕੋਰੀਅਨ ਅਤੇ ਫ਼ਾਰਸੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਸੰਸਕਰਨ ਲਈ [www.gov.bc.ca/seniorsguide](http://www.gov.bc.ca/seniorsguide) 'ਤੇ ਜਾਓ।

# BC SENIORS GUIDE

ਸਿਹਤ ਮੰਤਰੀ ਵੱਲੋਂ ਸੁਨੇਹਾ ..... ii

**ਮੁੱਖ ਸਾਧਨ** ..... 1

**ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ** ..... 7

SeniorsBC.ca ..... 9

ਏਜਿੰਗ ਵੈੱਲ (Aging Well) ..... 9

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ (HealthLink BC) ..... 9

ਚੂਜ਼ ਟੂ ਮੂਵ (Choose to Move) ..... 9

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਵਿਖੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ..... 10

ਬੀਸੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪਾਰਕ ..... 10

ਮੂਵ ਫੋਰ ਲਾਇਫ! ਡੀਵੀਡੀ ..... 10

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ ..... 11

ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ..... 12

ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ - ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ..... 12

ਇੱਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਮਾਗ ..... 12

ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਔਫ ਬੀਸੀ ..... 13

ਪਾਰਕਿੰਸਨ ਸੁਸਾਇਟੀ ਬੀਸੀ ..... 13

ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ..... 13

**ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ** ..... 14

ਕਵਿਟ ਨਾਓ (QuitNow) ..... 14

ਬੀਸੀ ਸਮੋਕਿੰਗ ਸਸੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (BC Smoking Cessation Program) ..... 14

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਉਮਰ ਵਧਣਾ ..... 14

ਕੈਨੇਬਿਸ ..... 15

ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ..... 15

ਬੀ.ਸੀ. ਬ੍ਰੇਨ ਇੰਜਰੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ..... 16

ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਐਕਸੈਸੇਬਿਲਿਟੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ..... 16

ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਅਸਮਰਥਾ ਨਾਲ ਬੁਢਾਪਾ ..... 17

**ਡਿਜੀਟਲ ਸਾਖਰਤਾ** ..... 17

ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ (ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਫਾਰ ਦ ਬਲਾਇੰਡ) ..... 17

ਟੀਚ ਏ ਪੇਰੈਂਟ (ABC ਲਾਈਫ ਲਿਟਰੇਸੀ ਕੈਨੇਡਾ) ..... 17

ਗਲੂ ਡਿਜੀਟਲ ਕੇਚਿੰਗ ਨੈੱਟਵਰਕ ..... 18

**ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ** ..... 18

ਏਜ ਫਰੈਂਡਲੀ ਬੀਸੀ (Age-friendly BC) ..... 18

ਬੈਟਰ ਐਟ ਹੋਮ ..... 18

ਬੀਸੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ ..... 19

BC211 ..... 19

ਕੇਵਿਡ-19 .....	19
ਹੈਲਦੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼ .....	19
ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ .....	20
ਐਲਡਰਜ਼ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ .....	21
WelcomeBC.ca .....	21
ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ .....	22
ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ .....	22
<b>ਗ੍ਰੈਂਡਪੈਰੈਂਟਸ ਰੇਜ਼ਿੰਗ ਗ੍ਰੈਂਡਚਿਲਡਰਨ</b> .....	<b>23</b>
ਗ੍ਰੈਂਡਪੈਰੈਂਟਸ ਰੇਜ਼ਿੰਗ ਗ੍ਰੈਂਡਚਿਲਡਰਨ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ .....	23
ਅਫੇਰਡੇਬਲ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਬੈਨੇਫਿਟ .....	23
<b>ਵਲੰਟੀਅਰਿੰਗ</b> .....	<b>24</b>
ਵਲੰਟੀਅਰ ਬੀਸੀ .....	24
ਵਲੰਟੀਅਰ ਕੈਨੇਡਾ .....	24
<b>ਰੁਜ਼ਗਾਰ</b> .....	<b>24</b>
WorkBC.ca – ਪ੍ਰੋੜ ਕਾਮੇ .....	24
ਓਲਡਰ ਵਰਕਰਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ .....	24
<b>ਸਿੱਖਿਆ</b> .....	<b>25</b>
ਪੇਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਟਿਊਸ਼ਨ .....	25
ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ .....	25
<b>ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ</b> .....	<b>26</b>
55+ ਬੀਸੀ ਖੇਡਾਂ .....	26
ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਹੰਟਿੰਗ ਅਤੇ ਐਂਗਲਿੰਗ (ਫਿਸ਼ਿੰਗ) ਲਾਇਸੈਂਸ .....	26
ਬੀਸੀ ਪਾਰਕਸ - ਕੈਂਪਸਾਈਟ ਫੀਸ ਛੋਟ .....	27
ਰੋਇਲ ਬੀਸੀ ਮਿਊਜ਼ੀਅਮ .....	27
Ability411 .....	27
<b>ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ</b> .....	<b>29</b>
<b>ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ</b> .....	<b>31</b>
<b>ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਿਟੀਆਂ</b> .....	<b>31</b>
ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ (Fraser Health) .....	31
ਇੰਨਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ (Interior Health) .....	31
ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ (Island Health) .....	31
ਨੋਰਦਰਨ ਹੈਲਥ (Northern Health) .....	32
ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ (Vancouver Coastal Health) .....	32
ਪ੍ਰੋਵਿੰਸੀਅਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਅਥਾਰਟੀ (PHSA) .....	32
ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ (FNHA) .....	32
FNHA ਇੰਡੀਅਨ ਰੇਜ਼ੀਡੈਂਸੀਅਲ ਸਕੂਲਜ਼ ਇੰਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ .....	32
<b>ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ</b> .....	<b>33</b>

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ 8-1-1 .....	33
ਕੀ ਇਹ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ? .....	33
HealthLinkBC.ca .....	33
ਬੀਸੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਲੋਕੇਟਰ ਐਪ .....	33
<b>ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲਾਨ (Msp)</b> .....	34
ਮੈਡੀਕਲ ਲਾਭ .....	34
ਪੂਰਕ ਲਾਭ .....	34
ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ੂਰੈਂਸ ਬੀਸੀ ਕੌਣ ਹੈ? .....	35
ਬੀਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ .....	35
ਸਿਰਫ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ .....	36
ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ .....	36
<b>ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਯਾਤਰਾ</b> .....	36
ਟ੍ਰੇਵਲ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (TAP) .....	36
ਹੈਲਥ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨਜ਼ .....	37
ਨੋਰਦਰਨ ਹੈਲਥ (Northern Health) .....	37
ਇੰਨਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ (Interior Health) .....	38
ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ (Island Health) .....	38
ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ (Vancouver Coastal Health) .....	38
<b>ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ</b> .....	38
ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਪਲਾਨ .....	38
ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨਾ .....	39
ਵਧੀ ਹੋਈ ਸਹਾਇਤਾ .....	39
ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਯੋਜਨਾਵਾਂ .....	40
ਕੀ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? .....	40
ਮਾਸਿਕ ਕਟੌਤੀਯੋਗ ਭੁਗਤਾਨ ਵਿਕਲਪ .....	40
ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲਾਨ (MSP) ਅਤੇ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ: ਅੰਤਰ ਕੀ ਹੈ? .....	41
ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ .....	41
<b>ਬੀਸੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼</b> .....	42
<b>ਗੰਭੀਰ, ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਸੇਵਾਵਾਂ</b> .....	43
ਗੰਭੀਰ ਦੇਖਭਾਲ (ਹਸਪਤਾਲ ਦੇਖਭਾਲ) .....	43
ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ .....	44
ਕੌਣ ਯੋਗ ਹੈ? .....	44
ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ .....	45
ਕੇਅਰ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਅਤੇ ਕੇਅਰ ਕੋਆਰਡੀਨੇਸ਼ਨ .....	45
ਘਰੇਲੂ ਸਹਾਇਤਾ .....	45
ਚੌਇਸ ਇੰਨ ਸਪੋਰਟਸ ਫੋਰ ਇੰਡੀਪੈਨਡੈਂਟ .....	46
ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਰਸਿੰਗ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ (ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ) .....	46

ਅਡਲਟ ਡੇ ਸਰਵਿਸਿਜ਼	46
ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ/ਰਾਹਤ	46
ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ	47
ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰਾਰ	47
ਲੈਂਗ ਟਰਮ ਕੇਅਰ ਹੋਮਜ਼	48
ਗਰੁੱਪ ਹੋਮਜ਼	48
ਫੈਮਲੀ ਕੇਅਰ ਹੋਮਜ਼	49
ਜ਼ਿੰਦਗੀ-ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ	49
ਹੈਂਸਪਿਸ ਅਤੇ ਹੈਂਸਪਿਸ ਪੈਲਿਏਟਿਵ ਕੇਅਰ	49
ਬੀਸੀ ਪੈਲਿਏਟਿਵ ਕੇਅਰ ਲਾਡ	49
<b>ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਆਫਿਸਜ਼</b>	50
ਫ੍ਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਆਫਿਸ	50
ਇੰਨਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਆਫਿਸ	50
ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਆਫਿਸ	50
ਨੈਰਦਨ ਹੈਲਥ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਆਫਿਸ	51
ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਆਫਿਸ	51
ਪ੍ਰੋਵਿੰਸੀਅਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਅਥਾਰਟੀ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਆਫਿਸ	51
ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਰੀਵਿਊ ਬੋਰਡ	51
<b>ਚਿਰਕਾਲੀ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣਾ</b>	52
ਸੇਲਫ-ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਬੀਸੀ, ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ	52
ਫੈਮਿਲੀ ਕੇਅਰਗਿਵਰਜ਼ ਆਫ਼ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ	53
ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ਼ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ, ਫੈਕਲਟੀ ਆਫ਼ ਮੈਡੀਸਿਨ	
ਇੰਟਰਕਲਚਰਲ ਆਨਲਾਈਨ ਹੈਲਥ ਨੈੱਟਵਰਕ (iCON)	53
ਪੇਨ ਬੀਸੀ	53
ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਵੇਇਸਿਜ਼ ਨੈੱਟਵਰਕ	54
<b>ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ</b>	55
ਇੰਡੀਅਨ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸੀਅਲ ਸਕੂਲਜ਼ ਰੈਜ਼ੋਲਿਊਸ਼ਨ ਹੈਲਥ ਸਪੋਰਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ	55
ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਡੀਅਨ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸੀਅਲ ਸਕੂਲ ਕਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ	55
<b>ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ</b>	55
ਬਾਊਂਸ ਬੈਕ: ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਮੁੜ-ਹਾਸਲ ਕਰੋ	56
ਲਿਵਿੰਗ ਲਾਈਫ਼ ਟੂ ਦਾ ਦ ਫੁੱਲ ਕੋਰਸ	57
ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਬੀਸੀ	57
ਬੀਸੀ ਅਲਕੋਹਲ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਰੈਫਰਲ ਸਰਵਿਸ	57
ਬੀਸੀ ਪਾਰਟਨਰਜ਼ ਫਾਰ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਐਡਿਕਸ਼ਨਜ਼ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ	58
ਪ੍ਰੋਬਲਮ ਗੈਂਬਲਿੰਗ	58
<b>ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ</b>	58
ਟੀਕਾਕਰਣ ਸੇਵਾਵਾਂ	58

<b>ਡੀਮੇਨਸ਼ੀਆ ਸਪੋਰਟਸ ਐਂਡ ਸਰਵਿਸਿਜ਼</b> .....	59
ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਐਂਡ ਬੀਸੀ	59
First Link® ਡੀਮੇਨਸ਼ੀਆ ਸਪੋਰਟ	59
<b>LGBTQ2S</b> .....	60
ਟਰਾਂਸ ਕੇਅਰ ਬੀਸੀ (PHSA)	60
ਪ੍ਰਾਈਡਲਾਈਨ ਬੀਸੀ	60
ਟਰਾਂਸ ਲਾਈਫ਼ਲਾਈਨ	60
ਪੋਰੇਟਸ ਐਂਡ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ ਆਫ਼ ਲੇਸਬੀਅਨਜ਼ ਐਂਡ ਗੇਜ਼ ਬੀਸੀ	60
QMUNITY	60
<b>ਮੈਡੀਕਲ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਇੰਨ ਡਾਇੰਗ (Maid)</b> .....	61
<b>ਇੱਕ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ: ਕਿਸੇ ਦੇ ਮਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ</b> .....	61
<b>ਰਿਹਾਇਸ਼</b> .....	63
<b>ਸੀਨੀਅਰ ਹੋਮ ਓਨਰਜ਼ (ਘਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਮਾਲਕ)</b> .....	65
ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਘਰ ਦੀ ਮਲਕੀਅਤ ਸੰਬੰਧੀ ਗ੍ਰਾਂਟ	65
ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਗ੍ਰਾਂਟ ਸਪਲੀਮੈਂਟ	65
ਸੰਪਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ	66
ਸੰਪਤੀ ਕਰ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰਨਾ	66
<b>ਹੋਮ ਅਡੈਪਟੇਸ਼ਨਜ਼ (ਘਰ ਦਾ ਅਨੁਕੂਲਨ)</b> .....	67
ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜ਼ਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਹੋਮ ਰੇਨੋਵੇਸ਼ਨ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ	67
ਹੋਮ ਅਡੈਪਟੇਸ਼ਨਜ਼ ਫਾਰ ਇੰਡੀਪੈਂਡੈਂਸ (HAFI) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ	67
<b>ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਲਪ</b> .....	68
ਸੈਲਟਰ ਏਡ ਫਾਰ ਐਲਡਰਲੀ ਰੈਟਰਜ਼ (SAFER) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ	68
ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਕਿਰਾਇਤੀ ਰਿਹਾਇਸ਼	69
ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸਪੋਰਟਿਵ ਹਾਊਸਿੰਗ	69
ਸਬਸੀਡਾਈਜ਼ਡ ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ	70
ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ	70
<b>ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰ</b> .....	71
ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਜਾਣੇ	71
<b>ਗੈਟਿੰਗ ਅਰਾਊਂਡ (ਇਧਰ ਉਧਰ ਆਣਾ ਜਾਣਾ)</b> .....	73
<b>ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਲਪ</b> .....	74
ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਕਿਰਾਇਆਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟਾਂ	74
ਬੱਸ ਪਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ	75
ਬੀਸੀ ਬੱਸ ਪਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ	76
ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਟਰੈਵਲ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ: ਬੀਸੀ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ	76
ਪਰੁੰਚਯੋਗ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ	76
ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ (HandyDART) ਸਰਵਿਸ	76

<b>ਹੈਂਡੀਕਾਰਡ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਟਰਾਂਸਲਿੰਕ)</b> .....	77
ਰਿਆਇਤੀ ਕਿਰਾਏ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਲਈ ਮੁਫਤ ਯਾਤਰਾ.....	77
ਟੈਕਸੀ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ.....	77
ਟੈਕਸੀ ਬਿੱਲ ਆਫ਼ ਰਾਈਟਸ.....	78
<b>ਫੈਰੀ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਕਿਰਾਏ</b> .....	78
ਬੀਸੀ ਫੈਰਿਜ਼.....	78
ਇੰਨਲੈਂਡ ਫੈਰੀਜ਼.....	79
<b>ਬਜ਼ੁਰਗ ਡਰਾਈਵਰ</b> .....	80
ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਵਾਹਨ ਬੀਮੇ ਸੰਬੰਧੀ ਬਚਤਾਂ.....	80
ਡਰਾਈਵਰਜ਼ ਲਾਇਸੈਂਸ.....	80
ਸੀਨੀਅਰ ਡਰਾਈਵਰਜ਼ ਟੂਲਕਿੱਟ.....	81
ਡਰਾਈਵਰ ਦੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂਚ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਅਤੇ ਇਨਹਾਂਸਡ ਰੋਡ ਟੈਸਟ.....	81
ਵੈਟਰਨਜ਼ ਲਈ ਲਾਇਸੈਂਸ ਪਲੇਟਾਂ.....	82
DriveBC.ca.....	83
<b>ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਤ</b> .....	85
<b>ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਲਈ ਫੰਡਿੰਗ</b> .....	87
ਓਲਡ ਏਜ ਸਿਕਿਓਰਿਟੀ ਪੈਨਸ਼ਨ.....	87
ਗਰੰਟੀਡ ਇਨਕਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ.....	87
ਓਲਡ ਏਜ ਸਿਕਿਓਰਿਟੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਆਮਦਨੀ ਸਹਾਇਤਾ.....	88
ਭੱਤਾ/ਜੀਵਤ (Survivor) ਲਈ ਭੱਤਾ.....	88
ਕੈਨੇਡਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪਲਾਨ.....	89
ਵੈਟਰਨਜ਼ ਅਫੇਅਰਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ.....	90
ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸਪਲੀਮੈਂਟ.....	90
ਰਜਿਸਟਰਡ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਸੇਵਿੰਗਜ਼ ਪਲੇਨਜ਼.....	90
<b>ਵਰਕਿੰਗ ਸੀਨੀਅਰਜ਼</b> .....	91
ਏਮਪਲੋਏਮੈਂਟ ਇੰਸੈਰੈਂਸ ਬੈਨੇਫਿਟਸ.....	91
CPP ਪੈਨਸ਼ਨ ਅਤੇ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਬਜ਼ੁਰਗ.....	92
<b>ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟਸ</b> .....	92
ਏਜ ਅਮਾਉਂਟ (ਉਮਰ ਸਬੰਧੀ ਰਾਸ਼ੀ).....	92
ਪੈਨਸ਼ਨ ਆਮਦਨ ਰਾਸ਼ੀ.....	92
ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਤੋਂ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕੀਤੀਆਂ ਰਾਸ਼ੀਆਂ.....	93
ਪੈਨਸ਼ਨ ਆਮਦਨ ਵੰਡਣਾ.....	93
ਹੋਰ ਰਾਸ਼ੀਆਂ.....	93
ਡਿਸਅਬਿਲਿਟੀ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ.....	93
ਗੁਡਜ਼ ਐਂਡ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਟੈਕਸ (GST) ਕ੍ਰੈਡਿਟ.....	94



ਸੇਲਜ਼ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ	94
ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਕਲਾਈਮੇਟ ਐਕਸ਼ਨ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ	95
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨਿਵਾਸ ਸਥਾਨ ਬਦਲਦੇ ਹੋ	95
ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਅਤੇ ਟਰਸਟ ਪੁੱਛਗਿੱਛਾਂ – ਕੈਨੇਡਾ ਰੇਵੀਨਿਊ ਏਜੰਸੀ	95
ਵਰਚੁਅਲ ਟੈਕਸ ਕਲੀਨਿਕ ਫਾਇੰਡਰ	96
<b>ਪਾਵਰਜ਼ ਆਫ਼ ਅਟਾਰਨੀ</b>	96
<b>ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ</b>	97
<b>ਪ੍ਰਿਵੈਟਿੰਗ ਐਲਡਰ ਅਬਿਊਜ਼ ਐਂਡ ਨਿਗਲੈਕਟ</b>	
<b>(ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ)</b>	99
ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਫਸਟ ਬੀਸੀ ਸੁਸਾਇਟੀ	99
ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ	99
ਬੀਸੀ ਐਸੇਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਐਬੋਰਿਜਨਲ ਫ੍ਰੈਂਡਸ਼ਿਪ ਸੈਂਟਰਜ਼	99
<b>ਕਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ</b>	100
ਐਲਡਰ ਲੋ ਕਲੀਨਿਕ (ELC)	100
ਲੀਗਲ ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (LAP)	100
ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਆਉਟਰੀਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ	100
ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਬਿਊਜ਼ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (SAIL)	100
ਵਿਕਟਮਲਿੰਕਬੀਸੀ (VictimLinkBC)	101
ਮਨੋਨੀਤ ਏਜੰਸੀਆਂ	101
ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਅਤੇ ਟਰੱਸਟੀ ਆਫ਼ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ	102
ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰੀ	102
ਬੀਸੀ ਐਸੇਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰਿਸਪੌਂਸ ਨੈੱਟਵਰਕਸ	103
ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲਾ	103
ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ	103
ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਦੇ ਵਕੀਲ (ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਐਡਵੋਕੇਟ) ਦਾ ਦਫਤਰ	104
<b>ਅਸਮਰੱਥਾ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਰਨਾ</b>	104
ਚਿਰਸਥਾਈ ਪਾਵਰ ਆਫ਼ ਅਟਾਰਨੀ	105
ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ	105
ਅਡਵਾਂਸ ਨਿਰਦੇਸ਼	106
<b>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਅਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ</b>	106
ਅਸਥਾਈ ਵਿਕਲਪਿਕ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ	106
ਗਾਰਡੀਅਨਸ਼ਿਪ (ਕਮੇਟੀ ਸ਼ਿਪ)	106
ਨਾਈਡਸ ਪਰਸਨਲ ਪਲੈਨਿੰਗ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ ਐਂਡ ਰਜਿਸਟਰੀ	107
ਪੀਪਲਜ਼ ਲਾਅ ਸਰੂਲ	107
ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਅਤੇ ਟਰੱਸਟੀ ਆਫ਼ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ	108
ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ	108

ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਲਈ ਅਸਥਾਈ ਵਿਕਲਪਿਕ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਧਿਕਾਰਤ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਕੇ.....	109
ਵਿਕਲਪਿਕ ਵਿੱਤੀ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਕਮੇਟੀ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ.....	109
ਐਸਟੇਟ ਅਤੇ ਪਰਸਨਲ ਟਰੱਸਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼.....	110
<b>ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧ ਰੋਕਥਾਮ.....</b>	<b>110</b>
ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਝਾਅ.....	111
ਕਰਦਾਤਾ ਅਧਿਕਾਰ.....	112
ਲੀਗਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ.....	112
<b>ਉਪਭੋਗਤਾ ਸੁਰੱਖਿਆ.....</b>	<b>113</b>
ਕੰਜਿਊਮਰ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਬੀਸੀ.....	113
ਵਹੀਕਲ ਸੇਲਜ਼ ਅਥਾਰਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ.....	113
ਨਿਵੇਸ਼ਕ ਸਿੱਖਿਆ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਘੁਟਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ – ਬੀਸੀ ਸਿਕਿਓਰਟੀਜ਼ ਕਮਿਸ਼ਨ.....	114
<b>ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਅਤੇ ਬਿਪਤਾ ਦੀ ਤਿਆਰੀ.....</b>	<b>115</b>
ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਬੀਸੀ.....	117
<i>ਅਪਾਹਜ਼ਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ.....</i>	<i>117</i>
ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਇਨਫੋ ਬੀਸੀ.....	117
ਸ਼ੇਕਆਊਟ (ShakeOut) ਬੀਸੀ.....	118
ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਓ (ਸੰਘੀ ਸਰਕਾਰ).....	118
<b>ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ.....</b>	<b>119</b>

# ਮੁੱਖ ਸਾਧਨ



## ਨਿੱਜੀ ਰਿਕਾਰਡ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ

ਮੇਰੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਨਾਮ	
ਪਤਾ	
ਸ਼ਹਿਰ	
ਪੋਸਟਲ ਕੋਡ	
ਟੈਲੀਫੋਨ	
ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ	
ਬੀਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ ਦਾ ਨੰਬਰ	
ਓਲਡ ਏਜ ਸਿਕਿਓਰਿਟੀ ਨੰਬਰ	
ਵਸੀਅਤ ਦੀ ਥਾਂ	
ਕੋਈ ਐਲਰਜੀਆਂ	

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਾਮ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ

	ਨਾਮ	ਟੈਲੀਫੋਨ #
ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ		
ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ		
ਦੇਸਤ		
ਪਾਦਰੀ		
ਵਕੀਲ		
ਬੀਮਾ ਏਜੰਟ		
ਡਾਕਟਰ		
ਵਾਕ-ਇਨ-ਕਲੀਨਿਕ		
ਫਾਰਮੇਸੀ		
ਹਸਪਤਾਲ		
ਐਂਬੂਲੈਂਸ		
ਫਾਇਰ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ		
ਪੁਲਿਸ		
ਪੈਇਜ਼ਨ ਕੰਟ੍ਰੋਲ		
ਬੀਸੀ ਹਾਈਡ੍ਰੋ		
ਫੋਰਟਿਸ ਗੈਸ		
ਨਗਰਪਾਲਿਕਾ		
24/7 ਬੀਮਾ ਕਾਲ		

## ਮੁੱਖ ਸਾਧਨ

ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਮੁੱਖ ਸਾਧਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ, ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ

### ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ (HEALTHLINK BC)

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਵਿਖੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਦਦ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਰਸ, ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। 8-1-1 ਡਾਇਲ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਰਾਹੀਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 8-1-1

ਫੋਨ (ਬੇਲੇ/ਸੁਣਨ 'ਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ [TTY]): 7-1-1

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

### ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਦੇ ਮੈਂਬਰ (ਵਿਧਾਇਕ)

ਕਿਸੇ ਵਿਧਾਇਕ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੀਏ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਵਿਧਾਇਕ ਲੱਭਣ ਵਾਲੀ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ (Legislative Assembly of British Columbia MLA Finder) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.leg.bc.ca/mla/3-1-1.htm](http://www.leg.bc.ca/mla/3-1-1.htm)

### ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਦੇ ਵਕੀਲ (ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਐਡਵੋਕੇਟ) ਦਾ ਦਫਤਰ

ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਦੇ ਵਕੀਲ ਦਾ ਦਫਤਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਾਧਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ, ਈਮੇਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਦੇ ਵਕੀਲ ਦੇ ਦਫਤਰ ਨਾਲ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਵੇਰੇ 8:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4:30 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

Office of the Seniors Advocate

6<sup>th</sup> Floor – 1405 Douglas Street

PO Box 9651, STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9P4

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 877 952-3181

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 952-3181

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

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

### SENIORSBC.CA

SeniorsBC.ca ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਅਤੇ ਸੰਘੀ ਸਰਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫਾ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਿਹਤ, ਵਿੱਤ, ਲਾਭ, ਰਿਹਾਇਸ਼, ਆਵਾਜਾਈ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

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

## ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ

ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਸੇਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 7:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਛੁੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ, ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। 140 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 663-7867

ਫੋਨ (ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 660-2421

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 387-6121

ਬਹਿਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਡੀਵਾਈਸ (TDD): 711 (ਸਾਰੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ)

ਫੋਨ (ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 775-0303

ਟੈਕਸਟ ਮੈਸੇਜ: 604 660-2421

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

## ਓਮਬਡਜ਼ਪਰਸਨ (ਲੋਕਪਾਲ) ਦਾ ਦਫਤਰ

ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੀ.ਸੀ. ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਮੰਤਰਾਲੇ, ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸੂਬਾਈ ਜਨਤਕ ਅਥਾਰਟੀ ਨੇ ਅਨੁਚਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਲੋਕਪਾਲ ਦਾ ਦਫਤਰ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੂਬਾਈ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਦਾ ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਫਤਰ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਲੋਕਪਾਲ ਦਾ ਦਫਤਰ ਨਿਰਪੱਖਤਾ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਾਲ ਸੰਸਥਾਤਮਕ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਜਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਦੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 8:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4:30 ਵਜੇ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਲੋਕਪਾਲ ਦੇ ਦਫਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

Office of the Ombudsperson  
2<sup>nd</sup> Floor 947 Fort Street  
Victoria BC V8V 3K3

ਫੋਨ (ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ):

1 800 567-3247

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ):

250 387-5855

ਡਾਕ ਭੇਜਣ ਲਈ ਪਤਾ:

PO Box 9039

STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9A5

ਵੈੱਬਸਾਈਟ:

[www.bcombudsperson.ca](http://www.bcombudsperson.ca)

## ਵੈਲਕਮ ਬੀਸੀ (WELCOME BC)

ਵੈਲਕਮ ਬੀਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਆਏ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਨਿਊਕਮਰਜ਼ ਗਾਇਡ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗਾਇਡ ਦੀ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਾਪੀ ਮੰਗਵਾਉਣ ਲਈ, ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਦੇਖੋ:

ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ (ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 663-7867

ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਸੇਮਵਾਰ - ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 7:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

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

## ਨੋਟਸ

ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,  
[www.SeniorsBC.ca](http://www.SeniorsBC.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢਾਪੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਲਈ,  
ਇਸ ਸਾਈਟ [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ

ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ



# ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ





## ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ

### ਬਜ਼ੁਰਗ ਏਜਿੰਗ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ

2028 ਤੱਕ, ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਚੌਥਾਈ ਆਬਾਦੀ 65 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਾਲ ਦੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਅੱਜ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਿੰਦਗੀ ਦੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਸੰਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਸਿਹਤ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਪਿਛਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਪਹੁੰਚ ਹੈ।

ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ, ਚੰਗਾ ਖਾਣ ਪੀਣ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸੰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਜੀਉਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਬੁਢਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ 30 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੀ ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਜੈਨੇਟਿਕਸ ਦੁਆਰਾ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹਰ ਦਿਨ ਲਏ ਫੈਸਲੇ ਇਸ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੁਢੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ, ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਅਸਤ ਰਹਿਣਾ, ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਵੇਪਿੰਗ ਛੱਡਣਾ, ਅਤੇ ਜੋਖਮ ਭਰਪੂਰ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜਤਾ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੀਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਗਾਇਡ ਦਾ ਇਹ ਭਾਗ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਜੁਗਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ ਕਿਤਾਬਚਾ - ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ, ਫ੍ਰੈਂਚ, ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ - ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ, ਡਿੱਗਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੁਢਾਪੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਾਧਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਉਮਰ ਭਰ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਦਾ ਲਾਭ ਲੈਣਾ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸਰਗਰਮ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਗਾਇਡ ਦਾ ਇਹ ਭਾਗ ਅਜਿਹੀਆਂ ਪੇਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਘਟਾਈ ਹੋਈ ਜਾਂ ਮੁਫਤ ਟਿਊਸ਼ਨ; ਬਾਲਗ ਸਿਖਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ; ਅਤੇ ਕੈਂਪਸਾਈਟ ਫੀਸਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਨੋਰੰਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਛੋਟਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [www.SeniorsBC.ca](http://www.SeniorsBC.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ।



## SeniorsBC.ca

SeniorsBC ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਬੀ.ਸੀ. ਅਤੇ ਸੰਘੀ ਸਰਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫਾ ਸੰਗਠਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ, ਵਿੱਤ, ਲਾਭ, ਰਿਹਾਇਸ਼, ਆਵਾਜਾਈ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿੱਚ ਇਸ ਗਾਇਡ (*ਬੀਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਗਾਇਡ*) ਦੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ, ਫ੍ਰੈਂਚ, ਚੀਨੀ, ਪੰਜਾਬੀ, ਵੀਅਤਨਾਮੀ, ਕੋਰੀਅਨ ਅਤੇ ਫਾਰਸੀ ਦੇ ਆਨਲਾਈਨ ਸੰਸਕਰਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ *ਬੀਸੀ ਐਲਡਰਜ਼ ਗਾਇਡ*, ਜੋ ਕਿ ਸੁਦੇਸੀ, ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਣਕੂਲ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ, ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

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

## ਏਜਿੰਗ ਵੈੱਲ (Aging Well)

ਏਜਿੰਗ ਵੈੱਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਆਨਲਾਈਨ ਸਾਈਟ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਜੁਗਤਾਂ, ਵੀਡੀਓ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ, ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ, ਰਿਹਾਇਸ਼, ਵਿੱਤੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਲਾਭ ਅਤੇ ਛੋਟਾਂ, ਆਵਾਜਾਈ, ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

Website: [www.healthlinkbc.ca/aging-well](http://www.healthlinkbc.ca/aging-well)

## ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ (HealthLink BC)

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ, ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਵਿੱਤ, ਰਿਹਾਇਸ਼, ਆਵਾਜਾਈ ਅਤੇ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣੇ: ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)

## ਚੂਜ਼ ਟੂ ਮੂਵ (Choose to Move)

ਚੂਜ਼ ਟੂ ਮੂਵ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਮੁਫਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕੇਚ ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਟੀਚੇ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਐਕਸ਼ਨ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਫਲਤਾ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਚੂਜ਼ ਟੂ ਮੂਵ ਦੇ ਹੋਰ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਚੂਜ਼ ਟੂ ਮੂਵ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੇਹੱਦ ਸਫਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ YMCA ਅਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਰੇਕ੍ਰੀਏਸ਼ਨ ਅਤੇ ਪਾਰਕਸ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਵਿੱਚ ਡਿਲਿਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ: 604 875-4111 ਐਕਸ. 21790

ਈਮੇਲ: [contact@choosetomove.info](mailto:contact@choosetomove.info)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.choosetomove.info/](http://www.choosetomove.info/)



## ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਵਿਖੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਉਮਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਹਰ ਪੱਧਰ ਲਈ, ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਮੁਫਤ ਯੋਜਨਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬਸ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਵਿਖੇ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ, ਜਿੱਥੇ ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਗੇ। ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਓ:

ਫੋਨ (ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ): 8-1-1

ਫੋਨ (ਬੇਲੇ/ਸੁਣਨ 'ਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ [TTY]): 7-1-1

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਫਿਜ਼ਿਕਲ ਐਕਟੀਵਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼” ਲਿਖੋ)

## ਬੀਸੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪਾਰਕ

ਬੀਸੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪਾਰਕ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ, ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬਾਹਰੀ ਮਨੋਰੰਜਨ ਉਪਕਰਣ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਾਰਕ ਮੁਫਤ ਹਨ, ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ: ਐਬਟਸਫਰਡ, ਬਰਨਬੀ, ਕਰਟਨੇ, ਕ੍ਰੈਨਬਰੁਕ, ਡੈਸਨ ਕਰੀਕ, ਕੈਮਲੂਪਸ, ਕੇਲੇਨਾ, ਨਨਾਏਮੇ, ਨੈਲਸਨ, ਨੌਰਥ ਕੋਵੀਚੇਨ, ਨੌਰਥ ਵੈਨਕੂਵਰ (ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਨਗਰਪਾਲਿਕਾ), ਓਕ ਬੇਅ, ਪਿੰਸ ਜੌਰਜ, ਰਿਚਮੰਡ, ਸਿਡਨੀ, ਸਰੀ, ਟੇਰੇਸ, ਸਵੈਸਨ ਅਤੇ ਵੈਨਕੂਵਰ।

ਛੋਟੇ ਆਨਲਾਈਨ ਵੀਡੀਓ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੀਸੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 12 ਵਿੱਚ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਵੀਡੀਓ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੇ ਹਰੇਕ ਟੁਕੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਸੇਧਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਏ ਵਿਕਲਪਕ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (“ਬੀਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪਾਰਕਸ” ਲਿਖੋ)

## ਮੂਵ ਫੋਰ ਲਾਇਫ! ਡੀਵੀਡੀ

ਮੂਵ ਫੋਰ ਲਾਇਫ! ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਡੀਵੀਡੀ, ਬੀਸੀ ਰੇਕੀਏਸ਼ਨ ਅਤੇ ਪਾਰਕਸ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੀ ਭਾਈਵਾਲੀ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਗਈ ਸੀ। ਇਹ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੰਬੰਧੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸੁਤੰਤਰ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਜੀਉਣ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਮੂਵ ਫੋਰ ਲਾਇਫ! ਨੂੰ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ): 8-1-1

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (“ਮੂਵ ਫੋਰ ਲਾਇਫ ਡੀਵੀਡੀ” ਲਿਖੋ)



## ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਵਿਅੰਜਨ ਵਿਧੀਆਂ, ਮੀਨੂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਫ੍ਰੈਂਚ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਨੁਕੂਲ ਵੀ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀਆਂ ਤਿੰਨ ਰੁਝਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚੋਂ ਮੁੱਖ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੇਸ਼ਕਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮਕਸਦ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਪੇਸ਼ਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਡਿਲਿਵਰੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਫਸਿਲਿਟੇਟਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਗਾਇਡ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਕਿਤਾਬਚਾ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਫਸਿਲਿਟੇਟਰ ਗਾਇਡ ਆਨਲਾਈਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਆਰਡਰ ਫਾਰਮ ਲਈ ਆਨਲਾਈਨ ਲਿੰਕ ਦੁਆਰਾ ਮੁਫਤ ਕਾਗਜ਼ੀ ਕਾਪੀ ਆਰਡਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ): 8-1-1

ਫੋਨ (ਬੇਲੇ/ਸੁਣਨ 'ਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ [TTY]): 7-1-1

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

(“ਹੈਲਦੀ ਈਟਿੰਗ ਫਾਰ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਹੈਂਡਬੁੱਕ” ਲਿਖੇ)

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ DAISY ਅਤੇ MP3 ਫਾਰਮੈਟਾਂ ਵਿੱਚ ਆਡੀਓ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਡੀਓ ਕਿਤਾਬ ਆਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਬੀ.ਸੀ. ਜਨਤਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਹੈਲਦੀ ਈਟਿੰਗ ਫਾਰ ਸੀਨੀਅਰਜ਼” ਲਿਖੇ)

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਦਾ ਵੈੱਬਪੇਜ ਦੇਖੋ। ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ (50 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ) ਲਈ ਇੱਕ ਆਨਲਾਈਨ ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਉਪਕਰਣ, ਨਿਊਟ੍ਰੀ-ਈਸਕ੍ਰੀਨ (Nutri-eSCREEN), ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਸਹੀ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਾਰਵਾਈ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੰਬੰਧੀ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਕਿੱਥੇ ਲੱਭਣੇ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/your-age-and-stage/seniors](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/your-age-and-stage/seniors)

Nutri-eSCREEN direct link: [www.nutritionscreen.org/bc/escreen/](http://www.nutritionscreen.org/bc/escreen/)



## ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਪੇਸ਼ਾ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ (ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਨੇਹਾ ਛੱਡੋ) ਅਤੇ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ।

ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ 'ਤੇ, 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 8-1-1

ਫੋਨ (ਬੇਲੇ/ਸੁਣਨ 'ਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ [TTY]): 7-1-1

ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨੂੰ ਈਮੇਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਦਾ ਆਨਲਾਈਨ ਫਾਰਮ ਵਰਤੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਕੋਨਟੈਕਟ ਏ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ” ਲਿਖੋ)

## ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ - ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ

ਬੀਸੀ ਐਲਡਰਜ਼ ਗਾਇਡ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਸੁਦੇਸੀ, ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਅਤੇ ਮੇਟੀ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਮਿਲਦਾ ਜੁਲਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਇਹ ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਵਿਚਕਾਰ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈ ਗਈ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.fnha.ca](http://www.fnha.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਬੀਸੀ ਐਲਡਰਜ਼ ਗਾਇਡ” ਲਿਖੋ)

ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ, ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਚਾਰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਧਾਰਾਵਾਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਅਤੇ ਸੁਦੇਸੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਕਈ ਸਾਰੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਾਧਨਾਂ ਤੱਕ ਲਿੰਕ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.fnha.ca/wellness/wellness-and-the-first-nations-health-authority/wellness-streams](http://www.fnha.ca/wellness/wellness-and-the-first-nations-health-authority/wellness-streams)

## ਇੱਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਮਾਗ

ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਕ੍ਰਿਪਟ ਪੂਰਵਕ ਚੰਗੇ ਸਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਮਾਨਸਿਕ ਤਿੱਖੇਪਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਜਿਹੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਵਹਾਰ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ (dementia) ਦੇ ਕੁਝ ਰੂਪਾਂ ਦੇ ਨੇਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਟਾਈਪ 2 ਦੀ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼, ਅਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨਾ ((ਖਾਸਕਰ ਮਿਡ ਲਾਈਫ ਵਿੱਚ), ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ ਸਭ ਵਧ ਤੰਦਰੁਸਤ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪੰਜ ਆਸਾਨ ਕਦਮਾਂ ਲਈ ਯੌਰ ਬ੍ਰੇਨ ਮੈਟਰਜ਼ (Your Brain Matters) ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: <https://alzheimer.ca/en/bc/About-dementia/Brain-health>



## ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਐਂਡ ਬੀਸੀ

ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਐਂਡ ਬੀਸੀ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਲਈ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: <https://alzbc.org/risk-factors>

## ਪਾਰਕਿੰਸਨ ਸੁਸਾਇਟੀ ਬੀਸੀ

ਪਾਰਕਿੰਸਨ ਸੁਸਾਇਟੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫਾ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਵਕਾਲਤ, ਸਿੱਖਿਆ, ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪਾਰਕਿੰਸਨ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਬੇਝ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਸੁਸਾਇਟੀ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਪਾਰਕਿੰਸਨ ਦੁਆਰਾ ਛੋਹਿਆ ਗਿਆ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਵਿਚ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦੇਸਤਾਨਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰ ਸਟਾਫ ਮਦਦ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ, ਭਰੋਮੰਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਾਰਕਿੰਸਨ ਬਿਮਾਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ।

Parkinson Society of British Columbia

600 - 890 W. Pender St.

Vancouver BC V6C 1J9

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 668-3330

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 662-3240

Website: [www.parkinson.bc.ca](http://www.parkinson.bc.ca)

## ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਵੈੱਲਨਸ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਦੀ ਸੀਨੀਅਰ ਸਿਟੀਜ਼ਨਜ਼ ਕਾਉਂਸਲ (COSCO) ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਡਿਲਿਵਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਲੰਬੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਲਈ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਕਿਵੇਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ COSCO ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.seniorshelpingseniors.ca/list-of-workshops.php](http://www.seniorshelpingseniors.ca/list-of-workshops.php)



## ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ

ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੋਣ, ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਘੱਟ ਅਵਧੀ ਵਿੱਚ ਜਵਾਨ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ, ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਗੰਧ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸਰਜਰੀ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਵਧ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਤਮਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮੁਫਤ ਮਦਦ ਹੈ। ਤਮਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਸਿਹਤ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਦੋ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ:

### ਕਵਿਟ ਨਾਓ (QuitNow)

ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮੁਫਤ ਸਹਾਇਤਾ ਟੈਲੀਫੋਨ ਅਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੇਚਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਟੈਕਸਟ ਰਾਹੀਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰੋਕ ਸੁਨੇਹੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਆਨਲਾਈਨ ਜੁੜੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 877 455-2233

Website: [www.quitnow.ca](http://www.quitnow.ca)

### ਬੀਸੀ ਸਮੋਕਿੰਗ ਸਸੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (BC Smoking Cessation Program)

ਫਾਰਮੇਕੇਅਰ ਬੀਸੀ ਸਮੋਕਿੰਗ ਸਸੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕੀਮਤ ਵਾਲੀ ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ (ਐਨ.ਆਰ.ਟੀ.), ਅਤੇ ਫੇਅਰ ਫਾਰਮੇਕੇਅਰ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਬੀਮਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। NRTਆਂ ਵਿੱਚ ਪੈਚ, ਗਮ, ਇਨਹੇਲਰ ਅਤੇ ਚੂਸਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿਖੇ NRTਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਸਤੇ ਨੁਸਖਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਸਮੋਕਿੰਗ ਸਸੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ” ਲਿਖੋ)

### ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਉਮਰ ਵਧਣਾ

ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਪੁੰਜ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਧ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਹੋਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ, ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਉਨੀ ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਸੰਬੰਧੀ ਵਧੇਰੇ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਉਸੇ ਭਾਰ ਦੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਬਾਲਗ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਗਾੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਬੁੱਢੇ ਸਰੀਰ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਪੀਣਾ, ਜਿਗਰ 'ਤੇ ਵਧੂ ਬੋਝ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਗਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲਿਵਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਅਲਕੋਹਲ ਕਨਜ਼ੰਪਸ਼ਨ” ਲਿਖੋ)

ਪੀਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਤਰਾ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ, ਨਸਲ, ਜਾਤੀ, ਭਾਰ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ





ਸੈਂਟਰ ਔਨ ਸਬਸਟਾਂਸ ਅਬਜੂਜ਼ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀਆਂ ਲੋ-ਰਿਸਕ ਅਲਕੋਹਲ ਡ੍ਰਿੰਕਿੰਗ ਗਾਇਡਲਾਈਨਾਂ ਦੇਖੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਨੁਕਸਾਨ ਲਈ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਵੱਧਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਵਾਲੀਆਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਸੇਧਾਂ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਜਵਾਨ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਘੱਟ ਹਨ।

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਲੋ-ਰਿਸਕ ਅਲਕੋਹਲ ਡ੍ਰਿੰਕਿੰਗ ਗਾਇਡਲਾਈਨਜ਼” ਲਿਖੋ)

ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਪੀਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਦ ਦੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਗਾਇਡ ਦੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤੋਂ ਸੇਵਾਵਾਂ (Mental Health and Substance Use Services) ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

## ਕੈਨੇਬਿਸ

17 ਅਕਤੂਬਰ, 2018 ਨੂੰ ਗੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਕੈਨੇਬਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਵੈਧ ਬਣ ਗਈ। ਕੈਨੇਬਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਕੈਨੇਬਿਸ ਸਮੇਤ, ਕੈਨੇਬਿਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਦੀ 8-1-1 ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

ਫੋਨ: 8-1-1

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਕੈਨੇਬਿਸ” ਲਿਖੋ)

ਕੈਨੇਬਿਸ ਦੇ ਕਨੂੰਨਾਂ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਬੀਸੀ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਗੈਟ ਕੈਨੇਬਿਸ ਕਲੈਰਿਟੀ (Get Cannabis Clarity) ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

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

## ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

ਡਿੱਗਣਾ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਆਜ਼ਾਦੀ ਗੁਆ ਬੈਠਦੇ ਹਨ। ਡਿੱਗਣ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤਵਰ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਅਤੇ ਸੱਟ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਾਧਨ ਹਨ।

ਨਿਯਮਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਿਹੜੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ ਡਿੱਗਣ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਤਾਈਂ ਚੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਸਿਖਲਾਈ ਵਰਗੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਸਾਨਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਡਿੱਗਣ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਰੋਕੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ:

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

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇੱਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਉਪਕਰਣ, “ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਹੋ?”, ਕਿਤਾਬਚੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

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



ਮੁੱਢਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ, ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਭਾਵਿਤ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੇਤਰੀ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਿਟੀਆਂ (ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਗਾਇਡ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਧੀਨ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਿਟੀਆਂ) ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੀਸੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ ਲੋਕੇਟਰ ਐਪ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ iPhone, iPad ਜਾਂ iPod ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਰੇਂਜ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ (ਇਸ ਮੁਫਤ ਐਪ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਗਾਇਡ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਅਧੀਨ ਬੀਸੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ ਲੋਕੇਟਰ ਐਪ ਦੇਖੋ)।

### ਬੀ.ਸੀ. ਬ੍ਰੇਨ ਇੰਜਰੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

ਬ੍ਰੇਨ ਇੰਜਰੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸੱਟ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਲਈ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਖੋਜ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਵਕਾਲਤ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਬ੍ਰੇਨ ਇੰਜਰੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਸਿੱਖਿਆ, ਜਾਣਕਾਰੀ, ਰੋਕਥਾਮ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਹਿਮਾਇਤ ਰਾਹੀਂ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਲਗੀ ਸੱਟ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਜੀਵਨ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ ਪ੍ਰਤੀ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ।

Brain Injury Association

c/o Sea to Sky Meeting Management Inc.

Suite 206, 201 Bewicke Ave.

North Vancouver BC V7M 3M7

Brainstreams.ca ਬੀਸੀ ਬ੍ਰੇਨ ਇੰਜਰੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਲਈ ਅਧਿਕਾਰਤ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਹੈ।

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

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

### ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਐਕਸੈਸੀਬਿਲਿਟੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ

ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ ਵਧਾਉਣ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ। ਅਸਮਰਥਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਬੀ.ਸੀ. ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ, ਬੀ.ਸੀ. ਨੂੰ 2024 ਤੱਕ ਇੱਕ ਵਾਕਈ ਸੰਮਲਿਤ ਪ੍ਰਾਂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ 10 ਸਾਲਾ ਯੋਜਨਾ ਹੈ। ਐਕਸੈਸੀਬਿਲਿਟੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਐਕਸੈਸੀਬਿਲਿਟੀ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲਾਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੇ ਅੱਪਡੇਟਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ;
- ਅਸਮਰਥਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਲਿੰਕ; ਅਤੇ
- ਐਕਸੈਸੀਬਿਲਿਟੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮੌਜੂਦਾ ਖਬਰਾਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਤੱਕ ਲਿੰਕ।

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

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



## ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਅਸਮਰਥਾ ਨਾਲ ਬੁਢਾਪਾ

ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਅਸਮਰਥਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਵੱਧ ਰਹੀ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਨਾਲ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲਿਵਿੰਗ ਬੀਸੀ ਨੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਨਵੇਂ ਸਾਧਨ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੇ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.communitylivingbc.ca](http://www.communitylivingbc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਏਜਿੰਗ ਵਿਦ ਏ ਡੇਵੇਲਪਮੈਂਟਲ ਡਿਸਅਬਿਲਿਟੀ ਗਾਇਡ” ਲਿਖੋ)

ਅਵੇਅਰ ਸ਼ੇਅਰ ਕੇਅਰ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਅਸਮਰਥਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬੁਢੇ ਹੋ ਰਹੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਵ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ, ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਜੁਗਤਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲਿਵਿੰਗ ਬੀਸੀ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਹ ਸਾਈਟ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਲਈ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

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

## ਡਿਜੀਟਲ ਸਾਖਰਤਾ

ਸਟੈਟਿਸਟਿਕਸ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ ਸਾਲ 2016 ਦੇ ਆਮ ਸਮਾਜਿਕ ਸਰਵੇਖਣ, ਕਨੇਡੀਅਨਜ਼ ਐਂਟ ਵਰਕ ਐਂਡ ਹੋਮ, ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ 2013 ਤੋਂ 2016 ਤੱਕ ਇੰਟਰਨੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ। 65 ਤੋਂ 74 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ, ਇੰਟਰਨੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 65 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੋਂ 81 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਵਧ ਗਈ, ਜਦੋਂ ਕਿ 75 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ, ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਇੰਟਰਨੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 35 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੋਂ 50 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਵੱਧ ਗਈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਡਿਜੀਟਲ ਸਾਖਰਤਾ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਸਾਧਨ ਹਨ:

### ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ (ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਫਾਰ ਦ ਬਲਾਇੰਡ)

ਇਹ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪਹਿਲ ਨਜ਼ਰ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਮੁੱਢਲੇ ਡਿਜੀਟਲ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜਾਂ ਟੈਲੀਕਾਨਫਰੰਸ ਸੈਸ਼ਨ ਡਿਜੀਟਲ ਸਾਖਰਤਾ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਗਿਆਨ, ਹੁਨਰਾਂ, ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਸੋਚ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਕ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲ ਤਕਨਾਲੋਜੀਆਂ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਗੀਦਾਰ ਡਿਜੀਟਲ ਅਰਥ ਵਿਵਸਥਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਐਪਸ, ਈਮੇਲ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ, ਖੋਜ ਇੰਜਣਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਚਾਰ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।

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

### ਟੀਚ ਏ ਪੇਰੈਂਟ (ABC ਲਾਈਫ ਲਿਟਰੇਸੀ ਕੈਨੇਡਾ)

ਯੂਥ ਏਮਪਾਵਰਿੰਗ ਪੇਰੈਂਟਸ ਦੇ ਨਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਕਿਸੇਰਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਹੋਰ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਡਿਜੀਟਲ ਸਾਖਰਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਨੌਜਵਾਨ ਟ੍ਰੇਨਰ ਡਾਉਨਲੋਡ ਕਰਨ ਯੋਗ ਟਿਊਟਰ ਗਾਇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਕੀਬੋਰਡ ਟਾਈਪਿੰਗ, ਇੰਟਰਨੈਟ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਿੰਗ, ਆਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਪਾਸਵਰਡ ਰੱਖਿਆ, ਅਤੇ ਈ-ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਰਗੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹਦਾਇਤਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

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



## ਗਲੂ ਡਿਜੀਟਲ ਕੋਚਿੰਗ ਨੈੱਟਵਰਕ

ਇਹ ਪਹਿਲ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਢਲੇ ਡਿਜੀਟਲ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਗਲੂ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਸੁਸਾਇਟੀ 'ਡਿਜੀਟਲ ਪੀਅਰ ਕੋਚ' ਦੇ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੀ ਭਰਤੀ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਡਿਜੀਟਲ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਗੀਦਾਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣਗੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ WIFI ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬ੍ਰਾਉਜ਼ ਕਰਨਾ, ਆਨਲਾਈਨ ਅਕਾਊਂਟਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ, ਯੋਖਾਯਤੀ ਵਾਲੀਆਂ ਈਮੇਲਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ, ਵੀਡੀਓ ਕਾਲਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ, ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਫ੍ਰੈਂਚ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਈਮੇਲ: [hello@gluusociety.org](mailto:hello@gluusociety.org)

ਫੋਨ (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ): 1 855 458-8622

ਫੋਨ: 604 343-4946

## ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਕੋਲ ਖੇਡਣ, ਵੱਧਣ, ਤਾਜ਼ਾ ਭੋਜਨ ਲੱਭਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਰਕੇ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਕੇ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਹੋਰ ਕਈ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤਮਾਕੂ-ਮੁਕਤ ਵਾਤਾਵਰਣਾਂ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਅਪਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

## ਏਜ ਫਰੈਂਡਲੀ ਬੀਸੀ (Age-friendly BC)

ਇੱਕ ਉਮਰ-ਅਨੁਕੂਲ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ, ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੁੱਝੇ ਹੋਏ, ਸੁਤੰਤਰ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਏਜ ਫਰੈਂਡਲੀ ਬੀਸੀ ਦੇ ਜਰੀਏ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰਾਂਤ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਹਰ ਉਮਰਾਂ ਦੇ ਅਤੇ ਕਾਬਲੀਅਤਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਅਤੇ ਕਦਰ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

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

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਏਜ-ਫਰੈਂਡਲੀ” ਲਿਖੋ)

## ਬੈਟਰ ਐਟ ਹੋਮ

ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਕੀਤੇ ਗਏ, ਬੈਟਰ ਐਟ ਹੋਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਵੇਅ ਆਫ ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ (UWLM) ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੂਬੇ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਬੁਢੇ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋਏ। ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਪੈਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਆਵਾਜਾਈ, ਘਰ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਮੋਟੇ ਕੰਮ, ਵਿਹੜੇ ਦੀ ਹਲਕੀ ਸਫਾਈ, ਬਰਫ ਹਟਾਉਣੀ, ਘਰਾਂ ਦੀ ਹਲਕੀ ਮੁਰੰਮਤ, ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਖਰੀਦਾਰੀ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, UWLM ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਸੂਬਾਈ ਦਫਤਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ:

604-268-1312 (ਆਮ ਪੁੱਛਗਿੱਛ)

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



## ਬੀਸੀ ਹੈਲਥੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ

ਦ ਬੀਸੀ ਹੈਲਥੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ (BCHC) ਇੱਕ ਸੂਬੇ ਭਰ ਵਿੱਚ, ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਤੰਦਰੁਸਤ, ਸੰਪੰਨ ਅਤੇ ਲਚਕਵੀਆਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਦੇ ਨਿਰੰਤਰ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 590-8442

ਈਮੇਲ: [bchc@bchealthycommunities.ca](mailto:bchc@bchealthycommunities.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: <https://new.bchealthycommunities.ca/>

## BC211

BC211 ਇੱਕ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਸੰਗਠਨ ਹੈ ਜੋ ਬੀਸੀ ਵਿੱਚ ਕਮਿਊਨਿਟੀ, ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹਵਾਲੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਵੇਅ, ਬੀਸੀ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਵੈਨਕੂਵਰ ਸਿਟੀ ਵੱਲੋਂ ਫੰਡ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ 211

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: <https://www.bc211.ca/>

## ਕੋਵਿਡ-19

11 ਮਾਰਚ, 2020 ਨੂੰ, ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਨੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ। ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ (ਬੀ.ਸੀ.ਸੀ.ਡੀ.ਸੀ.) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ, ਖੁਦ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਭੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: <http://covid-19.bccdc.ca/>

## ਹੈਲਥੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼

ਸੂਬੇ ਨੇ ਕਈ ਸਥਾਨਕ, ਸੂਬਾਈ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਗਠਨਾਂ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਭਾਈਵਾਲੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤੰਦਰੁਸਤ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਥੇ ਉਹ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੇਡਦੇ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਹੈਲਥੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼” ਲਿਖੋ)



## ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ

ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਸਰਕਾਰੀ ਏਜੰਟ ਦੇ ਦਫਤਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦਫਤਰ ਲੇਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿੰਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਸਥਾਨ ਹਨ। ਸਟਾਫ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇਣਗੇ। ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਆਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ 'ਤੇ ਜਾਓ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਰਮਿਟ, ਮੱਛੀ ਫੜਨ ਦੇ ਲਾਇਸੈਂਸ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਦਫਤਰ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਗਾਇਡ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ *ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ* ਵੇਖੋ।

ਜਿਸ ਦਫਤਰ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਤੱਕ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਮੁਫਤ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ, ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ ਸੰਪਰਕ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰਾਂ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

### ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ ਸੰਪਰਕ ਸੈਂਟਰ

ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ ਸੰਪਰਕ ਸੈਂਟਰ (ਪਹਿਲਾਂ ਏਨਕਵਾਏਰੀ ਬੀਸੀ) ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਮੰਤਰਾਲਿਆਂ, ਕਰਾਊਨ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਏਜੰਸੀਆਂ ਵਲੋਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ;
- ਉਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ;
- ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ ਸਰਕਾਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ;
- ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ; ਅਤੇ
- ਅਜਿਹੇ ਕਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਟੇਲ-ਫ੍ਰੀ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰ ਕੋਲੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਕਾਰੋਬਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਖਰਚਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ ਲਈ ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟੇ ਸਵੇਰੇ 7:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਹਨ।

ਫੋਨ (ਟੇਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 663-7867

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 660-2421

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 387-6121

ਫੋਨ (ਬੇਲੇ/ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ): TELUS ਰੀਲੇਅ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ (711)

ਮੁਫਤ TTY ਸੇਵਾ ਲਈ

ਟੈਕਸਟ ਮੈਸੇਜ: 604 660-24216

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

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



## ਐਲਡਰਜ਼ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਐਲਡਰਜ਼ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਵਦੇਸ਼ੀ, ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਅਤੇ ਮੇਟੀ ਐਲਡਰਾਂ ਲਈ ਐਨੁਅਲ ਬੀਸੀ ਐਲਡਰਜ਼ ਗੈਦਰਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਲਈ ਅੰਸ਼ਿਕ ਫੰਡਿੰਗ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਹਰ ਸਾਲ ਜਨਵਰੀ ਅਤੇ ਜੂਨ ਦੇ ਦੂਜੇ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਵਿਚਕਾਰ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਐਲਡਰਜ਼ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਬੀਸੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਐਬੋਰਿਜੀਨਲ ਫ੍ਰੈਂਡਸ਼ਿਪ ਸੈਂਟਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

BC Association of Aboriginal Friendship Centres  
551 Chatham St.  
Victoria BC V8T 1E1

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 990-2432

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 388-5522

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

ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ: [www.bcaafc.com/help/elders/](http://www.bcaafc.com/help/elders/)

ਐਨੁਅਲ ਬੀਸੀ ਐਲਡਰਜ਼ ਗੈਦਰਿੰਗ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਹ ਦੇਖੋ:

Website: [www.bceiders.com/elders-gathering.php](http://www.bceiders.com/elders-gathering.php)

## WelcomeBC.ca

WelcomeBC.ca ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਹੈ ਜੋ ਨਵੇਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ:

- ਵਸਣ ਵਿੱਚ;
- ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ;
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਕ੍ਰਿਅ ਹੋਣ ਵਿੱਚ; ਅਤੇ
- ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ।

ਘਰ ਮੰਗਵਾਉਣ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਨਿਊਕਮਰਜ਼ ਗਾਇਡ (11 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ) ਦੀ ਮੁਫਤ ਕਾਪੀ ਆਰਡਰ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖੋ।

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



## ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ, ਰਿਫਿਊਜੀ ਅਤੇ ਸਿਟਿਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਕੈਨੇਡਾ ਨਵੇਂ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਸਣ ਅਤੇ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਸ਼ਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਕਲਾਸਾਂ, ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਰਹਿਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭਣਾ, ਫਾਰਮ ਅਤੇ ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਭਰਨਾ) ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਥਾਈ ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ।

ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ 'ਤੇ, ਆਪਣਾ ਪੇਸਟਲ ਕੋਡ ਦਰਜ ਕਰੋ ਜਾਂ “ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ” ਟਾਈਪ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਮੈਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp](http://www.cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp)

ਅਸਥਾਈ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਵਸਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝੋਜਨ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ ਵੈਲਕਮ ਬੀਸੀ 'ਤੇ ਜਾਓ।

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਟੈਂਪਰੇਰੀ ਫੋਰੇਨ ਰੈਜ਼ਿਡੈਂਟਸ” ਲਿਖੋ)

## ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਕੌਸਲਰ ਅਫਸਰਾਂ ਦੁਆਰਾ 80 ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ ਅਧਾਰਤ, ਕੌਸਲਰ ਅਧਿਕਾਰੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਕਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਉਸ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਜਿਸਦੀ ਉਹ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਦੇ ਹਨ;
- ਸਹੁੰ ਚੁਕਵਾਉਣਾ, ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਪਾਸਪੋਰਟ, ਯਾਤਰਾ ਵੀਜ਼ਾ ਅਤੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਜਾਰੀ ਕਰਨੇ;
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕੌਸਲਰ ਜ਼ਿਲੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵਪਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣਾ; ਅਤੇ
- ਸਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਸੈਲਾਨੀ ਆਕਰਸ਼ਣਾਂ ਵਰਗੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨਾ।

ਆਫ਼ਿਸ ਔਫ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਆਫ਼ਿਸ ਔਫ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ” ਲਿਖੋ)

ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਔਟਾਵਾ ਵਿੱਚ ਅਧਾਰਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੂਤਾਵਾਸਾਂ ਅਤੇ ਹਾਈ ਕਮਿਸ਼ਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਮਾਮਲਿਆਂ, ਵਪਾਰ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.international.gc.ca/protocol-protocole/index.aspx?Menu](http://www.international.gc.ca/protocol-protocole/index.aspx?Menu)

ਜਾਂ ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਨੂੰ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ: 1 800 622-6232





## ਗ੍ਰੈਂਡਪੈਰੈਂਟਸ ਰੇਜ਼ਿੰਗ ਗ੍ਰੈਂਡਚਿਲਡਰਨ

### ਗ੍ਰੈਂਡਪੈਰੈਂਟਸ ਰੇਜ਼ਿੰਗ ਗ੍ਰੈਂਡਚਿਲਡਰਨ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ

ਇਹ ਟੇਲ-ਫ੍ਰੀ ਲਾਈਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰ ਰਹੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀਆਂ/ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰੈਂਡਚਿਲਡਰਨ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਨ ਲਈ; ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਵਾਬਾਂ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ।

ਲਾਈਨ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਵਿੱਚ ਵਕਾਲਤ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਨੂੰਨ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਾਲੇ ਦੇ ਪਾਰਟ-ਟਾਈਮ ਐਡਵੋਕੇਟ ਹਨ।

ਫੋਨ (ਟੇਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 855 474-9777

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 558-4740

ਈਮੇਲ: [ਈਮੇਲ: GRGline@parentsupportbc.ca](mailto:GRGline@parentsupportbc.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.parentsupportbc.ca/grandparents-raising-grandchildren/](http://www.parentsupportbc.ca/grandparents-raising-grandchildren/)

### ਅਫੇਰਡੇਬਲ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਬੈਨੇਫਿਟ

ਅਫੇਰਡੇਬਲ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਬੈਨੇਫਿਟ ਨੇ 1 ਸਤੰਬਰ, 2018 ਨੂੰ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਸਬਸਿਡੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਸਥਾਨ ਲਿਆ, ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਦੀ ਲਾਗਤ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋਏ। \$111,000 ਤੱਕ (ਜਾਂ ਕਟੌਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸ ਤੋਂ ਵਧ) ਕਮਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਬੱਚੇ ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨੇ \$1,250 ਤੱਕ ਦੀ ਬਚਤ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੈਨੇਫਿਟ ਦੀਆਂ ਰਕਮਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਕਾਰ, ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਆਮਦਨੀ ਵਰਗੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇੱਕ ਮਾਂ-ਪਿਓ, ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮੇਤ ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਕਿਸੇ ਮਾਂ-ਪਿਓ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਮਾਏ ਫੈਮਲੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਵਰਤ ਕੇ ਆਨਲਾਈਨ ਦੇ ਨਾਲ, ਡਾਕ ਜਾਂ ਫੈਕਸ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਬੈਨੇਫਿਟ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾਗਰਿਕਤਾ, ਨਿਵਾਸ, ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਦੀ ਕਿਸਮ, ਆਮਦਨੀ ਅਤੇ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਸਵੇਰੇ 8:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4:30 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਸਰਵਿਸ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬੇਨਤੀ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਫੋਨ (ਟੇਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 888 338-6622

ਬਹਿਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਡੀਵਾਈਸ (TDD): 711 (ਸਾਰੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ)

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਅਫੇਰਡੇਬਲ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਬੈਨੇਫਿਟ” ਲਿਖੋ)

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:

- ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਰਿਸੋਰਸ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਆਫਿਸ
- ਇੰਮੀਗ੍ਰੇਂਟ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਸਰਵਿਸ ਏਜੰਸੀਆਂ
- ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ ਆਫਿਸ

## ਵਲੰਟੀਅਰਿੰਗ

ਵਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨਾ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ, ਨਵੇਂ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਪਯੋਗੀ ਹੁਨਰਾਂ ਅਤੇ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਖਜ਼ਾਨੇ ਦੇ ਨਾਲ, ਵਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਰਿਟਾਇਰ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮਾਜ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਸਥਾਨਕ ਵਲੰਟੀਅਰ ਸੈਂਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਵਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਵਲੰਟੀਅਰ ਬੀਸੀ

ਵਲੰਟੀਅਰ ਬੀਸੀ ਇੱਕ ਸੂਬਾਈ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਵਲੰਟੀਅਰਵਾਦ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਮੁੱਲ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਵਲੰਟੀਅਰ ਸੈਂਟਰ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਲੰਟੀਅਰ ਬੀਸੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਵਲੰਟੀਅਰ ਟੈਬ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 379-2311

ਈਮੇਲ: [volunteerbc@gmail.com](mailto:volunteerbc@gmail.com)

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

## ਵਲੰਟੀਅਰ ਕੈਨੇਡਾ

ਵਲੰਟੀਅਰ ਕੈਨੇਡਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੁਆਰਾ ਵਲੰਟੀਅਰਵਾਦ ਅਤੇ ਨਾਗਰਿਕ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਪ੍ਰਤੀ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

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

## ਰੁਜ਼ਗਾਰ

### WorkBC.ca - ਪ੍ਰੋੜ ਕਾਮੇ

ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, WorkBC.ca ਵੈੱਬਸਾਈਟ, ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰੋੜ ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ ਇਹ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ:

- ਵਰਕਫੋਰਸ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ
- ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਅੱਪਗ੍ਰੇਡ ਕਰਨਾ
- ਨਵੇਂ ਕਿੱਤੇ ਵਿੱਚ ਤਜਰਬਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.workbc.ca](http://www.workbc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਮੈਚਿਓਰ ਵਰਕਰ” ਲਿਖੋ)

ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਰਾਹ 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ WorkBC ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੇਂਦਰ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ WorkBC ਸੈਂਟਰ ਲੱਭਣ ਲਈ 250 952-6914 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

### ਓਲਡਰ ਵਰਕਰਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਓਲਡਰ ਵਰਕਰਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਲਈ ਵਰਕਫੋਰਸ ਡੇਵੈਲਪਮੈਂਟ ਐਗ੍ਰੈਮੈਂਟ ਦੇ ਤਹਿਤ ਫੰਡ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਦੱਸ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਓਲਡਰ ਵਰਕਰਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੇ \$30 ਮਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਨਿਵੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ 4,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜੋ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਘਟਾਏ ਜਾਣ ਜਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਜਾਂ ਨਿਰੰਤਰ ਉੱਚ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਓਲਡਰ ਵਰਕਰਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਫੈਰੀ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਨੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਲੇਬਰ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਕ ਭਾਗੀਦਾਰ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ, ਪੂਰੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਓਲਡਰ ਵਰਕਰਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਫੰਡ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਅਜਿਹੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਕਾਮਿਆਂ ਲਈ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਗੁਆ ਲਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਅੱਪਗ੍ਰੇਡ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

ਵੈਬਸਾਈਟ: [www.workbc.ca](http://www.workbc.ca)

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਓਲਡਰ ਵਰਕਰਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ” ਲਿਖੋ)

## ਸਿੱਖਿਆ

### ਪੋਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਟਿਊਸ਼ਨ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਜਨਤਕ ਪੋਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਈ ਹੋਈ ਜਾਂ ਮੁਫਤ ਟਿਊਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੋਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉੱਨਤ ਸਿੱਖਿਆ, ਹੁਨਰਾਂ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਫਾਇੰਡ ਏਨ ਇੰਸਟੀਟਿਊਸ਼ਨ” ਲਿਖੋ)

### ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ

ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸਿੱਖਣ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਲਾਸਾਂ ਸੰਘੀ ਅਤੇ ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ:

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਇੰਮਪਰੂਵਿੰਗ ਯੋਰ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਐਂਡ ਫ੍ਰੈਂਚ” ਲਿਖੋ)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਇੰਗਲਿਸ਼ ਅੱਪਗ੍ਰੇਡ” ਲਿਖੋ)

## ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ

### 55+ ਬੀਸੀ ਖੇਡਾਂ

55+ ਬੀਸੀ ਖੇਡਾਂ 55 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਿਚ ਸਰਗਰਮ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਸਲਾਨਾ ਉਤਸਵ ਲਗਭਗ 25 ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ 3,500 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਿਬੇਜ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਟ੍ਰਾਏਐਥਲੈਨ ਤੱਕ ਸਭ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਸਾਲਾਨਾ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਖੇਤਰੀ ਜ਼ੋਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਲ ਭਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਮਨੋਰੰਜਨ, ਸਾਥ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਨਾ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਮੌਕੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪ੍ਰਤੀਯੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਫੀਸ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਬੀਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਗੇਮਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸੂਬਾ 55+ ਬੀਸੀ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਫੰਡਿੰਗ ਪਾਰਟਨਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।

55+ ਬੀਸੀ ਖੇਡਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਖੇਤਰੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਬੀਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਗੇਮਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ, ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ।

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 778 426-2940

ਈਮੇਲ: [info@55plusbcgames.org](mailto:info@55plusbcgames.org)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.55plusbcgames.org](http://www.55plusbcgames.org)

### ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਹੰਟਿੰਗ ਅਤੇ ਐਂਗਲਿੰਗ (ਫਿਸ਼ਿੰਗ) ਲਾਇਸੈਂਸ

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਰੇਟ 'ਤੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਅਤੇ ਐਂਗਲਿੰਗ (ਫਿਸ਼ਿੰਗ) ਲਾਇਸੈਂਸ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਿਕਾਰ ਲਾਇਸੈਂਸਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਦੇਖੋ:

ਫੋਨ (ਟੇਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 877 855 3222 (ਫਰੰਟਕਾਉਂਟਰ ਬੀਸੀ)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਹੰਟਿੰਗ ਲਾਇਸੈਂਸ” ਲਿਖੋ)

ਐਂਗਲਿੰਗ (ਫਿਸ਼ਿੰਗ) ਲਾਇਸੈਂਸਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ:

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

ਤਾਜ਼ੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਫਿਸ਼ਿੰਗ ਈ-ਲਾਇਸੈਂਸ ਆਨਲਾਈਨ ਖਰੀਦਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਦੇਖੋ:

ਫੋਨ (ਟੇਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 877 855-3222 (ਫਰੰਟਕਾਉਂਟਰ ਬੀਸੀ)

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

ਸ਼ਿਕਾਰ ਅਤੇ ਐਂਗਲਿੰਗ (ਫਿਸ਼ਿੰਗ) ਲਾਇਸੈਂਸਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਫਰੰਟਕਾਉਂਟਰ ਬੀਸੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰਾਂ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਗਾਇਡ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ *ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ* ਦੇਖੋ।

## ਬੀਸੀ ਪਾਰਕਸ - ਕੈਂਪਸਾਈਟ ਫੀਸ ਛੋਟ

ਬੀ.ਸੀ. ਬਜ਼ਰਗਾਂ ਨੂੰ ਆਫ ਸੀਜ਼ਨ (ਲੇਬਰ ਡੇਅ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਦੀ 14 ਜੂਨ ਤੱਕ) ਦੌਰਾਨ ਕੈਂਪਸਾਈਟ ਫੀਸਾਂ ਤੇ ਛੋਟ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਛੋਟ ਗਰੁੱਪ ਕੈਂਪਿੰਗ, ਗਰੁੱਪ ਪਿਕਨਿਕਿੰਗ, ਬੈਕਕੰਟਰੀ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਜਾਂ ਬਿਜਲੀ ਫੀਸਾਂ, ਜਾਂ ਰਿਜ਼ਰਵੇਸ਼ਨ ਖਰਚਿਆਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਬੀਸੀ ਪਾਰਕਸ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

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

ਕੈਂਪਸਾਈਟ ਫੀਸਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਤੋਂ ਜਾਂ ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰਾਂ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਗਾਇਡ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ *ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ* ਦੇਖੋ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਬੀਸੀ ਪਾਰਕਸ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ:

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

## ਰੋਇਲ ਬੀਸੀ ਮਿਊਜ਼ੀਅਮ

ਬਜ਼ਰਗ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੇ ਰੋਇਲ ਬੀਸੀ ਮਿਊਜ਼ੀਅਮ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਬੁੱਕ ਕੀਤੇ ਸਮੂਹ, ਦੇਵਾਂ ਵਜੋਂ ਘਟਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਦਾਖਲਾ ਫੀਸਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਰੋਇਲ ਬੀਸੀ ਮਿਊਜ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

Royal BC Museum

675 Belleville St.

Victoria BC V8W 9W2

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 888 447-7977

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 356-7226

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

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

ਰੋਇਲ ਬੀਸੀ ਮਿਊਜ਼ੀਅਮ ਸਕੂਲ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਰੋਇਲ ਮਿਊਜ਼ੀਅਮ ਸ਼ਾਪ, ਕੋਟ ਚੈੱਕ, ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਖੇਤਰਾਂ, ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਅਤੇ ਮਿਊਜ਼ੀਅਮ ਦੇ ਮੇਜ਼ਬਾਨਾਂ ਸਮੇਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਪਕ ਰੇਂਜ ਵਿੱਚ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ਰਗ ਰੋਇਲ ਬੀਸੀ ਮਿਊਜ਼ੀਅਮ ਵਲੰਟੀਅਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 387-7902

## Ability411

Ability411 ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਹੈ ਜੋ ਬੀਸੀ ਦੇ ਬਜ਼ਰਗਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਤਕਨਾਲੋਜੀਆਂ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਹਾਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਬਣਾਏ ਗਏ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। Ability411 ਬੀਸੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿਖੇ ਕੈਨਾਡੀਅਨ (CanAssist) ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.ability411.ca](http://www.ability411.ca)

# ਨੋਟਸ

ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,  
[www.SeniorsBC.ca](http://www.SeniorsBC.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢਾਪੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਲਈ,  
[www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ

ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

# ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ





## ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ

### ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰਬੋਤਮ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਾ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਇਸ ਸੂਬੇ ਦੀ ਅਬਾਦੀ ਦੇ ਵਧ ਰਹੇ ਅਤੇ ਜੀਵੰਤ ਖੇਤਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਇੱਥੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। 2016 ਦੀ ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ 18.3% ਨਿਵਾਸੀ 65 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦੀ ਨਾਟਕੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਧਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ।

ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ। ਸੂਬੇ ਦੀਆਂ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਅਤੇ ਕਿਫਾਇਤੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਸਰਕਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਸੁਧਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਵਲ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ।

ਬੀਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਗਾਇਡ ਦੇ ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਸੂਬੇ ਦੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਸਿਸਟਮ, ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਅੰਦਰ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਅਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਅਪੰਗਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸਾਧਨਾਂ, ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਪਯੋਗੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜੁਗਤਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਦੀ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ 8-1-1 ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ, ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਇਸ ਗਾਇਡ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਧਨ ਭਾਗ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਅਸਮਰਥਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਫੋਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਇਸ ਗਾਇਡ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਵੀ ਦੇਖੋ। ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਸਮਝੌਤੇ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।





## ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਖੇਤਰੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਡਿਲਿਵਰੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹਰੇਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਕੋਲ ਸਾਡੀ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਲਈ ਆਖਰੀ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਮੰਤਰਾਲਾ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰੀ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸੂਬਾਈ ਕਾਨੂੰਨ, ਨਿਯਮ, ਨੀਤੀ, ਮਿਆਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਿਲਿਵਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲਾ ਕਈ ਸੂਬਾਈ ਵਿਆਪੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ, ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲਾਨ, ਟ੍ਰੈਵਲ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਸੇਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 7:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸਵੇਰੇ 5 ਵਜੇ PST ਤੱਕ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕਿਤੇ): 1 800 663-7867

ਫੋਨ (ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 660-2421

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 387-6121

ਫੋਨ (ਬੀ.ਸੀ. ਤੋਂ ਬਾਹਰ): 604 660-2421

ਬਹਿਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਡੀਵਾਈਸ (TDD): 711 (ਸਾਰੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ)

## ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀਆਂ

### ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ (Fraser Health)

Suite 400 – Central City Tower 13450 102ndAve.

Surrey BC V3T 0H1

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 855 412-2131

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 587-4600

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

### ਇੰਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ (Interior Health)

220 – 1815 Kirschner Rd. Kelowna BC V1Y 4N7

ਫੋਨ (ਕੋਲੋਨਾ): 250 862-4200 “2” ਦਬਾਓ

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

### ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ (Island Health)

1952 Bay St.

Victoria BC V8R 1J8

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 877 370-8699

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 370-8699

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



**ਨੋਰਦਰਨ ਹੈਲਥ (Northern Health)**

Suite 600 – 299 Victoria St.  
 Prince George BC V2L 5B8  
 ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 866 565-2999  
 ਫੋਨ (ਪ੍ਰਿੰਸ ਜੌਰਜ): 250 565-2649  
 ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.northernhealth.ca](http://www.northernhealth.ca)

**ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ (Vancouver Coastal Health)**

601 W. Broadway, 11<sup>th</sup> Floor  
 Vancouver BC V5Z 4C2  
 ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 866 884-0888  
 ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 736-2033  
 ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.vch.ca](http://www.vch.ca)

**ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਅਥਾਰਟੀ (PHSA)**

1333 West Broadway  
 Vancouver BC V6H 4C1  
 ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 675-7400  
 ਫੈਕਸ: 604 708-2700  
 ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.phsa.ca](http://www.phsa.ca)

**ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ (FNHA)**

501 - 100 Park Royal South  
 Coast Salish Territory  
 West Vancouver BC V7T 1A2  
 ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 866 913-0033  
 ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 693-6500  
 ਫੈਕਸ: 604 913-2081  
 ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.fnha.ca](http://www.fnha.ca)

**FNHA ਇੰਡੀਅਨ ਰੇਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਸਕੂਲਜ਼ ਇੰਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ**

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 877 477-0775  
 ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.fnha.ca](http://www.fnha.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਰੇਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਸਕੂਲਜ਼” ਲਿਖੋ)



## ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਗੇਟਵੇ ਹੈ। ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ, ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਹੈਲਥਲਿੰਕ 24 ਘੰਟੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ, 365 ਦਿਨ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ ਫੋਨ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ 8-1-1

ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਨੈਵੀਗੇਟਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ 8-1-1 'ਤੇ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜੋ ਦਿਨ ਜਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਿਨ (weekday) ਨੂੰ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ਿਅਨ ਜਾਂ ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਜਾਂ ਹਰ ਸ਼ਾਮ ਅਤੇ ਰਾਤ, ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 8-1-1

ਫੋਨ (ਬੇਲੇ/ਸੁਣਨ 'ਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ [TTY]): 7-1-1

### ਕੀ ਇਹ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ?

ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਤੁਰੰਤ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ 9-1-1 (ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 9-1-1

ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਖਾਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਜ਼ਹਿਰ ਬਾਰੇ 24 ਘੰਟੇ ਦੀ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੌਇਜ਼ਨ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 567-8911

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 682-5050

## HealthLinkBC.ca

ਸਿਹਤ, ਪੇਸ਼ਣ, ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂਚ ਦੇ 5,000 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਇੱਕ ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਚੈਕ ਯੋਅਰ ਸਿੰਪਟਮਜ਼ (Check Your Symptoms) ਟੂਲ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।

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

### ਬੀਸੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਲੋਕੇਟਰ ਐਪ

ਬੀਸੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਲੋਕੇਟਰ ਐਪ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ iPhone, iPad ਜਾਂ iPod ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕਾਂ, ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮਾਂ, ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਅਤੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੀਆਂ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਦੇ ਸਥਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰ-ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਲਈ, ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਦੇ ਘੰਟੇ, ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਪਤੇ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ



ਫਿਲਟਰ ਕਰੇ। ਐਪ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਪੋਸਟ ਕੀਤੀਆਂ ਨਵੀਨਤਮ ਸਿਹਤ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 8-1-1 'ਤੇ ਅਤੇ ਬੇਲੇ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ 7-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਇਸ ਮੁਫਤ ਐਪ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਜਾਓ।

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

## ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲਾਨ (MSP)

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲਾਨ (MSP) ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਬੀਮਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਿਦਾਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। MSP ਯੋਗ ਲਾਭਪਾਤਰੀਆਂ ਲਈ ਪੂਰਕ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸਾਰੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ MSP ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। 1 ਜਨਵਰੀ, 2020 ਤੋਂ, MSP ਪ੍ਰੀਮੀਅਮਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਨਵੇਂ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਨਿਵਾਸ ਦੁਬਾਰਾ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਦੀ ਮਿਆਦ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸਾ ਅਤੇ ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਹੋਰ, ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਵਰੇਜ ਲਈ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਰਜ਼ੀਆਂ 'ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ ਲਈ, ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਦੀ ਮਿਆਦ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬੀ.ਸੀ. ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ MSP ਕਵਰੇਜ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿਓ।

### ਮੈਡੀਕਲ ਲਾਭ

MSP ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਸਰਜਨਾਂ ਦੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਐਕਸਰੇਆਂ ਅਤੇ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਅਦਾਇਗੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, MSP ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਅਤੇ ਓਰਲ ਸਰਜਰੀ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰੇਗਾ ਜਦੋਂ ਇਸ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

### ਪੂਰਕ ਲਾਭ

MSP ਯੋਗ ਲਾਭਪਾਤਰੀਆਂ ਲਈ ਪੂਰਕ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇੱਕ MSP ਲਾਭਪਾਤਰੀ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ MSP ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਕੈਲੰਡਰ ਸਾਲ \$23 ਪ੍ਰਤੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਅਨੁਸਾਰ 10 ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੀ ਸੰਯੁਕਤ ਸਾਲਾਨਾ ਸੀਮਾ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਐਕਿਉਪੰਕਚਰ, ਕਾਇਰੋਪੈਕਟਿਕ, ਮਸਾਜ ਥੈਰੇਪੀ, ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ, ਸਰੀਰਕ ਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸਰਜੀਕਲ ਪੇਡਾਏਟਰੀ।

ਸਰਜੀਕਲ ਪੇਡਾਏਟਰੀ ਸਾਰੇ ਲਾਭਪਾਤਰੀਆਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਰੁਟੀਨ ਜਾਂਚਾਂ 18 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ, ਜਾਂ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸੀਮਤ ਲਾਭ ਹਨ। ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਸਾਰੇ ਲਾਭਪਾਤਰੀਆਂ ਲਈ ਲਾਭ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਡਾਕਟਰੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਟੋਮੀਟਰਿਸਟਾਂ ਸਮੇਤ, ਸਾਰੇ ਪੂਰਕ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪੂਰਕ ਫੀਸਾਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਬਸ਼ਰਤ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇ।



## ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ੂਰੈਂਸ ਬੀਸੀ ਕੇਣ ਹੈ?

ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ੂਰੈਂਸ ਬੀਸੀ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੀ ਤਰਫੋਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲਾਨ (MSP) ਅਤੇ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਦਾਅਵਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸੰਪਰਕ ਕੇਂਦਰ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ੂਰੈਂਸ ਬੀਸੀ ਦੇਵਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ੂਰੈਂਸ ਬੀਸੀ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਤੇ ਵੀ ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ ਸਵੈਚਲਿਤ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4:30 ਵਜੇ PST ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਇੱਕ ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇਗਾ।

ਫੋਨ (ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 663-7100

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 683-7151

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲਾਨ” ਲਿਖੋ)

ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਆਮ ਪੱਤਰ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪਤੇ 'ਤੇ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

Health Insurance BC

PO Box 9035 STN PROV GOV'T

Victoria BC V8W 9E3

ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਫਾਰਮ ਜਮਾਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਫਾਰਮ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਡਾਕ ਭੇਜਣ ਵਾਲੇ ਖਾਸ ਪਤੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

## ਬੀਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ

ਬੀਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ ਨੇ ਕੇਅਰਕਾਰਡ ਅਤੇ ਗੋਲਡ ਕੇਅਰਕਾਰਡ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈ ਲਈ ਹੈ। ਬੀਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਫੋਟੋ ਆਈਡੀ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ, ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਦੇਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਯੋਗ ਬਣਾਏਗਾ।

19-74 ਸਾਲ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਤੋਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ MSP ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਨੂੰ ਰੀਨਿਊ ਕਰਨ ਅਤੇ ICBC ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਦਫ਼ਤਰ ਜਾ ਕੇ ਇੱਕ ਫੋਟੋ ਬੀਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

75 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ MSP ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਨੂੰ ਰੀਨਿਊ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਿਰ ਵੀ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸਿੰਗ ਦਫ਼ਤਰ ਤੋਂ ਇੱਕ ਫੋਟੋ ਬੀਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਬਜ਼ੁਰਗ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸਿੰਗ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ੂਰੈਂਸ ਬੀਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਫੋਟੋ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬੀਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4:30 ਵਜੇ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 663-7100

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 683-7151

ਬੀਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ ਵਾਸਤੇ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ: ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਬੀਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ” ਲਿਖੋ)



## ਸਿਰਫ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼

ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੰਘੀ ਆਮਦਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੂਬਾਈ ਆਮਦਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲਾਨ, ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ, ਬੇਸਿਕ ਡੈਂਟਲ, ਆਪਟੀਕਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਦਾਨਤ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਖਰਚਿਆਂ ਲਈ ਕਵਰੇਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਗਰੀਬ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਓਨਲੀ” ਲਿਖੋ)

## ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਿਰੀਖਣ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਚਿਰਕਾਲੀ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚੰਗੀ ਮੌਖਿਕ ਸਿਹਤ ਵਧੇਰੇ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਚੋਣ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਵੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਮੌਖਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਣ ਵਰਗੀ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਚੰਗੀ ਮੌਖਿਕ ਸਿਹਤ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਕੀੜਾ ਲੱਗਣ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ, ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਲੂਣ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਬਿਹਤਰ ਕੁਆਲਟੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਬੀਸੀ ਡੈਂਟਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

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

## ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਯਾਤਰਾ

### ਟ੍ਰੈਵਲ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (TAP)

ਟ੍ਰੈਵਲ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (TAP) ਅਜਿਹੇ ਯੋਗ ਬੀ.ਸੀ. ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਯਾਤਰਾ ਛੇਟਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਰੈਫਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਹਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਸੂਬੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਖਰਚੇ ਤੀਜੇ ਪੱਖ ਦੇ ਬੀਮੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਰੈਫਰਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫਤਰ ਕੋਲੋਂ TAP ਫਾਰਮ ਭਰਵਾਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਛੇਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਪੁਸ਼ਟੀਕਰਣ ਨੰਬਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ TAP ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 661-2668

TAP ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਕੈਰੀਅਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ TAP ਪੁਸ਼ਟੀਕਰਣ ਫਾਰਮ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਿਰਾਏ ਵਿੱਚ ਛੇਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

TAP ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿੱਧੀ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਜਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਭੋਜਨ, ਰਿਹਾਇਸ਼, ਮਾਈਲੇਜ, ਈਧਣ, ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਖਰਚੇ TAP ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਯਾਤਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਅਦਾਇਗੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।



ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ TAP ਫਾਰਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, TAP ਆਟੋਮੈਟਿਡ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜੋ ਕਿ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 661-2668

TAP ਬਾਰੇ ਸਧਾਰਣ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ TAP ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 663-7100

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 683-7151

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਟ੍ਰੈਵਲ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ” ਲਿਖੋ)

ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀਆਂ (ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਗਾਇਡ ਦੇ ਇਸ ਭਾਗ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੈ) ਹੇਠਾਂ ਵਰਣਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਖੇਤਰੀ ਸਿਹਤ ਕਨੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਸਮੇਤ, ਹੋਰ ਯਾਤਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਹੈਲਥ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨਜ਼

ਹੈਲਥ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਨਿੱਜੀ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ, ਬੀਸੀ ਟਰਾਂਜ਼ਿਟ ਅਤੇ ਖੇਤਰੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਸੇਵਾ ਉਹਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਹੈਲਥ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨਜ਼” ਲਿਖੋ)

### ਨੋਰਦਰਨ ਹੈਲਥ (Northern Health)

ਨੋਰਦਰਨ ਹੈਲਥ ਕਨੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਅਜਿਹੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਟਰੈਵਲ ਸਰਵਿਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਤਰੀ ਬੀ.ਸੀ. ਅਤੇ ਵੈਨਕੂਵਰ, ਕੈਮਲੂਪਸ ਅਤੇ ਐਬਟਸਫਰਡ ਵਿੱਚ ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸੇਵਾ 60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਉੱਤਰੀ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਕੇਅਰ ਕਾਰਡ/ਬੀਸੀ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਕਾਰਡ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਨੋਰਦਰਨ ਹੈਲਥ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਬੱਸ ਦੇ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੀਟ ਰਾਖਵੀਂ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 888 647-4997

(ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ)

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



### ਇੰਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ (Interior Health)

ਇੰਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ ਦੇ ਹੈਲਥ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਇੱਕ ਟ੍ਰਾਂਜਿਟ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਨੂੰ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਵਿਕਲਪ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਹੈਲਥ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਯਾਤਰਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ 24 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੀ.ਸੀ. ਇੰਟੀਰੀਅਰ ਵਿੱਚ ਹੈਲਥ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਬੀਸੀ ਟ੍ਰਾਂਜਿਟ ਦਫਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ 'ਤੇ ਜਾਓ:

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bctransit.com/kamloops/schedules-and-maps/health-connections](http://www.bctransit.com/kamloops/schedules-and-maps/health-connections)

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 888 376-7525

(ਕੈਮਲੂਪਸ ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ (HandyDART) ਆਫਿਸ)

1 855 359-3935 (ਲਲੂਏਟ ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ ਆਫਿਸ)

1 866 618-8294 (ਰੇਵਲਸਟੋਕ ਆਫਿਸ)

1 866 933-7812 (ਵਿਲੀਅਮਜ਼ ਲੇਕ ਆਫਿਸ)

### ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ (Island Health)

ਵ੍ਹੀਲਜ਼ ਫਾਰ ਵੈਲਨੈਸ, ਇੱਕ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫਾ ਸੁਸਾਇਟੀ, ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੈਨਕੂਵਰ ਆਈਲੈਂਡ 'ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਟ੍ਰਿਪਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਡੋਰ-ਟੂ-ਡੋਰ ਆਵਾਜਾਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਦਾ ਰਸਤਾ 75 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਤੋਂ ਵਧ ਹੈ।

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

### ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ (Vancouver Coastal Health)

ਵੈਨਕੂਵਰ ਤੱਕ ਡਾਕਟਰੀ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਮੈਡੀਕਲ ਟ੍ਰੈਵਲ ਟਿਕਟਾਂ ਬੈਲਾ ਕੂਲਾ ਵੈਲੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੇਵਾ ਸੈਂਟਰਲ ਕੋਸਟ ਅਤੇ ਬੈਲਾ ਕੂਲਾ ਵੈਲੀ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਬੈਲਾ ਕੂਲਾ): 250 799-5311

### ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ

ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀਆਂ ਯੋਗ ਦਵਾਈਆਂ, ਡਿਵਾਇਸਾਂ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਪਲਾਈਆਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਕਵਰੇਜ ਲਈ ਯੋਗ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲਾਨ (MSP) ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਪਲਾਨ

ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ, ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਇਕ-ਵਾਰੀ ਦੀ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।





ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਕਵਰੇਜ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁਲ ਨੈੱਟ ਪਰਿਵਾਰਕ ਆਮਦਨੀ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ: ਆਮਦਨੀ ਜਿੰਨੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗੀ, ਯੋਗ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਪਲਾਈਆਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨੀ ਵਧ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋਵੇਗੀ। (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਜਿਸਟਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜੇ ਵੀ ਕਵਰੇਜ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਟੌਤੀਯੋਗ ਰਕਮ (deductible) ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਮੈਂਬਰ ਲਈ \$10,000 'ਤੇ ਤੈਅ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।)

### ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨਾ

ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਲਈ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਮੁਫਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਟੈਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ, ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਕਾਗਜ਼ ਫਾਰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ। ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਪਤੇ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ।

ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ:

ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ:

- ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਨੰਬਰ (ਤੁਹਾਡੇ ਬੀਸੀ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਕਾਰਡ 'ਤੇ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)
- ਜਨਮ ਤਾਰੀਖ

ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ ਲਈ:

- ਸੇਸ਼ਲ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਨੰਬਰ
- ਤੁਹਾਡੀ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਰਿਟਰਨ ਦੀ ਲਾਈਨ 236 ਤੋਂ ਦੋ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਨੈੱਟ ਆਮਦਨੀ
- ਤੁਹਾਡੀ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਰਿਟਰਨ ਦੀ ਲਾਈਨ 125 ਤੋਂ ਦੋ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਿਸਅਬਿਲਿਟੀ ਸੇਵਿੰਗਜ਼ ਪਲਾਨ (RDSP) ਆਮਦਨੀ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਕਵਰੇਜ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰਨ ਲਈ RDSP ਆਮਦਨੀ ਨੂੰ ਨੈੱਟ ਆਮਦਨੀ ਤੋਂ ਘਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ, ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਰੇਵਨਿਊ ਏਜੰਸੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਆਮਦਨੀ ਜਾਂਚਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ ਲਈ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਸਹਿਮਤੀ ਫਾਰਮ ਭੇਜੇਗਾ। ਸਹਿਮਤੀ ਫਾਰਮ ਤੇ ਹਸਤਾਖਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਵਾਪਸ ਕਰੋ।

ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਕਵਰੇਜ ਨੂੰ ਦੋ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਨੈੱਟ ਪਰਿਵਾਰਕ ਆਮਦਨੀ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, 2020 ਲਈ ਕਵਰੇਜ 2018 ਤੋਂ ਆਮਦਨੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)।

### ਵਧੀ ਹੋਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਨੈੱਟ ਆਮਦਨੀ 10 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘੱਟ ਗਈ ਹੈ, (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਰਾਹੀਂ), ਤਾਂ ਬਿਨੈਕਾਰ ਆਪਣੀ ਕਵਰੇਜ ਵਿਵਸਥਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਮਦਨੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਲਈ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ (Application for Income Review) ਭਰ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਬੀਸੀ (HIBC) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ)।

ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜਿਥੇ ਇੱਕ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ ਇੱਕ ਲੌਗ-ਟਰਮ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਚਲੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਬਿਨੈਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨੁਸ਼ਕਿਆਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ “ਵੱਖਰੇ” ਵਜੋਂ ਯੋਗਤਾ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ MSP ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ (MSP ਸੰਪਰਕਾਂ ਲਈ M ਦੇ ਅਧੀਨ “ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ” ਭਾਗ ਦੇਖੋ)। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਵਰੇਜ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਯੋਗ ਬਿਨੈਕਾਰਾਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ ਦੀ ਆਮਦਨੀ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇ MSP ਕਿਸੇ ਬੇਨਤੀ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ HIBC ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਮਦਨੀ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਅਜੇ ਵੀ ਬਿਨੈਕਾਰ ਦੇ ਡਰੱਗ ਕਵਰੇਜ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਕਾਰਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਨਾਲ ਵਿੱਤੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ HIBC ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

### ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਯੋਜਨਾਵਾਂ

ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਬਿਨੈਕਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕਈ ਹੋਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਯੋਜਨਾ G, ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ। ਯੋਗਤਾ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿੱਤੀ ਅਤੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਜ਼ਰੂਰਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

- ਯੋਜਨਾ P, ਦਰਦਨਾਸ਼ਕ (palliative) ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਅਤੇ ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਯੋਜਨਾ B, ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ। ਯੋਜਨਾ B ਸਹੂਲਤ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ ਕਵਰੇਜ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇ।
- ਯੋਜਨਾ C, ਆਮਦਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਸਤੇ। ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਗਰੀਬੀ ਨਿਵਾਰਣ ਮੰਤਰਾਲੇ ਬਿਨੈਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਯੋਜਨਾ W, ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ (FNHA) ਦੇ ਕਲਾਇੰਟਾਂ ਲਈ। ਯੋਗਤਾ FNHA ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਸਥਿਤੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ FNHA ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ; ਸੰਪਰਕ ਹੇਠਾਂ ਹਨ।

### ਕੀ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ ਕਿ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਮੈਡੀਕਲ ਸਪਲਾਈਆਂ ਅਤੇ ਫਾਰਮੇਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਵਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ” ਲਿਖੋ)

ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਕੀਤੇ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਡਰੱਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਡਰੱਗ ਰੀਵਿਊ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਇਨਪੁੱਟ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ:

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਬੀਸੀ ਯੋਰ ਵੋਇਸ” ਲਿਖੋ)

### ਮਾਸਿਕ ਕਟੌਤੀਯੋਗ ਭੁਗਤਾਨ ਵਿਕਲਪ

ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰਡ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਕਟੌਤੀਯੋਗ ਰਕਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਨੈੱਟ ਆਮਦਨੀ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਆਮਦਨੀਆਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਕਟੌਤੀਯੋਗ ਰਕਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਯੋਜਨਾ ਅਧੀਨ ਯੋਗ ਨੁਸਖਿਆਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਪਲਾਈਆਂ/ਯੰਤਰਾਂ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਕਵਰੇਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨੈੱਟ ਪਰਿਵਾਰਕ ਆਮਦਨੀ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ, ਕਟੌਤੀਯੋਗ ਰਕਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਇੱਕ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਭੁਗਤਾਨ ਵਿਕਲਪ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਕਟੌਤੀਯੋਗ ਭੁਗਤਾਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਮਾਸਿਕ ਕਟੌਤੀਯੋਗ ਭੁਗਤਾਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਉਚਿਤ ਨਿਸਚਤਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਕਿ ਸਾਲ ਲਈ ਯੋਗ ਨੁਸਖਿਆਂ ਦੇ ਖਰਚੇ ਕਟੌਤੀਯੋਗ ਰਕਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਗੇ। ਮਾਸਿਕ ਕਟੌਤੀਯੋਗ ਭੁਗਤਾਨ ਵਿਕਲਪ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ,



ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਣੀ ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਕਟੌਤੀ ਯੋਗ ਰਕਮ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਕਿਸ਼ਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਯੋਗ ਨੁਸਖਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲਾਗਤਾਂ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ” ਲਿਖੋ)

### ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲਾਨ (MSP) ਅਤੇ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ: ਅੰਤਰ ਕੀ ਹੈ?

MSP (ਪੰਨਾ 34 ਦੇਖੋ) ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਬੀਮਾਯੁਕਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਯੋਗ ਦਵਾਈਆਂ, ਉਪਕਰਣਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਪਲਾਈਆਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਦੇ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ MSP ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

1 ਜਨਵਰੀ, 2020 ਤੋਂ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀ ਹੁਣ MSP ਪ੍ਰੀਮੀਅਮਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਤੁਹਾਡੀ MSP ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਕਵਰੇਜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

### ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਬੀਸੀ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੀ ਤਰਫੋਂ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪਲਾਨ (MSP) ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਬੀਸੀ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ ਸੇਵਾਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਅਤੇ ਸ਼ਨੀਵਾਰ (ਕਾਨੂੰਨੀ ਛੁੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ) ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂ ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਯੋਜਨਾ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 663-7100

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 683-7151

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ” ਲਿਖੋ)

ਯੋਜਨਾ W ਦੇ ਬਾਰੇ ਫਸਟ ਨੋਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ:

ਫੋਨ (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ): 1 855 550-5454

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

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

- ਕਾਗਜ਼ੀ ਫਾਰਮਾਂ ਲਈ ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾਓ। ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ ਸਟਾਫ ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨਾਂ ਭਰਨ ਅਤੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



## ਬੀਸੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼

ਬੀਸੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (BCEHS) ਪੂਰੇ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਫੈਸਿਲਟੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਤਬਾਦਲੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਬੀਸੀ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸਰਵਿਸ ਅਤੇ ਬੀਸੀ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਬੀਸੀ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸਰਵਿਸ, ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਮਿਲੀਅਨ ਵਰਗ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੇ ਖੇਤਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਲ-ਟੇਕਰ, ਡਿਸਪੈਸਰ ਅਤੇ ਪੈਰਾਮੈਡਿਕਾਂ ਸਮੇਤ, 4,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। BCEHS ਪੈਰਾਮੈਡਿਕਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਦਿਨ ਦੇ ਲਗਭਗ ਹਰ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਾਲ ਲਈ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਪ੍ਰਾਂਤ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਰਾਹੀਂ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਕੀਮਤ ਲਈ ਭਾਰੀ ਸਬਸਿਡੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬੀਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲਾਨ (MSP) ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵੈਥ ਬੀਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ ਵਾਲੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ ਫੀਸ \$80 ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਫੈਸਿਲਟੀ (ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਘਰ) ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਬੀਸੀ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਆਵਾਜਾਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਜਾਂ ਉਸ ਲਈ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਫੀਸ \$50 ਹੈ।

ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ:

- 9-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
- ਉਹ ਇਲਾਕੇ, ਜਿੱਥੇ 9-1-1 ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ, 1800 461-9911 'ਤੇ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਕਾਲ ਕਰੋ
- ਬੀਸੀ ਦੇ ਬਾਹਰੋਂ ਸੈਲਫੋਨ/SAT ਫੋਨ 250 374-5937

ਗੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ ਗੁਪਤ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ 8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 953-3298

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

ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਬਿਲਿੰਗ ਲਈ, ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

British Columbia Ambulance Service  
Ambulance Billing Department  
PO Box 9676 STN PROV GOVT  
Victoria BC V8W 9P7

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 665-7199

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bcehs.ca/about/billing/fees](http://www.bcehs.ca/about/billing/fees)



## ਗੰਭੀਰ, ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਬੀ.ਸੀ. ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਦੇਖਭਾਲ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਿਹਤ, ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਕਿਸਮ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਗੰਭੀਰ ਦੇਖਭਾਲ (ਹਸਪਤਾਲ ਦੇਖਭਾਲ)

ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰਕ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਲੋਕ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਇੱਕ ਵੈਧ ਬੀਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ ਹੈ, ਦਾ ਗੰਭੀਰ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਬੀਮਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੰਨਪੇਸ਼ੈਂਟ ਦੇਖਭਾਲ (ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ), ਅਤੇ ਆਉਟਪੇਸ਼ੈਂਟ ਦੇਖਭਾਲ (ਉਦਾਹਰਨ, ਤਹਿ ਕੀਤੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਦਿਨ ਘਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ) ਦੋਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਦੇਖਭਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਇੰਨਪੇਸ਼ੈਂਟ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਦਾਖਲ ਮਰੀਜ਼, ਯੂਨਿਟ ਲਈ ਮਿਆਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਵੈਚਲਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਭੋਜਨ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਰਸਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਗੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਜਾਂ ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਐਕਸ-ਰੇ, ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਮੈਡੀਕਲ ਸਪਲਾਈਆਂ, ਰੁਟੀਨ ਸਰਜੀਕਲ ਸਪਲਾਈਆਂ ਅਤੇ ਮੁੜ ਵਸੋਬੇ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਖਰਚਾ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਅਰਧ-ਨਿੱਜੀ ਕਮਰੇ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ ਤੋਂ ਖਰਚਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ (ਕੁਝ ਤੀਜੇ ਧਿਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਇਸ ਖਰਚੇ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ) ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇਹ ਯੂਨਿਟ ਲਈ ਮਿਆਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਮਰਾ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਗੈਰ-ਮਿਆਰੀ ਮੈਡੀਕਲ ਉਪਕਰਣਾਂ ਲਈ ਵੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਖਰਚਾ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਨਿੱਜੀ ਨਿਵਾਸਾਂ ਅਤੇ ਲੌਂਗ-ਟਰਮ ਕੇਅਰ ਹੋਮਾਂ ਸਮੇਤ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਖਰਚਾ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜੇ ਉਹ ਵਸਤੂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇਲਾਜ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਗਰਦਨ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਬ੍ਰੇਸਿਜ਼)।

ਮਰੀਜ਼ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰੀ ਉਪਕਰਣਾਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਬੈਸਾਖੀਆਂ, ਚਸ਼ਮੇ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ
- ਮੈਡੀਕਲ ਸਪਲਾਈਆਂ
- ਪ੍ਰੋਸਥੈਟਿਕਸ (Prosthetics) ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ
- ਘਰੇਲੂ ਅਨੁਕੂਲਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਹਨ

ਹਾਲਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਦਾ ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਅਧੀਨ ਬੀਮਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



## ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ

ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਜਿਹੇ ਯੋਗ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤੀਬਰ, ਚਿਰਕਾਲੀ, ਦਰਦਨਾਸ਼ਕ ਜਾਂ ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਵਾਲੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਕਲਾਇੰਟਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸੁਤੰਤਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣਾ;
- ਅਜਿਹੇ ਕਲਾਇੰਟਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਜਾਂ ਲੌਂਗ-ਟਰਮ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ;
- ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਮੰਗਾਂ ਤੋਂ ਅਸਥਾਈ ਰਾਹਤ/ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ;
- ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਲੌਂਗ-ਟਰਮ ਕੇਅਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਲੋੜ ਤੋਂ ਬਚਣ, ਉਸ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਲਾਇੰਟਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ; ਅਤੇ
- ਅਜਿਹੇ ਕਲਾਇੰਟਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਜੋ ਘਰ, ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੀ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਜਾਂ ਇੱਕ ਲੌਂਗ-ਟਰਮ ਕੇਅਰ ਹੋਮ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੋਸਪਿਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਵਿੱਚ ਦਰਦਨਾਸ਼ਕ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹਨ।

## ਕੋਣ ਯੋਗ ਹੈ?

ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਬਸਿਡੀ ਵਾਲੀਆਂ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਰਸਿੰਗ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪੁਨਰਵਾਸ (ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਜਾਂ ਕਿੱਤਾਮਈ (occupational) ਥੈਰੇਪੀ) ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ, ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ:

- ਇੱਕ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਨਾਗਰਿਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸਥਾਈ ਨਿਵਾਸੀ ਦਰਜਾ (ਲੈਂਡਡ ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟ ਜਾਂ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਫੈਡਰਲ ਮੰਤਰੀ ਦੁਆਰਾ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਮਿਨਿਸਟਰ ਦਾ ਪਰਮਿਟ) ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ;
- ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦਾ ਵਸਨੀਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਕੁਝ ਅਪਵਾਦ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ); ਅਤੇ
- ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇਖਭਾਲ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਘਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਬਸਿਡੀ ਵਾਲੇ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ, ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ:

- ਉਹ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਨਾਗਰਿਕ ਹੈ ਜਾਂ ਕਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਸਥਾਈ ਨਿਵਾਸ ਲਈ ਦਾਖਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ; ਜਾਂ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਥਾਈ ਨਿਵਾਸੀ ਦਰਜੇ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਫੈਡਰਲ ਮੰਤਰੀ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਅਸਥਾਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਪਰਮਿਟ (TRP) ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ (ਜੇ TRP ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਰਨਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਐਕਟ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਮੰਤਰੀ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈ ਗਈ ਕਮੇਟੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ)।



- ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਮਰ 19 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਰਸਿੰਗ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰੀਹੈਬਲੀਟੇਸ਼ਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਅਪਵਾਦਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਜਿਸ ਲਈ ਉਮਰ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਬਸਿਡੀ ਵਾਲੀਆਂ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਵਿਅਕਤੀ:

- ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚਿਰਕਾਲੀ ਸਿਹਤ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ;
- ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਿਹਤ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਘਰ ਵਿਚ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਜਾਂ
- ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਦੇ ਹੋਮ ਕੇਅਰ ਦਫਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ (ਤੁਸੀਂ ਗਾਇਡ ਦੇ ਇਸ ਭਾਗ ਦੇ ਸੂਚੂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ)। ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ (ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ) ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਫ਼ੋਂ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਟਾਫ ਮੈਂਬਰ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਰੰਭਿਕ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪੂਰਨ ਮੁਲਾਂਕਣ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

### ਕੇਅਰ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਅਤੇ ਕੇਅਰ ਕੋਆਰਡੀਨੇਸ਼ਨ

ਮੁਲਾਂਕਣ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ (ਅਕਸਰ ਕੇਅਰ ਮੈਨੇਜਰ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) – ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਰਸ, ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰਾਪਿਸਟ, ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਜਾਂ ਕਿੱਤਾਮਈ (occupational) ਥੈਰੇਪਿਸਟ – ਕਲਾਇੰਟ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਕਲਾਇੰਟ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰੇਗਾ। ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਘਰੇਲੂ ਸਿਹਤ, ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਜਾਂ ਲੈਂਗ-ਟਰਮ ਕੇਅਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੋਰ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਦੇਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਲਾਇੰਟ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਫੇਰ ਬਦਲ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇਗਾ।

### ਘਰੇਲੂ ਸਹਾਇਤਾ

ਘਰੇਲੂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਲਾਇੰਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ, ਪੇਸ਼ਣ, ਲਿਫਟਾਂ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰਾਂ, ਨਹਾਉਣਾ, ਕਯੂਇੰਗ (cueing), ਗਰੂਮਿੰਗ ਅਤੇ ਟਾਇਲਟਿੰਗ ਨਾਲ ਨਿੱਜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਢੁਕਵਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਪੂਰਕ ਵਜੋਂ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਖਾਸ ਡੈਲੀਗੇਟਿਡ ਨਰਸਿੰਗ ਅਤੇ ਪੁਨਰਵਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਕੰਮ।



## ਚੋਇਸ ਇੰਨ ਸਪੋਰਟਸ ਫੋਰ ਇੰਡੀਪੇਨਡੈਂਟ ਲਿਵਿੰਗ

ਚੋਇਸ ਇੰਨ ਸਪੋਰਟਸ ਫੋਰ ਇੰਡੀਪੇਨਡੈਂਟ ਲਿਵਿੰਗ (CSIL) ਯੋਗ ਘਰੇਲੂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਲਾਇੰਟਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਹੈ। CSIL ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਉੱਚ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਲਚਕਤਾ ਦੇਣ ਲਈ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਫੰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਘਰੇਲੂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭਰਤੀ, ਨਿਯੁਕਤੀ, ਸਿਖਲਾਈ, ਸਮਾਂ-ਤਹਿ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ।

ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜੋ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਹਨ, ਜਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਮਰੱਥ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਇੱਕ ਕਲਾਇੰਟ ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਸਮਝੌਤੇ ਵਿੱਚ ਨਾਮਜ਼ਦ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇੱਕ ਨੁਮਾਇੰਦੇ ਰਾਹੀਂ CSIL ਫੰਡਿੰਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਕਲਾਇੰਟ ਦੀ ਤਰਫ਼ੋਂ CSIL ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਕਿਵੇਂ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਰਸਿੰਗ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ (ਰੀਹੈਬਿਲੀਟੇਸ਼ਨ)

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਰਸਿੰਗ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ, ਹਸਪਤਾਲ, ਲੱਗ-ਟਰਮ ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਦਾ ਸਮਥਨ ਕਰਨ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਰਸਿੰਗ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਸੰਬੰਧੀ ਥੈਰੇਪੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਅਡਲਟ ਡੇ ਸਰਵਿਸਿਜ਼

ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਦਿਨ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਸੁਤੰਤਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਾਹਤ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹਰੇਕ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿੱਜੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਨਰਸਿੰਗ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਮੇਤ), ਇਲਾਜ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਸੰਗਠਿਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਰਾਹਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ/ਰਾਹਤ

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਮੰਗਾਂ ਤੋਂ ਅਸਥਾਈ ਰਾਹਤ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਕਲਾਇੰਟ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਅਵਧੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਨਵਿਆਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਣ।





ਰਾਹਤ ਵਿੱਚ ਘਰ ਜਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਦਿਨ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਲੌਂਗ-ਟਰਮ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਨਿਵਾਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ

ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਅਜਿਹੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਪਰਾਹੁਣਚਾਰੀ (hospitality) ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਅਧ-ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਮੱਰਾ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਸਰੀਰਕ, ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ।

ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਖਾਣਾ, ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ, ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ, ਡਰੈਸਿੰਗ, ਗਰੂਮਿੰਗ, ਅਤੇ ਨਹਾਉਣਾ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ), ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ, ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਖੁਰਾਕਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਪੇਸ਼ੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਿੱਜੀ ਸੰਪਤੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਵਿਵਹਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮਾਜਿਕ ਸਾਈਕੋਸੋਸ਼ਲ (ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਿੰਗ) ਸੰਬੰਧੀ ਸਮਰਥਨ। ਰਿਹਾਇਸ਼ ਆਪਣੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਸਦੀ ਸੰਖਿਆ ਤੇ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਸੇਵਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਪਰਾਹੁਣਚਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ, ਹਾਉਸਕੀਪਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਲਾਂਡਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਉਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ 24 ਘੰਟੇ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਹਨ: ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਅਪਾਰਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ; ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ; ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਸਿਹਤਯਾਬੀ। ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਬਸੀਡਾਈਜ਼ਡ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਨੇਕ ਮੰਜ਼ਲਾਂ ਵਾਲੇ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਕੰਪਲੈਕਸਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਨਿੱਜੀ ਘਰਾਂ ਤੱਕ।

ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਾਂ ਕੇਅਰ ਮੈਨੇਜਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ, ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲੇ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ, ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਖਰਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ:

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਖੋਜ ਵਿੱਚ “ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ” ਲਿਖੋ)

ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਆਨਲਾਈਨ ਨਕਸ਼ੇ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਵੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ: <http://moh.apps.gov.bc.ca/alrc/>

### ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰਾਰ

ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਵਾਲਾ ਰਜਿਸਟਰਾਰ (ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰਾਰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਿਵਾਸ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰੀ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਐਂਡ ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਐਕਟ ਦੇ ਤਹਿਤ ਰਜਿਸਟਰਾਰ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਦਾ, ਮਾਲਕੀਅਤ ਜਾਂ ਫੰਡਿੰਗ ਦੇ ਰੂਪ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰੀ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਏ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਸੰਚਾਲਕਾਂ ਲਈ ਸੂਬਾਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਰਜਿਸਟਰੀ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਸੰਬੰਧੀ



ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਨਿਵਾਸੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਜਨਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰੀ ਨਾਲ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਡਾਕ ਭੇਜਣ ਲਈ ਪਤਾ:

PO Box 9638 STN PROV GOVT  
Victoria BC V8W 9P1

ਫ਼ੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 866 714-3378

ਫ਼ੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 778 974-4887

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

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰਾਰ” ਲਿਖੋ)

### ਲੌਂਗ ਟਰਮ ਕੇਅਰ ਹੋਮਜ਼

ਲੌਂਗ-ਟਰਮ ਕੇਅਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਲਾਇੰਟਾਂ ਨੂੰ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 24 ਘੰਟੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਰਸਿੰਗ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਜਟਿਲ ਲੋੜਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਲਈ ਲੌਂਗ-ਟਰਮ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਰੱਖਿਅਕ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੀ.ਸੀ. ਕੋਲ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਬਸਿਡੀ ਵਾਲੀ, ਦੇਵੇਂ ਲੌਂਗ-ਟਰਮ ਕੇਅਰ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਤੇ ਅਤਿ ਅਵਸ਼ਕਤਾ ਵਾਲੇ ਕਲਾਇੰਟਾਂ ਲਈ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਬਸਿਡੀ ਵਾਲੇ ਲੌਂਗ-ਟਰਮ ਕੇਅਰ ਹੋਮਜ਼ ਵਿੱਚ ਪਲੇਸਮੈਂਟ ਲਈ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਾਂ ਕੇਅਰ ਮੈਨੇਜਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਬਸਿਡੀ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੇ ਕੇਅਰ ਹੋਮਾਂ, ਇੱਕ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੀ ਪੁਕਿਰਿਆ, ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਖਰਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਖੇਤਰੀ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਬਸਿਡੀ ਵਾਲੇ ਲੌਂਗ-ਟਰਮ ਕੇਅਰ ਹੋਮਜ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਬਸਿਡੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ-ਭੁਗਤਾਨ ਵਾਲੇ ਲੌਂਗ-ਟਰਮ ਕੇਅਰ ਹੋਮਜ਼ ਦੇਵਾਂ ਦਾ ਲਾਇਸੈਂਸਿੰਗ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਤਾਜ਼ਾ ਨਿਰੀਖਣ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਸਮੇਤ, ਲਾਇਸੈਂਸਿੰਗ ਲੌਂਗ-ਟਰਮ ਕੇਅਰ ਹੋਮਜ਼ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ, ਸਾਰੇ ਲੌਂਗ-ਟਰਮ ਕੇਅਰ ਹੋਮਜ਼ ਦੇ ਆਨਲਾਈਨ ਨਕਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਲੱਭ ਕੇ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਲੌਂਗ-ਟਰਮ ਕੇਅਰ ਹੋਮ” ਲਿਖੋ)

### ਗਰੁੱਪ ਹੋਮਜ਼

ਬੌਧਿਕ ਅਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਲਈ ਵਿਆਪਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੰਡ ਕੀਤੇ ਗਰੁੱਪ ਹੋਮਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗਰੁੱਪ ਹੋਮ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਘਰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ। ਉਹ ਛੋਟੇ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਯੋਗ ਕਲਾਇੰਟਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਰਗੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹੋਏ।



## ਫੈਮਲੀ ਕੇਅਰ ਹੋਮਜ਼

ਫੈਮਲੀ ਕੇਅਰ ਹੋਮਜ਼ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਿੰਗਲ-ਫੈਮਲੀ ਨਿਵਾਸ ਵਿੱਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵਾਲੇ ਕਲਾਇੰਟਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਇੱਕ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਫੈਸਿਲਟੀ ਵਿੱਚ ਅਨੁਕੂਲ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ, ਲਾਂਡਰੀ ਅਤੇ ਹਾਊਸਕੀਪਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ, ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰਹਿਣ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਹਾਉਣਾ, ਗਰੁਮਿੰਗ ਅਤੇ ਡਰੈਸਿੰਗ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੈਮਲੀ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਬਿਨਾਂ ਲਾਇਸੈਂਸ ਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਲਾਇੰਟ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ।

## ਜ਼ਿੰਦਗੀ-ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ-ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਦੀ ਦਇਆਵਾਨ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਰਾਹਤ ਦੇਕੇ ਕਲਾਇੰਟਾਂ ਦੇ ਆਰਾਮ, ਮਾਣ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਮੌਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣ ਵਿੱਚ ਲਗਾ ਸਕਣ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਦਰਦਨਾਸ਼ਕ (palliative) ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਮੇਤ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਲਾਇੰਟਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਘਰ ਵਰਗੀਆਂ ਥਾਵਾਂ, ਲਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ/ਲੱਗ-ਟਰਮ ਕੇਅਰ ਫੈਸਿਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਹੋਸਪਿਸ ਅਤੇ ਹੋਸਪਿਸ ਪੈਲਿਏਟਿਵ ਕੇਅਰ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀ, ਜੋ ਇੱਕ ਅਖੀਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਪੜਾਵਾਂ 'ਤੇ ਹਨ ਜਾਂ ਮੌਤ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਆਪਣਾ ਬਾਕੀ ਸਮਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਸਪਿਸ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋਸਪਿਸ ਘਰ ਵਰਗੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਨਰਸਿੰਗ ਦੇਖਭਾਲ, ਦਰਦ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ-ਸਮਾਜਿਕ, ਰੂਹਾਨੀ ਅਤੇ ਸੋਗ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੇਤ, ਹੋਸਪਿਸ ਦਰਦਨਾਸ਼ਕ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਹੋਸਪਿਸ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਹੋਸਪਿਸ ਦਰਦਨਾਸ਼ਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਸ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਨਗੇ।

## ਬੀਸੀ ਪੈਲਿਏਟਿਵ ਕੇਅਰ ਲਾਭ

ਬੀਸੀ ਪੈਲਿਏਟਿਵ ਕੇਅਰ ਲਾਭ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦਨਾਸ਼ਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਜਾਨਲੇਵਾ ਰੋਗ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਹਨ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਯੋਗ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਰਜਿਸਟਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਪਲਾਨ P ਰਾਹੀਂ ਦਰਦਨਾਸ਼ਕ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਓਵਰ-ਦ-ਕਾਊਂਟਰ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਪਲਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਾਜ਼ੇ ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵੀ ਕਰੇਗੀ। ਜੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਪਲਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਾਜ਼ੇ ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਲਾਗਤ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ।

ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਪਲਾਨ P ਦੇ ਤਹਿਤ ਕੀ ਕੁਝ ਕਵਰ ਕੀਜਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ "ਹੂ ਵੀ ਕਵਰ" ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਜਾਓ।

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ "ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਹੂ ਵੀ ਕਵਰ" ਲਿਖੋ)



## ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਆਫਿਸਜ਼

ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਗੁਣਵਤਾ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਦੇ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਆਫਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦਫਤਰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ 40 ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਾ ਜਵਾਬ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੇਗਾ।

ਦਫਤਰ ਸਵੇਰੇ 8:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4:30 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਫਤਰ ਵੀਕਐਂਡਾਂ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਛੁੱਟੀਆਂ 'ਤੇ ਬੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਉਹ ਫੋਨ, ਫੈਕਸ, ਮੇਲ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਦੁਆਰਾ ਸੁਨੇਹੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਫ੍ਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਆਫਿਸ

4<sup>th</sup> Floor 11762 Laity St., Maple Ridge BC V2X 5A3

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 877 880-8823

ਫੈਕਸ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 463-1888

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

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਕੰਮਪਲੈਂਟਸ ਅਬਾਉਟ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ” ਲਿਖੋ)

### ਇੰਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਆਫਿਸ

505 Doyle Avenue, Kelowna BC V1Y 0C5

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 877442-2001

ਫੈਕਸ (ਕੇਲੋਨਾ): 250 870-4670

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

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਆਫਿਸ” ਲਿਖੋ)

### ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਆਫਿਸ

Royal Jubilee Hospital

Memorial Pavilion Watson Wing Room 315

1952 Bay St., Victoria BC V8R 1J8

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 877 977-5797

ਫੈਕਸ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 370-8713

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

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਆਫਿਸ” ਲਿਖੋ)



### ਨੋਰਦਨ ਹੈਲਥ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਆਫਿਸ

6<sup>th</sup> floor 299 Victoria Street, Prince George BC V2L 5B8  
 ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 877 677-7715  
 ਫੈਕਸ (ਪ੍ਰਿੰਸ ਜੌਰਜ਼): 250 565-2640  
 ਈਮੇਲ: [patientcarequalityoffice@northernhealth.ca](mailto:patientcarequalityoffice@northernhealth.ca)  
 ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.northernhealth.ca](http://www.northernhealth.ca)  
 (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਆਫਿਸ” ਲਿਖੋ)

### ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਆਫਿਸ

Room LBP-117 855 W. 12<sup>th</sup> Ave., Vancouver BC V5Z 1M9  
 ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 877 993-9199  
 ਫੈਕਸ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 875-5545  
 ਈਮੇਲ: [pcqo@vch.ca](mailto:pcqo@vch.ca)  
 ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.vch.ca](http://www.vch.ca)  
 (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਆਫਿਸ” ਲਿਖੋ)

### ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਅਥਾਰਟੀ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਆਫਿਸ

(ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੂਬਾਈ ਏਜੰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀਸੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼, ਬੀਸੀ ਕੈਂਸਰ, ਬੀਸੀ ਰੀਨਲ, ਬੀਸੀ ਟਰਾਂਸਪਲਾਂਟ, ਅਤੇ ਬੀਸੀ ਵਿਮਿੰਨਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ + ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ, ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ)।

Suite 200, 1333 West Broadway, Vancouver BC V6H 4C1  
 ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 888 875-3256  
 ਫੈਕਸ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 708-2762  
 ਈਮੇਲ: [pcqo@phsa.ca](mailto:pcqo@phsa.ca)  
 ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.phsa.ca](http://www.phsa.ca)  
 (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਆਫਿਸ” ਲਿਖੋ)

### ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਰੀਵਿਊ ਬੋਰਡ

ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਜਿਹੜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਾ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਆਫਿਸ ਦੁਆਰਾ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਰੀਵਿਊ ਬੋਰਡ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੋਰਡ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਤੋਂ ਸੁਤੰਤਰ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੇਗਾ।

ਸਮੀਖਿਆ ਲਈ ਬੇਨਤੀਆਂ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਮੀਖਿਆ ਬੇਨਤੀ ਫਾਰਮ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਬੋਰਡ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਡਾਕ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੇਜੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਣ 'ਤੇ ਬਾਅਦ, ਸਮੀਖਿਆ ਬੇਨਤੀ ਫਾਰਮ ਮੇਲ, ਫੈਕਸ ਜਾਂ ਸਿੱਧੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੋਰਡ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।



Patient Care Quality Review Board  
 PO Box 9643  
 Victoria BC V8W 9P1  
 ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 866 952-2448  
 ਫੈਕਸ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 952-2428  
 ਈਮੇਲ: [contact@patientcarequalityreviewboard.ca](mailto:contact@patientcarequalityreviewboard.ca)  
 ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.patientcarequalityreviewboard.ca](http://www.patientcarequalityreviewboard.ca)

## ਚਿਰਕਾਲੀ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣਾ

### ਸੇਲਫ-ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਬੀਸੀ, ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ

ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਨ ਏਜਿੰਗ ਐਂਡ ਲਾਈਫਲੋਂਗ ਹੈਲਥ ਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਚਿਰਕਾਲੀ ਦਰਦ ਵਾਸਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਚਿਰਕਾਲੀ ਸਿਹਤ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਛੇ-ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਕਈ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ ਸਿਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਕੋਚਿੰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਫੰਡ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਕੋਈ ਫੀਸ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਕੈਂਟੋਨੀਜ਼, ਮੈਂਡੇਰਿਨ, ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ। ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਲ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ;
- ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਚਿਰਕਾਲੀ ਦਰਦ, ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਸਿਹਤ ਕੋਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ; ਅਤੇ
- ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਆਨਲਾਈਨ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ਼ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਨ ਏਜਿੰਗ ਐਂਡ ਲਾਈਫਲੋਂਗ ਹੈਲਥ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ, ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 866 902-3767  
 Website: [www.selfmanagementbc.ca](http://www.selfmanagementbc.ca)



## ਫੈਮਿਲੀ ਕੇਅਰਗਿਵਰਜ਼ ਆਫ਼ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ

ਫੈਮਿਲੀ ਕੇਅਰਗਿਵਰਜ਼ ਆਫ਼ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਰਾਹੀਂ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ 1989 ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਸੂਬਾਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਇੱਕ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ, ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਾਲਾਤਾਂ ਲਈ 1:1 ਸਹਾਇਤਾ, ਦੇਖਭਾਲ-ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ, ਸਿਹਤ ਸਿਸਟਮ ਨੈਵੀਗੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ, ਦੇਖਭਾਲ-ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਵੈੱਬੀਨਾਰ, ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਬੀ-ਖ਼ਬਰਾਂ, ਤਿਮਾਹੀ ਸੂਚਨਾ-ਪੱਤਰ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ-ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਵੈੱਬਸਾਈਟ। ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ।

Family Caregivers of British Columbia

6 – 3318 Oak St.

Victoria BC V8X 1R1

ਕੇਅਰਗਿਵਰ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ: 1 877 520- 3267

ਫ਼ੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 384-0408

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

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

## ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ਼ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ, ਫ਼ੈਕਲਟੀ ਆਫ਼ ਮੈਡੀਸਿਨ ਇੰਟਰਕਲਚਰਲ ਆਨਲਾਈਨ ਹੈਲਥ ਨੈੱਟਵਰਕ (iCON)

ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਵੱਲੋਂ iCON ਨੂੰ ਫੰਡਿੰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਪੂਰੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਚੀਨੀ, ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ, ਅਤੇ ਸੁਦੇਸ਼ੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ-ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਚਿਤ ਸਾਧਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। iCON ਕੋਲ ਭਾਈਚਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲਾਂ ਦੇ ਇਕੱਠਿਆਂ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁ-ਚੈਨਲ ਆਨਲਾਈਨ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਆਉਟਰੀਚ, ਦੇਵਾਂ ਦੇ ਮੌਕੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਅਤੇ ਫੋਰਮ)। ਫੋਕਸ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ, ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ।

ਫ਼ੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): ਫ਼ੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 877-357-7611

ਈਮੇਲ: [iconsupport@ubc.ca](mailto:iconsupport@ubc.ca)

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

## ਪੇਨ ਬੀਸੀ

ਪੇਨ ਬੀਸੀ ਅਨੁਮਾਨਿਤ ਪੰਜ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਚਿਰਕਾਲੀ ਦਰਦ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਵਿਲੱਖਣ ਸੰਸਥਾ ਹੈ। ਚਿਰਕਾਲੀ ਦਰਦ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਦਰਦ, ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੀਣ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਦਰਦ, ਸੱਟ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਦਰਦ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਗਿਆਤ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੇਨ ਬੀਸੀ ਚਿਰਕਾਲੀ ਦਰਦ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਕਈ ਸਾਧਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ:

- ਪੇਨ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ: ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਦਰਦ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।



- ਫੋਨ (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ): 1-844-880-7246
- ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਸਿੱਖਿਆ: ਪੇਨ ਬੀਸੀ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ [www.painbc.ca](http://www.painbc.ca) ਤੋਂ ਚਿਰਕਾਲੀ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਸਾਧਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।
- ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ: ਲਿਵ ਪਲੈਨ ਬੀ (Live Plan Be) ਚਿਰਕਾਲੀ ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ, ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਟੈਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ [www.liveplanbe.ca](http://www.liveplanbe.ca) ਤੇ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਆਨਲਾਈਨ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸਾਧਨ ਹੈ।
- ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੋਚਿੰਗ: ਇੱਕ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਮੈਡੀਕਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਮੁੜ ਕੇ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ 'ਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ-ਨਾਲ-ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਫਾਰਮ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਮਾਏ ਕੇਅਰ ਪਾਥ: [www.mycarepath.ca](http://www.mycarepath.ca) ਤੇ ਚਿਰਕਾਲੀ ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਆਨਲਾਈਨ ਟੂਲ ਹੈ।
- ਪੇਨ ਵੇਵਜ਼ [www.spreaker.com/show/pain-waves](http://www.spreaker.com/show/pain-waves) 'ਤੇ ਚਿਰਕਾਲੀ ਦਰਦ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਹਰਾਂ ਅਤੇ ਚਿਰਕਾਲੀ ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਲਈ ਅਤੇ ਖੋਜ, ਟੂਲਾਂ, ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਰੁਝਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪੌਡਕਾਸਟ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਵੱਲੋਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ-ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਰਦ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਫੰਡਿੰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

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

### ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਵੋਇਸਿਜ਼ ਨੈੱਟਵਰਕ

ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਵੋਇਸਿਜ਼ ਨੈੱਟਵਰਕ ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ-ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪਾਰਟਨਰਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਹੈ ਕਿ ਮਰੀਜ਼, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪਾਰਟਨਰ, ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਿਧ ਪ੍ਰਤਿਨਿਧਤਾ ਰਾਹੀਂ ਮਿਲ ਕੇ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸਿਸਟਮ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਰਨ। ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਵੋਇਸਿਜ਼ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨੂੰ ਬੀਸੀ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਸੇਫਟੀ ਐਂਡ ਕੁਆਲਿਟੀ ਕੰਟਰੋਲ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 877 282-1919

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 668-8240

ਈਮੇਲ: [pvn@bcpsqc.ca](mailto:pvn@bcpsqc.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: <https://patientvoicesbc.ca/>

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਵੋਇਸਿਜ਼ ਨੈੱਟਵਰਕ” ਲਿਖੋ)





## ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ

### ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸੀਅਲ ਸਕੂਲ ਸਰਵਾਈਵਰ ਸੇਵਾਵਾਂ

#### ਇੰਡੀਅਨ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸੀਅਲ ਸਕੂਲਜ਼ ਰੈਜ਼ੋਲਿਊਸ਼ਨ ਹੈਲਥ ਸਪੋਰਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਫਸਟ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਇੰਡੀਅਨ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸੀਅਲ ਸਕੂਲਜ਼ ਰੈਜ਼ੋਲਿਊਸ਼ਨ ਹੈਲਥ ਸਪੋਰਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਯੋਗ ਸਾਬਕਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੌਤੇ ਸੰਬੰਧੀ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਸਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਬਾਅਦ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਆਮ ਅਨੁਭਵ ਭੁਗਤਾਨ (Common Experience Payments)
- ਸੁਤੰਤਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ
- ਟਰੂਥ ਐਂਡ ਰੀਕਨਸੀਲੀਏਸ਼ਨ ਕਮਿਸ਼ਨ (Truth and Reconciliation Commission) ਦੇ ਸਮਾਗਮ ਅਤੇ ਯਾਦਗਾਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 877 477-0775

#### ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਡੀਅਨ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸੀਅਲ ਸਕੂਲ ਕਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਡੀਅਨ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸੀਅਲ ਸਕੂਲ ਕਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸੈੱਟ ਅੱਪ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ 24-ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਕਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਰੈਫਰਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਡੀਅਨ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸੀਅਲ ਸਕੂਲ ਕਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ  
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 866 925-4419

## ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ (MENTAL HEALTH AND SUBSTANCE USE SERVICES)

ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਅਤੇ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਸਿਸਟਮ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਡਿਲਿਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਮੁੜ ਉੱਠਣ ਦੀ ਸਕਤੀ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਸਮੇਤ, ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਚਾਰ, ਰੋਕਥਾਮ, ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਇਲਾਜ, ਪੁਨਰਵਾਸ ਅਤੇ ਰੋਗ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ 'ਤੇ ਦਾ ਫੋਕਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਸਮੇਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲ ਸੇਧਿਤ ਹਨ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ, ਚਿਰਕਾਲੀ ਦਰਦ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਅਕਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੇਚੀਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਫੋਕਸ ਅਕਸਰ ਸਹਿਯੋਗੀ ਕਾਰਜਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਦੀ ਓਨੀ ਹੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਕਿ ਬਾਕੀ ਸਮਾਜ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਉਦਾਸੀਨਤਾ (depression), ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਵਰਗੇ ਮਾੜੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ।



ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਕੱਲਾਪਣ ਵੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਕਾਰਕ ਹੈ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਵਿਗੜਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜਲਦ ਮੌਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕੱਲਾਪਣ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਨੋਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਕਾਰਕਾਂ ਕਰਕੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਬਧਤਾ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਹੱਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ 8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ:

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸਬਸਟਾਂਸ ਯੂਜ਼ ਸਪੋਰਟਸ” ਲਿਖੋ)।

ਤੁਸੀਂ ਗਾਇਡ ਦੇ ਇਸ ਹਿੱਸੇ (ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ) ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ 'ਤੇ ਵੀ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਪੰਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀ ਵਧੀਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਬਾਊਂਸ ਬੈਕ: ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਮੁੜ-ਹਾਸਲ ਕਰੋ

ਬਾਊਂਸ ਬੈਕ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜੋ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਹਲਕੀ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਉਦਾਸੀਨਤਾ, ਖ਼ਰਾਬ ਮਿਜਾਜ਼ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ BounceBack® Today ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਡੀਵੀਡੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਵੈ-ਮਦਦ ਮਾਡਿਊਲਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕੋਚਿੰਗ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੋਚਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੱਕ ਪੂਰੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਰੈਫ਼ਰਲ ਦੁਆਰਾ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਖ਼ੁਦ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਗਤੀ ਤੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਆਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਰੈਫ਼ਰਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਵੀਡੀਓ ਅਤੇ ਕੋਚਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਫਰੈਂਚ, ਮੈਂਡੇਰਿਨ, ਅਤੇ ਕੈਂਟੋਨੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ ਕੋਚਿੰਗ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਫਰੈਂਚ, ਮੈਂਡੇਰਿਨ, ਕੈਂਟੋਨੀਜ਼ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। Bounce Back® ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬਾਊਂਸ ਬੈਕ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਂਤਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਥਾਰਟੀ ਕੋਲੋਂ ਫੰਡਿੰਗ ਦੇ ਨਾਲ, ਕਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ, ਬੀਸੀ ਡਿਵੀਜ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਡਿਲੀਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

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



## ਲਿਵਿੰਗ ਲਾਈਫ ਟੂ ਦਾ ਦ ਫੁੱਲ ਕੋਰਸ

ਲਿਵਿੰਗ ਲਾਈਫ ਟੂ ਦਾ ਦ ਫੁੱਲ ਇੱਕ 8-ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਕੋਰਸ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਗਨੇਟਿਵ ਬਿਹੇਵੀਅਰ ਥੈਰੇਪੀ (CBT) ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ ਬਿਹਤਰ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖ ਕੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਕੋਰਸ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਵਿਹਾਰਕ ਹਨ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ 'ਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੋਰਸ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ - ਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਤੱਕ। ਬੀਸੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕੋਰਸ ਕਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਡਿਲਿਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਲੱਗ ਤੋਂ ਕਿਤਾਬਚੇ ਇੱਥੋਂ ਵੀ ਖਰੀਦੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

[www.cmha.bc.ca](http://www.cmha.bc.ca)

ਕਿਤਾਬਚੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਫ਼ਰੈਂਚ, ਰਵਾਇਤੀ ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਸਰਲੀਕਿਰਤ ਚੀਨੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

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

## ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਬੀਸੀ

ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹੁਨਰਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਮਦਰਦ ਚਿੰਤਨ, ਸਰਗਰਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲ ਸੁਣਨਾ, ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਿਵਾਰਨ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸੰਕਟ ਅਤੇ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਦਖਲ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਬਿਹਤਰ ਕਾਰਜ-ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹਨ। ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਸੰਬੰਧੀ ਮਦਦ ਲਈ:

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

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ:

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 310-6789 (ਕਿਸੇ ਖੇਤਰ ਕੋਡ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ)

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

## ਬੀਸੀ ਅਲਕੋਹਲ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਰੈਫਰਲ ਸਰਵਿਸ

ਬੀਸੀ ਅਲਕੋਹਲ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਰੈਫਰਲ ਸਰਵਿਸ (ADIRS) ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਲਈ ਰੈਫਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। 24-ਘੰਟਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮੁਫ਼ਤ, ਬਹੁ-ਭਾਸ਼ਾਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 663-1441

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 660-9382



## ਬੀਸੀ ਪਾਰਟਨਰਜ਼ ਫਾਰ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਐਡਿਕਸ਼ਨਜ਼ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ

ਸੱਤ ਸੂਬਾਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਏਜੰਸੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ 'ਤੇ ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਇੱਕ ਟੇਲ-ਫ੍ਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ ਲੱਛਣਾਂ, ਕਾਰਨਾਂ, ਇਲਾਜ, ਵਿਕਲਪਾਂ, ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਾਧਨਾਂ ਸਮੇਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ 24-ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਟੇਪ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰੀਨ ਸਰੋਤ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਟੇਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 661-2121

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 669-7600

ਈਮੇਲ: [bcpartners@heretohelp.bc.ca](mailto:bcpartners@heretohelp.bc.ca)

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

## ਪ੍ਰੋਬਲਮ ਗੈਂਬਲਿੰਗ

ਪ੍ਰੋਬਲਮ ਗੈਂਬਲਿੰਗ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਇੱਕ ਗੁਪਤ, ਟੇਲ-ਫ੍ਰੀ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ, ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫ਼ਰਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫ਼ਰਲ ਮਾਹਰ ਜੂਏ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ (ਪ੍ਰੋਬਲਮ ਗੈਂਬਲਰਜ਼), ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਂਤ ਭਰ ਵਿੱਚ ਜੂਏ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਲਈ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਰੈਫ਼ਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਫੋਨ (ਟੇਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 888 795-6111

ਫੋਨ (ਬੇਲੇ/ਸੁਣਨ 'ਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਕਲੈਕਟ ਕਾਲਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ):  
604 875-0885

ਈ-ਮੇਲ: [info@bcresponsiblegambling.ca](mailto:info@bcresponsiblegambling.ca)

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

## ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ

ਪੂਰੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਇਕਾਈਆਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਸਮੇਤ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਟੀਕਾਕਰਣ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਟੀਕਾਕਰਣ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਅਤੇ ਨਿਊਮੋਕੋਕਲ ਵੈਕਸੀਨਾਂ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ 8-1-1 'ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦਫ਼ਤਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਹੂਲਤ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਫਲੂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਦੇ ਟਿਕਾਣਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਮੇਤ, ਟੀਕਾਕਰਣ ਬਾਰੇ ਉਪਯੋਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ਬੀਸੀ (ImmunizeBC) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਵੀ ਜਾਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

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



ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੇਣ ਲਈ ਅਧਿਕਾਰਿਤ ਹਨ। ਟੀਕਾਕਰਣ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਜਾਣਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) ਟੀਕਾਕਰਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਇਕਾਈਆਂ ਅਤੇ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਜਿੱਥੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ” ਲਿਖੋ)।

ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ (BCCDC) ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੂਬਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bccdc.ca/our-services](http://www.bccdc.ca/our-services)

## ਡੀਮੇਨਸ਼ੀਆ ਸਪੋਰਟਸ ਐਂਡ ਸਰਵਿਸਿਜ਼

### ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਐਂਡ ਬੀਸੀ

ਪੂਰੇ ਪ੍ਰਾਂਤ ਵਿੱਚ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਅੰਦਰ ਸਰਗਰਮ, ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਆਫ਼ ਬੀ.ਸੀ. ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਡੀਮੇਨਸ਼ੀਆ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦੁਨੀਆਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੂਆਤ ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਡੀਮੇਨਸ਼ੀਆ-ਅਨੁਕੂਲ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਡੀਮੇਨਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 667-3742

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 681-6530

ਈਮੇਲ: [info@alzheimercbc.org](mailto:info@alzheimercbc.org)

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

### First Link® ਡੀਮੇਨਸ਼ੀਆ ਸਪੋਰਟ

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਆਫ਼ ਬੀ.ਸੀ.ਦਾ First Link® ਡੀਮੇਨਸ਼ੀਆ ਸਪੋਰਟ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਡੀਮੇਨਸ਼ੀਆ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਡੀਮੇਨਸ਼ੀਆ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਹੈਫ਼ਰਲ ਸਰਗਰਮ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਨਤਾ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਇਸ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

First Link® ਡੀਮੇਨਸ਼ੀਆ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ:

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 936-6033



## LGBTQ2S

LGBTQ2S ਵਜੋਂ ਪਛਾਣੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਵਿਲੱਖਣ ਚੁਨੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਾਇਡ ਦਾ ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਲਿੰਗ- ਅਤੇ ਲਿੰਗਕਤਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸੰਮਿਲਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੂਚੀ ਲਿੰਗ-ਅਤੇ ਲਿੰਗੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਵਿਧ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਲਈ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਵੀ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣ ਸਕਣ।

### ਟਰਾਂਸ ਕੇਅਰ ਬੀਸੀ (PHSA)

ਟਰਾਂਸ ਕੇਅਰ ਬੀਸੀ ਲਿੰਗ-ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਾਧਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ: ਕਨੂੰਨੀ/ਵਕਾਲਤ, ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਅਤੇ ਰਫ਼ਿਊਜ਼ੀ, ਪਾਰਟਨਰ ਅਤੇ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ, ਦੇਖਭਾਲ-ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.phsa.ca/transcarebc/care-support](http://www.phsa.ca/transcarebc/care-support)

### ਪ੍ਰਾਈਡਲਾਈਨ ਬੀਸੀ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹਾਈਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ, ਅਤੇ ਰੈਫ਼ਰਲ।

ਫ਼ੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 566-1170

ਫ਼ੋਨ (ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ): 604 684-6869

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸ਼ਾਮ 7:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 10:00 ਵਜੇ ਤੱਕ

### ਟਰਾਂਸ ਲਾਈਫ਼ਲਾਈਨ

ਟਰਾਂਸ ਲਾਈਫ਼ਲਾਈਨ, ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ ਸੰਕਟ ਹੋਟਲਾਈਨ ਹੈ, ਜੋ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਲਾਈਨ ਵਜੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਟੀਚਾ ਹਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੀ ਲਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਪਛਾਣ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਫਰ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਫ਼ੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 877 565-8860

### ਪੇਰੈਂਟਸ ਐਂਡ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ ਆਫ਼ ਲੈਸਬੀਅਨਜ਼ ਐਂਡ ਗੇਜ਼ ਬੀਸੀ

ਉਹਨਾਂ ਮਾਪਿਆਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੇ, ਲੈਸਬੀਅਨ, ਬਾਈਸੈਕਸੁਅਲ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.pflagcanada.ca/pflag-chapters/british-columbia/](http://www.pflagcanada.ca/pflag-chapters/british-columbia/)

## QMUNITY

ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜੋ 55+ ਲੈਸਬੀਅਨ, ਗੇ, ਬਾਈਸੈਕਸੁਅਲ, ਟ੍ਰਾਂਸਸੈਕਸੁਅਲ, ਕਵੀਅਰ 2-ਸਪਿਰਿਟ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਫ਼ੋਨ: 604 684-5307

ਈਮੇਲ: [reception@qmunity.ca](mailto:reception@qmunity.ca)

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



## ਮੈਡੀਕਲ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਇੰਨ ਡਾਇੰਗ (MAID)

ਮੈਡੀਕਲ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਇੰਨ ਡਾਇੰਗ (MAiD) ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਅਧਿਕਾਰਿਤ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ, ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਬੇਨਤੀ 'ਤੇ, ਉਸਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਜਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਰਾਦਤਨ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯੋਗਤਾ ਮਾਪਦੰਡ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਮਰਨ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਇਹ ਸੇਵਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

MAiD ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ([maid@fnha.ca](mailto:maid@fnha.ca)) ਨੂੰ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਮੈਡੀਕਲ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਇੰਨ ਡਾਇੰਗ” ਦਰਜ ਲਿਖੋ)।

## ਇੱਕ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ: ਕਿਸੇ ਦੇ ਮਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਜਾਣੇ ਕਿ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬਿਆ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰੋਗੇ। ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ, ਪਹਿਲੇ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ, ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਅੰਤਿਮ-ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਸੀਅਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਹਰੇਕ ਸਥਿਤੀ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰੇਗੀ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਆਫਟਰ ਏ ਡੇਥ” ਲਿਖੋ)।

# ਨੋਟਸ

ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,  
[www.SeniorsBC.ca](http://www.SeniorsBC.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢਾਪੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਲਈ,  
[www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ

ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ



# ਰਿਹਾਇਸ਼





## ਰਿਹਾਇਸ਼

### ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਵੱਧ ਰਹੀ ਆਬਾਦੀ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਲਪ

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

ਇਹ ਸੈਕਸ਼ਨ, ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆਨਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਅਜਿਹੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਬਸੀਡਾਇਜ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਜਿਊਣ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਘਰ ਦੀ ਮਲਕੀਅਤ ਸੰਬੰਧੀ ਗ੍ਰਾਂਟਾਂ, ਸੰਪਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਸੰਪਤੀ ਕਰ ਦਾ ਮੁਲਤਵੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ। ਭਾਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਕੋਲ ਆਪਣਾ ਘਰ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਦਾ ਮਾਲਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ-- ਉਹਨਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਜਿਹੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਵਿਚਾਰਨ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਗੱਲ, ਜੋ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਢਾਪਾ ਗੁਜ਼ਾਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਥਿਰ ਆਮਦਨ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਕਿਫਾਇਤੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਲੱਭਣਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਮਕਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਕਿਰਾਏ ਵਿੱਚ ਸਬਸਿਡੀਆਂ (ਆਰਥਿਕ ਸਹਾਇਤਾ) ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਆਵਾਸ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਪੱਧਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਕਿਫਾਇਤੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਇਕਾਈਆਂ ਦੇ ਕਿਰਾਇਆਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੈਕਸ਼ਨ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।



## ਸੀਨੀਅਰ ਹੋਮ ਓਨਰਜ਼ (ਘਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਮਾਲਕ)

### ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਹੋਮ ਓਨਰ ਗ੍ਰਾਂਟ

ਘਰ ਦੀ ਮਲਕੀਅਤ ਸੰਬੰਧੀ ਗ੍ਰਾਂਟ ਉਹਨਾਂ ਜਾਇਦਾਦ ਕਰਾਂ ਦੀ ਰਕਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਹਰ ਸਾਲ ਆਪਣੀ ਮੁੱਖ ਰਿਹਾਇਸ਼ 'ਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਅਤੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ, \$570 ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਗ੍ਰਾਂਟ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ \$275 ਦੀ ਵਧੀਕ ਗ੍ਰਾਂਟ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੈਪੀਟਲ ਰੀਜਨਲ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ, ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਰੀਜਨਲ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਅਤੇ ਫ੍ਰੇਜ਼ਰ ਵੈਲੀ ਵਿੱਚ 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਗ੍ਰਾਂਟ ਦੀ ਕੁੱਲ ਰਕਮ \$845 ਹੈ। ਪ੍ਰਾਂਤ ਦੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਲਈ, 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਗ੍ਰਾਂਟ ਦੀ ਕੁੱਲ ਰਕਮ \$1045 ਹੈ।

ਹੋਮ ਓਨਰ ਗ੍ਰਾਂਟ ਲਈ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਘਰ ਦੇ ਮਾਲਕ ਲਈ ਸੜਕਾਂ ਦੇ ਰਖ ਰਖਾਅ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਰੱਖਿਆ ਵਰਗੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਫੰਡ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਸੰਪਤੀ ਕਰ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ \$100 ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਕੋਣ ਯੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੀ ਹੈ ਸਮੇਤ, ਹੋਮ ਓਨਰ ਗ੍ਰਾਂਟ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਹੋਮ ਓਨਰ ਗ੍ਰਾਂਟ ਫਾਰ ਸੀਨੀਅਰਜ਼” ਲਿਖੋ)।

ਹੋਮ ਓਨਰ ਗ੍ਰਾਂਟ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲਾਂ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਨਗਰਪਾਲਿਕਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਪਤੀ ਕਿਸੇ ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਂਤ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

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

ਜਾਂ ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰ, ਸਰਵੇਅਰ ਆਫ ਟੈਕਸਿਜ਼ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 888-355-2700

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 387-0555

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

### ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਗ੍ਰਾਂਟ ਸਪਲੀਮੈਂਟ

ਘੱਟ-ਆਮਦਨ ਗ੍ਰਾਂਟ ਅਨੁਪੂਰਕ ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਉਹਨਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹੋਮ ਓਨਰ ਗ੍ਰਾਂਟ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁੱਖ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੇ ਉੱਚ ਮੁਲਾਂਕਣ ਮੁੱਲ ਕਰਕੇ ਘਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਬਿਨੈਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹੋਮ ਓਨਰ ਗ੍ਰਾਂਟ ਅਤੇ ਘੱਟ-ਆਮਦਨ ਗ੍ਰਾਂਟ ਅਨੁਪੂਰਕ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਘੱਟ-ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਜ਼ੁਰਗ, ਜੋ ਯੋਗ ਹਨ ਅਤੇ ਅਨੁਪੂਰਕ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਨੂੰ \$845 ਦਾ ਚੈੱਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਇੱਕ ਉੱਤਰੀ ਅਤੇ ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ \$1045)। ਪਰੰਤੂ, ਅਨੁਪੂਰਕ ਦੀ ਰਾਸ਼ੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਆਮਦਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤੇ ਮੁੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੋਣ ਯੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੀ ਹੈ ਸਮੇਤ, ਘੱਟ-ਆਮਦਨ ਗ੍ਰਾਂਟ ਅਨੁਪੂਰਕ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਹੋਮ ਓਨਰ ਗ੍ਰਾਂਟ ਫਾਰ ਸੀਨੀਅਰਜ਼” ਲਿਖੋ)।



ਜਾਂ ਘੱਟ-ਆਮਦਨ ਗ੍ਰਾਂਟ ਅਨੁਪੂਰਕ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਲਈ, ਵਿੱਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਵਿਖੇ ਹੋਮ ਓਨਰ ਗਰਾਂਟ ਐਡਮਿਨਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 888 355-2700

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 387-0555

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

### ਸੰਪਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ

ਹਰੇਕ ਸਾਲ ਦੀ ਜਨਵਰੀ ਵਿੱਚ, ਬੀਸੀ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਸਾਰੇ ਸੰਪਤੀ ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਦੀ 1 ਜੁਲਾਈ ਨੂੰ ਸੰਪਤੀ ਦੇ ਜਾਇਜ਼ ਬਾਜ਼ਾਰੀ ਮੁੱਲ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਸੰਪਤੀ ਮੁਲਾਂਕਣ (ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਅਸੈਸਮੈਂਟ) ਨੋਟਿਸ ਭੇਜਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਜ਼ਾਰੀ ਮੁੱਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਅੰਸ਼ਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਕਰ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਤੀ ਕਰਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨੋਟਿਸ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਆਪਣੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨੋਟਿਸ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਲਿਖੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਜਾਂ ਪਤੇ 'ਤੇ 31 ਜਨਵਰੀ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਬੀਸੀ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਦਫ਼ਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

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

### ਸੰਪਤੀ ਕਰ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰਨਾ

ਕਰ ਨੂੰ ਮੁਲਤਵੀ (ਡੈਫਰ) ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇੱਕ ਘੱਟ ਵਿਆਜ ਵਾਲਾ ਕਰਜ਼ਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜੋ ਘਰ ਦੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮੂਲ ਰਿਹਾਇਸ਼ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਸੰਪਤੀ ਕਰਾਂ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਕੁੱਝ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ ਨੂੰ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਹ 55 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਇਕੱਲੇ ਜਿਉਂਦੇ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ ਹਨ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਅਯੋਗਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹਨ।

ਜੇ ਅਰਜ਼ੀ ਮਨਜ਼ੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੂਬਾ ਘਰਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕਾਂ ਦੇ ਨਗਰਪਾਲਿਕਾ ਜਾਂ ਸੂਬਾਈ ਸੰਪਤੀ ਟੈਕਸਾਂ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਭੁਗਤਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸਿੱਧੇ ਟੈਕਸਿੰਗ ਅਥਾਰਟੀ ਨੂੰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੁਲਤਵੀ ਕੀਤੇ ਕਰਾਂ ਦਾ, ਵਿਆਜ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਫੀਸ (ਜੇਕਰ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ) ਦੇ ਨਾਲ, ਪ੍ਰਾਂਤ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤਾਂ:

- ਇੱਕ ਜੀਵਤ ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਮਾਲਕ ਦੇ ਨਾਮ ਸੰਪਤੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ; ਜਾਂ
- ਮਾਲਕ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਐਸਟੇਟ (estate) ਰਾਹੀਂ ਅਦਾਇਗੀ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ।

ਯੋਗਤਾ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨਾ ਹੈ ਸਮੇਤ, ਸੰਪਤੀ ਟੈਕਸ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ:

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸ ਡੈਫਰਮੈਂਟ” ਲਿਖੋ)

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਉਸ ਦਫ਼ਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੰਪਤੀ ਕਰ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਟੈਕਸ ਡੈਫਰਮੈਂਟ ਆਫਿਸ ਨਾਲ:

Tax Deferment Office – Ministry of Finance

PO Box 9475 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9W6

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 888 355-2700

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 387 0555



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

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸ ਡੇਫਰਮੈਂਟ” ਲਿਖੋ)

## ਹੋਮ ਅਡੈਪਟੇਸ਼ਨਜ਼ (ਘਰ ਦਾ ਅਨੁਕੂਲਨ)

### ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਹੋਮ ਰੇਨੋਵੇਸ਼ਨ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੋਮ ਰੇਨੋਵੇਸ਼ਨ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ, ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਜਾਂ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਘਰ ਦੇ ਸਥਾਈ ਪਰਿਵਰਤਨਾਂ ਦੀ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਲਾਗਤ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਪਸੀਯੋਗ ਨਿੱਜੀ ਆਮਦਨ ਕਰ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਹੈ।

ਅਧਿਕਤਮ ਕ੍ਰੈਡਿਟ \$1,000 ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਗਣਨਾ ਸਾਲਾਨਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯੋਗ ਖਰਚਿਆਂ ਦੇ 10 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਲਈ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਘਰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਜੇ ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨਾਲ ਘਰ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਅਪ੍ਰੈਲ, 2012 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਖਰਚਿਆਂ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਾਲਾਨਾ ਨਿੱਜੀ ਆਮਦਨ ਕਰ ਰਿਟਰਨ 'ਤੇ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਲਈ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਇੱਕ ਵਾਪਸੀਯੋਗ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਉਹਨਾਂ ਟੈਕਸਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇ ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਬਕਾਇਆ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਰਿਫੰਡ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵਿੱਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਵਿਖੇ, ਬੀਸੀ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ਼ਨ ਬ੍ਰਾਂਚ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

PO Box 9444 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9W8

ਫੋਨ (ਟੈਲ-ਫੀ): 1 877 387-3332

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

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਹੋਮ ਰੇਨੋਵੇਸ਼ਨਜ਼” ਲਿਖੋ)

### ਹੋਮ ਅਡੈਪਟੇਸ਼ਨਜ਼ ਫਾਰ ਇੰਡੀਪੈਂਡੈਂਸ (HAFI) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਹੋਮ ਅਡੈਪਟੇਸ਼ਨਜ਼ ਫਾਰ ਇੰਡੀਪੈਂਡੈਂਸ (HAFI) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਘਰੀਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸਮਰਥਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗ੍ਰਾਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਇਹ ਘੱਟ-ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਗ੍ਰਾਂਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਫ਼ੀ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਸਨ, ਪਰ ਇਹ ਫੰਡਿੰਗ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਜੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿੱਚ \$20,000 ਤੱਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਯੋਗਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੀ ਹੈ ਸਮੇਤ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਪੂਰੇ ਵੇਰਵੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਬੀਸੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬੀਸੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਟੈਲ-ਫੀ): 1 800 257-7756



ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 433-2218  
 ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bchousing.org/HAFI](http://www.bchousing.org/HAFI)

## ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਲਪ

### ਸੈਲਟਰ ਏਡ ਫਾਰ ਐਲਡਰਲੀ ਰੈਂਟਰਜ਼ (SAFER) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

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

SAFER ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬਿਨੈਕਾਰ 60 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ;
- ਬਿਨੈਕਾਰ ਆਪਣੀ ਅਰਜ਼ੀ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾ ਹੈ;
- ਬਿਨੈਕਾਰ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਜੀਵਨਸਾਥੀ (ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ) ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ; ਅਤੇ
- ਬਿਨੈਕਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਕੁੱਲ ਘਰੇਲੂ ਆਮਦਨ (ਕਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ) ਦੇ 30 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਘਰ ਦੇ ਕਿਰਾਏ ਲਈ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਿਰਮਾਣ ਕੀਤੇ ਘਰ (ਟੋਲਰ) ਦਾ ਪੈਡ ਕਿਰਾਇਆ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਬਿਨੈਕਾਰ ਮਾਲਕ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਿਨੈਕਾਰ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ:

- ਬਿਨੈਕਾਰ ਦੀ ਉਮਰ 60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ;
- ਬਿਨੈਕਾਰ ਸਿਰਫ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਇੱਕ ਆਰਥਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ (ਸਬਸੀਡਾਇਜ਼ਡ) ਰਿਹਾਇਸ਼ ਜਾਂ ਇੱਕ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਫੈਸਿਲਟੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ;
- ਬਿਨੈਕਾਰ ਇੱਕ ਕੇ-ਆਪਰੇਟਿਵ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸ਼ੇਅਰਧਾਰਕ ਹੈ;
- ਬਿਨੈਕਾਰ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਬੀ.ਸੀ. *ਇੰਪਲੋਏਮੈਂਟ ਐਂਡ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਐਕਟ* ਜਾਂ *ਇੰਪਲੋਏਮੈਂਟ ਐਂਡ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਫਾਰ ਪਰਸਨਜ਼ ਵਿਚ ਡਿਸਾਬਿਲਿਟੀਜ਼ ਐਕਟ* (ਕੇਵਲ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ) ਦੁਆਰਾ ਆਮਦਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ;
- ਬਿਨੈਕਾਰ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨਸਾਥੀ (ਜੇਕਰ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ) ਇੱਕ ਜਾਰੀ ਨਿੱਜੀ ਸਰਪ੍ਰਸਤੀ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ, ਜੋ ਅਜੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੈ, ਦੇ ਤਹਿਤ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਹੈ;
- ਬਿਨੈਕਾਰ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ;
- ਬਿਨੈਕਾਰ ਆਪਣੀ ਅਰਜ਼ੀ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਹੈ;
- ਬਿਨੈਕਾਰ ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਜਾਂ
- ਬਿਨੈਕਾਰ ਦੀ ਕੁੱਲ ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਆਮਦਨੀ ਅਧਿਕਤਮ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਆਮਦਨੀ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੈ। ਅਧਿਕਤਮ ਆਮਦਨੀ ਘਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਂਤ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਟਿਕਾਨੇ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਯੋਗਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੀ ਹੈ ਸਮੇਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਪੂਰੇ ਵੇਰਵੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬੀਸੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ, ਜਾਂ ਕੰਮਕਾਜੀ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ



ਸਵੇਰੇ 8:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 4:30 ਵਜੇ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਬੀਸੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 257-7756

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 433-2218

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bchousing.org](http://www.bchousing.org) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “SAFER” ਲਿਖੋ)

### ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਕਿਫਾਇਤੀ ਰਿਹਾਇਸ਼

ਕੋਈ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਹੋਮ ਕੇਅਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੁਤੰਤਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਰਹਿ ਸਕਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗ, ਕਿਫਾਇਤੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਡੇਵੇਲਪਮੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਿਫਾਇਤੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਡੇਵੇਲਪਮੈਂਟਾਂ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ:

- ਜਨਤਕ ਆਵਾਸ - ਬੀਸੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ;
- ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਆਵਾਸ - ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਸੁਸਾਇਟੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ; ਅਤੇ
- ਕੇ-ਆਪ ਆਵਾਸ - ਵਸਨੀਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਫਾਇਤੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਡੇਵੇਲਪਮੈਂਟਾਂ, ਹਾਊਸਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰੀ, ਜੋ ਕਿ ਬੀਸੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਦੁਆਰਾ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰੀਕ੍ਰਿਤ ਸੂਚੀ ਅਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਸੇਵਾ ਹੈ, 'ਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਹਨ। ਹਾਊਸਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰੀ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਆਵਾਸ ਅਤੇ ਕੁਝ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਅਤੇ ਕੇ-ਆਪ ਆਵਾਸ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਹੋਰ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਅਤੇ ਕੇ-ਆਪ ਆਵਾਸ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਰਜਿਸਟਰੀਆਂ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਯੋਗਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੀ ਹੈ ਸਮੇਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਪੂਰੇ ਵੇਰਵੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬੀਸੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ, ਜਾਂ ਕੰਮਕਾਜੀ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 8:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 4:30 ਵਜੇ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਬੀਸੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 257-7756

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 433-2218

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਹਾਊਸਿੰਗ ਅਸਿਸਟੈਂਸ” ਲਿਖੋ)

### ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸਪੋਰਟਿਵ ਹਾਊਸਿੰਗ

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸਪੋਰਟਿਵ ਹਾਊਸਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 55 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਘੱਟ-ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼-ਕੋਲੰਬੀਆ ਨਿਵਾਸੀਆਂ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਘਟੀ ਹੋਈ ਸਮਰਥਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਯੋਗਤਾ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਬਿਨੈਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਭ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

1. ਕੀ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਾ ਜਿਊਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸੁਤੰਤਰ ਹੁੰਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ?
2. ਜੇ ਉਹ ਇੱਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਸੇਧੇ ਹੋਏ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਕੀ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਮੁੜ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?
3. ਕੀ ਉਹ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਸਮੇਤ, ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਉਚਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?
4. ਕੀ ਉਹ ਹਾਲੇ ਵੀ, ਖਾਣ, ਗਰੁਮਿੰਗ ਅਤੇ ਨਹਾਉਣ ਸਮੇਤ, ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?



ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬੀਸੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ, ਜਾਂ ਕੰਮਕਾਜੀ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 8:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 4:30 ਵਜੇ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਬੀਸੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 257-7756

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 433-2218

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bchousing.org](http://www.bchousing.org) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਸਬਸੀਡਾਈਜ਼ਡ ਹਾਊਸਿੰਗ” ਲਿਖੋ)

### ਸਬਸੀਡਾਈਜ਼ਡ ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ

ਇੰਡੀਪੈਂਡੈਂਟ ਲਿਵਿੰਗ ਬੀਸੀ (ILBC) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇੱਕ ਸਬਸਿਡੀ ਵਾਲਾ, ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ (ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਵਾਸ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਆਵਾਸ ਯੂਨਿਟ ਹੋਮ ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਲੌਗ-ਟਰਮ ਕੇਅਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਸੁਤੰਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਿਊਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਣ।

ਬਿਨੈਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਰੈਫ਼ਰਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਬਿਨੈਕਾਰ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੇਗਾ, ਮੁਲਾਂਕਣ ਪੂਰਾ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਬਿਨੈਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਯੂਨਿਟ ਲਈ ਉਡੀਕ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੇਗਾ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬੀਸੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਇੰਡੀਪੈਂਡੈਂਟ ਲਿਵਿੰਗ ਬੀਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ” ਲਿਖੋ)

### ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ

ਇਹ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਸੰਸਥਾ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਆਵਾਸ ਵਿਕਲਪਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਆਉਟਰੀਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਬੇਘਰ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੇਘਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸਪੋਰਟ ਬੈਂਕ ਆਫ਼ ਬੀਸੀ, 60 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਫੰਡਿੰਗ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ ਦੇ ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਵਿੱਤੀ ਸੰਕਟ ਕਾਰਨ ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ ਘਰ ਤੋਂ ਕੱਢੇ ਜਾਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੋਸਾਇਟੀ ਨਿਊ ਵੈਸਟਮਿੰਸਟਰ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਜਿਵੇਂ ਮੀਲਜ਼ ਆਨ ਵ੍ਹੀਲਜ਼, ਬੈਟਰ ਐਟ ਹੋਮ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

Seniors Services Society

750 Carnarvon St.

New Westminster BC V3M 1E7

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 520-6621

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

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





## ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰ

### ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਜਾਣੋ

#### ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸੀਅਲ ਟੈਨੈਂਸੀ ਬਰਾਂਚ

ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸੀਅਲ ਟੈਨੈਂਸੀ ਬਰਾਂਚ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸੀਅਲ ਟੈਨੈਂਸੀ ਐਕਟ ਅਤੇ ਮੈਨੂਫੈਕਚਰਡ ਹੋਮ ਪਾਰਕ ਟੈਨੈਂਸੀ ਐਕਟ ਤਹਿਤ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਰਾਂਚ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਵਾਦਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਲਈ ਦਾਅਵਿਆਂ, ਜਮ੍ਹਾਂ ਸਿਕਿਉਰਿਟੀਆਂ ਦੀ ਵਾਪਸੀ, ਕਿਰਾਇਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ, ਅਤੇ ਬੇਦਖਲੀ ਨੋਟਿਸਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਦੁਆਰਾ ਵਿਵਾਦਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ, ਉੱਥੇ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਧਿਰ ਸਿੱਧੇ ਬਰਾਂਚ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ, ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ ਵਿਖੇ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਵਿਵਾਦ ਸੁਲਝਾਉਣ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸੀਅਲ ਟੈਨੈਂਸੀ ਬਰਾਂਚ ਨਿਰਮਾਣ ਕੀਤੇ ਹੋਮ ਪਾਰਕ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿਵਾਦ ਸੁਲਝਾਉਣ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

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

ਫ਼ੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 665-8779

ਫ਼ੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 660-1020

ਫ਼ੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 387-1602

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

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸੀਅਲ ਟੈਨੈਂਸੀਜ਼” ਲਿਖੋ)

## ਨੋਟਸ

ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,  
[www.SeniorsBC.ca](http://www.SeniorsBC.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢਾਪੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਲਈ,  
[www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ

ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

# ਗੈਟਿੰਗ ਅਰਾਉਂਡ (ਇਧਰ ਉਧਰ ਆਣਾ ਜਾਣਾ)





## ਗੈਟਿੰਗ ਅਰਾਉਂਡ (ਇਧਰ ਉਧਰ ਆਣਾ ਜਾਣਾ)

**ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ**

ਇਹ ਭਾਗ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਕਿਰਾਇਆਂ ਅਤੇ ਬੀਸੀ ਫੈਰਿਜ਼ 'ਤੇ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਭਾਰੇ ਵਰਗੀਆਂ ਆਵਾਜਾਈ ਸੇਵਾਵਾਂ 'ਤੇ ਛੋਟਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਬੀਸੀ ਬੱਸ ਪਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ 60 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਸਾਲ 65,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਡਰਾਈਵ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਲੰਟੀਅਰ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵਪਾਰਕ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ (HandyDART) ਅਤੇ ਟੈਕਸੀ ਸੇਵਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਰਗੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਵੀ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਜ਼ੁਰਗ ਮੋਟਰ-ਵਾਹਨਾਂ ਦੇ ਬੀਮਿਆਂ ਲਈ ਘੱਟ ਰੇਟਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹਨ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸਾਂ ਅਤੇ ਸੈਨਾ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਲੋਕਾਂ (veterans) ਲਈ ਲਾਇਸੈਂਸ ਪਲੇਟਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਲੱਭਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੜਕ ਦੀ ਰਿਪੇਰਟ ਅਤੇ ਯਾਤਰਾ ਸੰਬੰਧੀ ਮੈਸੇਜ ਦੇ ਅੱਪਡੇਟਾਂ ਲਈ, ਡਰਾਈਵਬੀਸੀ (DriveBC) ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲਤਾਂ, ਯਾਤਰਾ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਸੜਕ ਦੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਹਰੇਕ ਮਿੰਟ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਵੇਲੇ ਹਰ ਸੱਤ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਦੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਦੇ ਨਾਲ, ਇਸ ਵੇਲੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸੜਕ 'ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਗ ਡਰਾਈਵਰ ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਫਿੱਟਨੈੱਸ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਆਲਾਈਨ ਟੂਲਕਿੱਟ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

## ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਲਪ

### ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਕਿਰਾਇਆਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟਾਂ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗ (65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੇ) ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜਨਤਕ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ 'ਤੇ ਛੋਟੇ ਸਹਿਤ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹਨ। ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

#### ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਰੀਜਨ

ਟਰਾਂਸਲਿੰਕ (TransLink)

ਫੋਨ: 604 953-3333

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

#### ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਰੀਜਨ

ਬੀਸੀ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ

ਫੋਨ: 250 382-6161

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



## ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਬਾਕੀ ਸਾਰੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਲਈ

ਬੀਸੀ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਲੱਭੋ।  
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bctransit.com](http://www.bctransit.com)

### ਬੱਸ ਪਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਬੀਸੀ ਬੱਸ ਪਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਘੱਟ-ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਕਿਫਾਇਤੀ ਆਵਾਜਾਈ (ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ) ਸੇਵਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਲੋਕ ਘੱਟ ਲਾਗਤ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸਲਾਨਾ ਪਾਸ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੱਸ ਪਾਸ ਸਕਾਈਟ੍ਰੇਨ (SkyTrain) ਅਤੇ ਸੀਬੱਸ (SeaBus) ਸਮੇਤ, ਬੀਸੀ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਅਤੇ ਟਰਾਂਸਲਿੰਕ (TransLink) 'ਤੇ ਵਾਧੂ ਖਰਚ ਕੀਤੇ ਬਗੈਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਸ ਪਾਸ ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ (HandyDART) ਜਾਂ ਵੈਸਟ ਕੋਸਟ ਐਕਸਪ੍ਰੈਸ 'ਤੇ ਵੈਧ ਨਹੀਂ ਹੈ।

### ਯੋਗਤਾ

ਬੀਸੀ ਬੱਸ ਪਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ, ਬਿਨੈਕਾਰ ਦਾ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਮਾਪਦੰਡ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ:

- ਫੈਡਰਲ ਗਰਾਂਟੀਸ਼ੁਦਾ ਆਮਦਨ ਅਨੁਪੂਰਕ (GIS), ਫੈਡਰਲ ਭੱਤਾ (ਓਲਡ ਏਜ ਸਿਕਿਓਰਿਟੀ), ਫੈਡਰਲ ਵਿਵਾਹਿਕ ਭੱਤਾ ਜਾਂ ਜੀਵਤ ਲਈ ਭੱਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ;
- 18 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਗਰੀਬੀ ਘਟਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਮੰਤਰਾਲੇ ਤੋਂ ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ;
- 60 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਪ੍ਰਾਂਤ ਤੋਂ ਆਮਦਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ;
- 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਅਤੇ GIS ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ, ਪਰ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀਆਂ 10-ਸਾਲਾ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋਣਾ;
- 18 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਹੋਣਾ, ਫਸਟ ਨੈਸ਼ਨਲ ਦੇ ਰਿਜ਼ਰਵ 'ਤੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਬੈਂਡ ਦਫ਼ਤਰ ਤੋਂ ਅਪਾਹਜਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋਣਾ; ਜਾਂ
- 60 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਫਸਟ ਨੈਸ਼ਨਲ ਦੇ ਰਿਜ਼ਰਵ 'ਤੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਬੈਂਡ ਦਫ਼ਤਰ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋਣਾ।

ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਨਾਮਜ਼ਦਗੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜੇ ਰਿਜ਼ਰਵ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੈਂਡ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੈਂਡ ਦਫ਼ਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ
- ਸੋਸ਼ਲ ਇੰਸ਼ੂਰੈਂਸ ਨੰਬਰ (SIN)
- ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ
- ਜਨਮ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼
- ਬੇਲੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਭਾਸ਼ਾ, ਜੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੈ



## ਬੀਸੀ ਬੱਸ ਪਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਡਾਕ ਭੇਜਣ ਲਈ ਪਤਾ:

PO Box 9985 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9R6

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 866 866-0800; ਫਿਰ ਉਤਪ੍ਰੇਰਕਾਂ (prompts)  
ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

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

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਜਾਂ ਪਤਾ ਬਦਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ  
ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਦੀ ਅਰਜ਼ੀ ਅਤੇ ਪਾਸ ਮਿਲੇ।

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਬੱਸ ਪਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ” ਲਿਖੋ)

## ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਟਰੇਵਲ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ: ਬੀਸੀ ਟ੍ਰਾਂਜਿਟ

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਟਰੇਵਲ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਅਜਿਹੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ  
ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਨਿਯਮਿਤ ਟ੍ਰਾਂਜਿਟ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਯਾਤਰਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਟ੍ਰਾਂਜਿਟ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਾਰੇ ਗਹਿਰਾਈ ਵਿੱਚ ਗਿਆਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ  
ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ  
ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਣਾਂ, ਮੋਬਿਲਿਟੀ ਏਡਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ  
ਕਿਸਮਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ-ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ  
ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਜਿਟ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਵੇਲੇ ਤਸੱਲੀ  
ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਗੇ।

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 384-7723

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

## ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਟ੍ਰਾਂਜਿਟ

ਟਰਾਂਸਲਿੰਕ (TransLink) ਵੱਲੋਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼  
ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਲੋਕ ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ  
ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਟ੍ਰਾਂਜਿਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸੁਖਾਵੇਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਪੂਰਣ ਹਨ।

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 953-3680

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

## ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ (HandyDART) ਸਰਵਿਸ

ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ (HandyDART) ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਬੌਧਿਕ ਅਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਉਹਨਾਂ ਯਾਤਰੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ  
ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੱਕ, ਸਾਂਝੀ ਸਵਾਰੀ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰਵਾਇਤੀ ਜਨਤਕ  
ਟ੍ਰਾਂਜਿਟ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਬੀਸੀ ਟ੍ਰਾਂਜਿਟ: ਬੀਸੀ ਟ੍ਰਾਂਜਿਟ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ (HandyDART) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣ  
ਲਈ, ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਖੋਜੋ, ਜਾਂ ਨਕਸ਼ੇ 'ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਲੱਭੋ, ਫਿਰ “ਰਾਈਡਰ ਇੰਨਫੋ” 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 727-7811 (ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ,  
ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ)



ਬੀਸੀ ਵਿੱਚ ਫ਼ੋਨ (ਹੋਰ ਭਾਈਚਾਰੇ): 250 385-2551

(ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4:30 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ)

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

ਟਰਾਂਸਲਿੰਕ: ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਾਧਨ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਟਰਾਂਸਲਿੰਕ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਟਰਾਂਸਲਿੰਕ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਫ਼ੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 575-6600

(ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ ਅਤੇ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ)

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

## ਹੈਂਡੀਕਾਰਡ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਟਰਾਂਸਲਿੰਕ)

### ਰਿਆਇਤੀ ਕਿਰਾਏ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਯਾਤਰਾ

ਹੈਂਡੀਕਾਰਡ ਬੱਸ, ਸਕਾਈਟ੍ਰੇਨ (SkyTrain), ਸੀਬੱਸ (SeaBus), ਅਤੇ ਵੈਸਟ ਕੋਸਟ ਐਕਸਪ੍ਰੈਸ 'ਤੇ ਰਿਆਇਤੀ ਕਿਰਾਏ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ 'ਤੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਫ਼ੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 953-3333

(ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ ਅਤੇ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ)

### ਟੈਕਸੀ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਬੀਸੀ ਟ੍ਰਾਂਜਿਟ: ਜਦੋਂ ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ (HandyDART) ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਯਾਤਰਾ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ-ਵਾਰ ਦੀਆਂ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਲਈ ਟੈਕਸੀ ਸੇਵਾ ਵਾਊਚਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਟੈਕਸੀ ਸੇਵਾ ਵਾਊਚਰ ਸਿਰਫ਼ ਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਜਿਸਟਰ ਕੀਤੇ ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ ਰਾਈਡਰਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਹ ਟੈਕਸੀ 'ਤੇ ਸਵਾਰੀ ਕਰਨ ਦੇ ਖਰਚੇ 'ਤੇ 50 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸਬਸਿਡੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਹੈਂਡੀਪਾਸ (HandyPASS) ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਫ਼ੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 995-5618

ਈਮੇਲ: [taxi\\_saver@bctransit.com](mailto:taxi_saver@bctransit.com)

### ਟਰਾਂਸਲਿੰਕ (ਸਿਰਫ਼ ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ)

ਫ਼ੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 778 452-2860

ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਜਾਂ ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਟ੍ਰਾਂਜਿਟ ਆਪਰੇਟਰ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

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



## ਟੈਕਸੀ ਬਿੱਲ ਆਫ਼ ਰਾਈਟਸ

ਟੈਕਸੀ ਬਿੱਲ ਆਫ਼ ਰਾਈਟਸ, ਟੈਕਸੀ ਚਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਯਾਤਰੀਆਂ, ਦੋਵਾਂ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਬਿਆਨ ਹੈ। ਟੈਕਸੀ ਬਿੱਲ ਆਫ਼ ਰਾਈਟਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ ਟੈਕਸੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਟੈਕਸੀ ਯਾਤਰੀਆਂ ਕੋਲ ਇਹ ਅਧਿਕਾਰ ਹਨ:

- ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਆਨ-ਡਿਊਟੀ ਟੈਕਸੀ ਚਾਲਕ ਦੁਆਰਾ ਲਏ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੱਸੀ ਗਈ ਮੰਜ਼ਿਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾਣਾ;
- ਨਕਦੀ, ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ, ਜਾਂ ਟੈਕਸੀ ਸੇਵਰ ਵਾਊਚਰ ਰਾਹੀਂ ਘੋਸ਼ਤ ਰੇਟ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ;
- ਇੱਕ ਸਿਸਟਰ ਡਰਾਈਵਰ ਜੋ, ਜੇਕਰ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਏ, ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ;
- ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਕੁੱਤੇ ਜਾਂ ਪੈਰਟੇਬਲ ਮੋਬਿਲਿਟੀ ਏਡ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ;
- ਇੱਕ ਟੈਕਸੀ ਜੋ ਸਾਫ਼, ਧੂੰਆਂ ਰਹਿਤ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ;
- ਰੂਟ ਦੱਸਣਾ ਜਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਕਿਫਾਇਤੀ ਰੂਟ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨਾ;
- ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ 'ਤੇ, ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਮਾਹੌਲ; ਅਤੇ
- ਜਦੋਂ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਰਸੀਦ।

ਇਹਨਾਂ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:  
[www.taxirights.gov.bc.ca](http://www.taxirights.gov.bc.ca)

## ਫੈਰੀ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਕਿਰਾਏ

### ਬੀਸੀ ਫੈਰਿਜ਼

ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ 65+ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਛੁੱਟੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸੇਮਵਾਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ (11 ਨਵੰਬਰ ਨੂੰ ਰਿਮੋਬਰੈਂਸ ਦਿਵਸ ਸਮੇਤ) ਬੀਸੀ ਫੈਰਿਜ਼ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਰੂਟਾਂ 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਯਾਤਰੀ ਕਿਰਾਇਆਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨੋਟ: ਮੁਫਤ ਕਿਰਾਇਆ ਉੱਤਰੀ ਰੂਟਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਿੱਥੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਰੂਟਾਂ 'ਤੇ ਯਾਤਰੀ ਕਿਰਾਇਆਂ 'ਤੇ ਇੱਕ-ਤਿਹਾਈ ਦੀ ਛੋਟ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਗਾਹਕ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਰਾਖਵੇਂ (reservations) ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

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

ਫੋਨ (ਰੋਜਰਜ਼ (Rogers) ਜਾਂ ਟੈਲਸ (TELUS) ਮੋਬਿਲਿਟੀ ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ 'ਤੇ ਸੈੱਲ ਫੋਨ):  
\*BCF (\*223)

ਫੋਨ (ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ): +8-001-223-3779

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਬੀਸੀ ਫੈਰਿਜ਼ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਬੀਸੀ ਫੈਰਿਜ਼ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ:

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





## ਇੰਨਲੈਂਡ ਫੈਰੀਜ਼

ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਇਨਫਰਾਸਟ੍ਰਕਚਰ ਮੰਤਰਾਲੇ ਨਾਲ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਤਹਿਤ ਚਲਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇੰਨਲੈਂਡ ਫੈਰੀਜ਼ 'ਤੇ ਯਾਤਰਾ, ਜਨਤਾ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰੀ ਅਤੇ ਗੱਡੀਆਂ, ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਰੂਟ ਅਤੇ ਸਮਾਂ-ਸੂਚੀ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰੂਟਾਂ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ, ਆਨਲਾਈਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਇੰਨਲੈਂਡ ਫੈਰੀਜ਼” ਲਿਖੋ)

ਜਾਣਕਾਰੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਇਨਫਰਾਸਟ੍ਰਕਚਰ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੀ ਮਰੀਨ ਸ਼ਾਖਾ ਤੋਂ ਜਾਂ ਡਰਾਈਵਬੀਸੀ (DriveBC) ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 778 974-5387

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



## ਬਜ਼ੁਰਗ ਡਰਾਈਵਰ

### ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਵਾਹਨ ਬੀਮੇ ਸੰਬੰਧੀ ਬਚਤਾਂ

1 ਸਤੰਬਰ, 2019 ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵੀ, 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ, 40 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਦੇ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਤਜਰਬੇ ਲਈ ਮੁੱਢਲੀ ਬੀਮਾ ਬਚਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਗੇ। ਮੁੱਢਲਾ ਬੀਮਾ ਆਪਣੀ ਮਲਕੀਅਤ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਲੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਉਹਨਾਂ ਵਾਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਆਵਾਜਾਈ, ਕਾਰੋਬਾਰ ਜਾਂ ਡਿਲੀਵਰੀ ਲਈ ਇੱਕ ਕੈਲੰਡਰ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਛੇ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ, ਅਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਫਿਊਲ ਟੈਕਸ ਰੀਫੰਡ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਤਹਿਤ ਫਿਊਲ ਟੈਕਸ ਰੀਫੰਡ ਲਈ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਮੁੱਢਲੇ ਆਟੋਪਲਾਨ ਬੀਮੇ 'ਤੇ 25 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦੀ ਵਧੀਕ ਛੋਟ ਲਈ ਵੀ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅਪਣੇ ਆਟੋਪਲਾਨ ਬ੍ਰੋਕਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਇਹਨਾਂ ਛੋਟਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ICBC ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 663-3051

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 661-2800

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਡਿਸਕਾਉਂਟਸ ਐਂਡ ਸੇਵਿੰਗਜ਼” ਲਿਖੋ)

### ਡਰਾਈਵਰਜ਼ ਲਾਇਸੰਸ

65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ, ICBC ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੰਸਿੰਗ ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਫੀਸਾਂ ਘੱਟ ਹਨ ਜਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ।

ਘੱਟ ਫੀਸਾਂ ਇਹਨਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੰਸਾਂ ਦੇ ਨਵੀਨੀਕਰਨ
- ਅਸਲ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਪਛਾਣ ਕਾਰਡ

ਮੁਫ਼ਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੰਸ ਨੂੰ ਤਿਆਗਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਪਛਾਣ ਕਾਰਡ ਜਾਰੀ ਕਰਨਾ; ਅਤੇ
- ਰੋਡਸੇਫਟੀਬੀਸੀ (RoadSafetyBC) ਦੁਆਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਡਰਾਈਵਰ ਰੋਡ ਟੈਸਟ ਪਰੀਖਿਆਵਾਂ।
- ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ICBC ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 950-1498

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 978-8300

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.icbc.com](http://www.icbc.com) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੰਸਿੰਗ” ਲਿਖੋ)



## ਸੀਨੀਅਰ ਡਰਾਈਵਰਜ਼ ਟੂਲਕਿੱਟ

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਆਟੋਮੋਬੀਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (CAA) ਦੀ ਸੀਨੀਅਰ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਦੀ ਟੂਲਕਿੱਟ ਇੱਕ ਆਨਲਾਈਨ ਸਾਧਨ ਪੇਰਟਲ ਹੈ, ਜੋ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ, ਬਦਲ ਰਹੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ, ਆਪਣੀ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਨੂੰ ਸੋਧਣ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਟੀਮ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ CAA ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੇ, ਇਸ ਆਨਲਾਈਨ ਸਾਧਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ:

- ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣਾ;
- ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਰੀਰਕ ਬਦਲਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਖੁਦ ਲਈ, ਆਪਣੀਆਂ ਸਵਾਰੀਆਂ ਲਈ ਅਤੇ ਸੜਕ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਤਪੰਨ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ;
- ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਲਈ ਵਾਸਤਵਿਕ ਹੱਲ, ਚੋਣਾਂ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨੇ; ਅਤੇ
- ਆਪਣੀਆਂ ਮੋਬਿਲਿਟੀ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਲਏ ਗਏ ਫੈਸਲਿਆਂ ਅਤੇ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਚੋਣਾਂ ਦੇ ਸਿੱਧੇ (ਅਤੇ ਅਸਿੱਧੇ) ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਝ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.caa.ca/seniors/](http://www.caa.ca/seniors/)

## ਡਰਾਈਵਰ ਦੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂਚ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਅਤੇ ਇਨਹਾਂਸਡ ਰੋਡ ਟੈਸਟ ਮੁਲਾਂਕਣ

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

- ਜਦੋਂ ਉਹ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ;
- ਨਿਯਮਿਤ ਅੰਤਰਾਲਾਂ 'ਤੇ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਇੱਕ ਵਪਾਰਕ ਵਰਗ ਦਾ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਹੈ;
- ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਪੁਲਿਸ ਅਧਿਕਾਰੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਚਿੰਤਤ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ (ਮੇਟਰ ਵਹੀਕਲ ਐਕਟ ਤਹਿਤ ਡਾਕਟਰਾਂ, ਰਜਿਸਟਰਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ (optometrists) ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ) ਕੋਲੋਂ ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਰਿਪੋਰਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਅਤੇ
- 80 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਨਿਯਮਿਤ ਅੰਤਰਾਲਾਂ 'ਤੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਇਸ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਆਮ ਹਨ।

ਉਪਰ ਦੱਸੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਨੂੰ ਡਰਾਈਵਰ ਦਾ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂਚ ਰਿਪੋਰਟ (DMER) ਫਾਰਮ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਫਾਰਮ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਫਾਰਮ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੋਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਸਮੀਖਿਆ ਲਈ ਰੋਡਸੇਫਟੀ (RoadSafety) ਬੀਸੀ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਦੇ ਦਰਜੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਵ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜਾਂ ਜੇ ਡਰਾਈਵ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਫਿੱਟਨੈਸ ਨੂੰ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ DMER ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਵਜੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਏਨਹਾਂਸਡ ਰੋਡ ਅਸੈਸਮੈਂਟ (ERA) ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ; DMER ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਨੂੰ ਹੀ ERA ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਡਰਾਈਵਰ ਫਿੱਟਨੈਸ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਸਧਾਰਨ ਪੁੱਛਗਿੱਛਾਂ ਲਈ, ਰੋਡਸੇਫਟੀਬੀਸੀ (RoadSafetyBC) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1-855-387-7747

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 387-7747

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਡਰਾਈਵਰ ਮੈਡੀਕਲ ਫਿੱਟਨੈਸ” ਲਿਖੋ)

ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸਿੰਗ ਅਤੇ ਡਰਾਈਵਰ ਟੈਸਟਿੰਗ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ICBC ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 950-1498

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 978-8300

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸਿੰਗ ਅਤੇ ਟੈਸਟਿੰਗ” ਲਿਖੋ)

### ਵੈਟਰਨਜ਼ ਲਈ ਲਾਇਸੈਂਸ ਪਲੇਟਾਂ

ਵੈਟਰਨ ਸਪੈਸ਼ਲਿਟੀ ਲਾਇਸੈਂਸ ਪਲੇਟਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਵੈਟਰਨਾਂ (ਸੈਨਾ ਵਿੱਚੋਂ ਸੇਵਾ ਮੁਕਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ) ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ ਹੈ:

- ਯੁੱਧ ਦੌਰਾਨ;
- ਯੁੱਧ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਸੇ ਅਹੁਦੇ 'ਤੇ, ਸ਼ਾਂਤੀ-ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਮਿਸ਼ਨ ਵਿੱਚ; ਜਾਂ
- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਆਰਮਡ ਫੋਰਸਿਜ਼ ਦੀ ਕਮਾਂਡ ਅਧੀਨ NATO ਜਾਂ UN ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ RCMP, ਸ਼ਹਿਰੀ ਪੁਲਿਸ ਜਾਂ ਕਰੈਕਸ਼ਨਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਇੱਕ ਵੈਟਰਨ ਸਪੈਸ਼ਲਿਟੀ ਲਾਇਸੈਂਸ ਪਲੇਟ ਵਾਸਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਲਈ, ICBC ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਅਰਜ਼ੀ ਫਾਰਮ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਟੋਪਲਾਨ ਬ੍ਰੋਕਰ ਤੋਂ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.icbc.com](http://www.icbc.com) (ਖੋਜ ਵਿੱਚ “ਵੈਟਰਨਜ਼ ਪਲੇਟਸ” ਲਿਖੋ)

ਅਰਜ਼ੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜਾਂ ਯੋਗਤਾ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵੈਟਰਨਜ਼ ਕਮੇਮੋਰੇਟਿਵ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

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

ਰੋਇਲ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੀਜਨ/ਬੀਸੀ ਯੂਕੋਨ ਕਮਾਂਡ

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

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀਸਕੀਪਿੰਗ ਵੈਟਰਨਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

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



## DriveBC.ca

ਡਰਾਈਵਬੀਸੀ (DriveBC) ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਨੂੰ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿਚਲੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹਾਈਵੇਆਂ ਲਈ ਹਾਈਵੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਰਤਮਾਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੌਸਮ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਯਾਤਰਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹਾਂ, ਸੜਕਾਂ ਦੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਵੈੱਬਕੈਮਜ਼, ਯੂ.ਐਸ. - ਬੀ.ਸੀ. ਬਾਰਡਰ 'ਤੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਦੇ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਦੇ ਸਮਿਆਂ, ਇਨਲੈਂਡ ਫੇਰੀ ਦੀਆਂ ਸਮਾਂ-ਸੂਚੀਆਂ, ਬੀਸੀ ਫੈਰਿਜ਼ ਦੀਆਂ ਸਮਾਂ-ਸੂਚੀਆਂ, ਟਰਾਂਸਲਿੰਕ, ਬੀਸੀ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲਿੰਕਾਂ ਅਤੇ ਯਾਤਰਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਡਰਾਈਵਬੀਸੀ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 550-4997

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



## ਨੋਟਸ

ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,  
[www.SeniorsBC.ca](http://www.SeniorsBC.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੁਢਾਪੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਲਈ,  
[www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ

ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

# ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਤ





## ਵਿੱਤ

### ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿੱਤੀ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਕੈਨੇਡਾ ਭਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜੀ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹਨ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਕਨਾਲੋਜੀ-ਸਾਖਰ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਜਦਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਹੋਰ ਵਿੱਤੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਮਰ ਵੱਧਦੀ ਹੈ, ਚੰਗੀ ਵਿੱਤੀ ਯੋਜਨਾਬੰਧੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਘੱਟ-ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਮਦਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਫੈਡਰਲ ਓਲਡ ਏਜ ਸਿਕਿਓਰਿਟੀ ਅਤੇ ਗਰੰਟੀਡ ਇਨਕਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸਪਲੀਮੈਂਟ।

ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਰ ਦੀ ਰਾਸ਼ੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੂਬਾਈ ਅਤੇ ਫੈਡਰਲ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਗ ਆਮਦਨੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

*ਤੁਹਾਡੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ* ਸੰਬੰਧੀ ਭਾਗ ਅਸਮਰਥਾ (incapacity) ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸਮਝ ਨਾਲ ਇਹ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਯੋਧਾਧੜੀ ਅਤੇ ਘਪਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਖਪਤਕਾਰ ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਨਿਵੇਸ਼ਕ ਸਿੱਖਿਆ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।





## ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਲਈ ਫੰਡਿੰਗ

### ਓਲਡ ਏਜ ਸਿਕਿਓਰਿਟੀ ਪੈਨਸ਼ਨ

ਓਲਡ ਏਜ ਸਿਕਿਓਰਿਟੀ (OAS) ਪੈਨਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਕਨੂੰਨੀ ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ ਫੈਡਰਲ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਬੇਸ ਪੈਨਸ਼ਨ ਹੈ ਜੋ 65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਹੜੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਕੈਨੇਡਾ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਦੇ ਤਹਿਤ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ OAS ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੰਜੀਊਮਰ ਪਰਾਇਸ ਇੰਡੈਕਸ ਦੁਆਰਾ ਮਾਪੇ ਜਾਣ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿਰਬਾਹ ਦੀ ਲਾਗਤ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਜਨਵਰੀ, ਅਪ੍ਰੈਲ, ਜੁਲਾਈ ਅਤੇ ਅਕਤੂਬਰ ਵਿੱਚ OAS ਲਾਭ ਦਰਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ 65ਵੇਂ ਜਨਮਦਿਨ ਜਾਂ OAS ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ (proactive) ਭਰਤੀ ਪੱਤਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਜੁਲਾਈ 2013 ਤੋਂ, ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਉੱਚ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਰਾਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਬਦਲੇ, ਆਪਣੇ ਯੋਗ ਬਣਨ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ OAS ਪੈਨਸ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਨੂੰ 60 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਲਈ ਟਾਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। OAS ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਹੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਬਦਲਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਫੋਨ (ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਯੂ.ਐਸ.ਏ., ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 277-9914

ਫੋਨ (ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਯੂ.ਐਸ.ਏ., ਫਰੈਂਚ, ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 277-9915

ਫੋਨ (ਬੋਲੋ/ਸੁਣਨ 'ਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 255-4786

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਓਲਡ ਏਜ ਸਿਕਿਓਰਿਟੀ” ਲਿਖੋ)

### ਗਰੰਟੀਡ ਇਨਕਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ

ਗਰੰਟੀਡ ਇਨਕਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ (GIS) ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਯੋਗ ਘੱਟ-ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਓਲਡ ਏਜ ਸਿਕਿਓਰਿਟੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵਾਧੂ ਧਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ GIS ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਾਲਾਨਾ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਰਿਟਰਨ ਵਿੱਚ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਾਲਾਨਾ ਆਮਦਨ 'ਤੇ, ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਕਾਮਲ-ਲਾਅ ਸਾਥੀ ਦੀ ਸੰਯੁਕਤ ਆਮਦਨ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

GIS ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਹਰ ਸਾਲ ਸਵੈਚਲਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਯੋਗ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਰਿਟਰਨ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਫਾਈਲ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਆਪਣੀ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਰਿਟਰਨ ਫਾਈਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਜਾਂ ਜੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਬਿਨੈਕਾਰ ਡਾਕ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਫਾਰਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਗੇ। GIS ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਫੋਨ (ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਯੂ.ਐਸ.ਏ., ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 277-9914

ਫੋਨ (ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਯੂ.ਐਸ.ਏ., ਫਰੈਂਚ, ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 277-9915

ਫੋਨ (ਬੋਲੋ/ਸੁਣਨ 'ਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 255-4786

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਗਰੰਟੀਡ ਇਨਕਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ” ਲਿਖੋ)



**ਓਲਡ ਏਜ ਸਿਕਿਓਰਿਟੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਆਮਦਨੀ ਸਹਾਇਤਾ**

65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਉਹ ਬਜ਼ੁਰਗ, ਜੋ ਓਲਡ ਏਜ ਸਿਕਿਓਰਿਟੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਅਤੇ ਗਰਾਂਟੀਡ ਇਨਕਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲਈ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਬੀਸੀ ਇੰਪਲੋਏਮੈਂਟ ਐਂਡ ਅਸਿਸਟੈਂਸ (BCEA) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੋਂ ਆਮਦਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਯੋਗਤਾ ਸਾਲਾਨਾ ਆਮਦਨ, ਸੰਪਤੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਾਰਕਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਫ਼ੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 866 866-0800; 2 ਦਬਾਓ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਬੀ.ਸੀ. ਇਨਕਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਫਾਰ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਨੋਟ ਰਿਸੀਵਿੰਗ OAS” ਲਿਖੋ)

**ਭੱਤਾ/ਜੀਵਤ (Survivor) ਲਈ ਭੱਤਾ**

ਉਹ ਬਜ਼ੁਰਗ, ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਐਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਕਾਮਨ-ਲਾਅ ਸਾਥੀ ਹਨ, ਜੋ ਓਲਡ ਏਜ ਸਿਕਿਓਰਿਟੀ ਅਤੇ ਗਰਾਂਟੀਡ ਇਨਕਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ, ਦੋਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਲਾਭ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਨੂੰ ਭੱਤਾ (Allowance) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭੱਤਾ 60 ਤੋਂ 64 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਘੱਟ-ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਵਾਧੂ ਪੈਸੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਲਾਭ ਦੀ ਰਕਮ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਕਾਮਨ-ਲਾਅ ਸਾਥੀ ਦੀ ਸੰਯੁਕਤ ਆਮਦਨ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਐਸੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਜਿੱਥੇ 60 ਤੋਂ 64 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਘੱਟ-ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦਾ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਕਾਮਨ-ਲਾਅ ਸਾਥੀ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਜਾਂ ਮਰ ਚੁੱਕਾ ਹੈ), ਤਾਂ ਜੀਵਤ ਵਿਅਕਤੀ (Survivor) 65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੱਕ ਜੀਵਤ (Survivor) ਲਈ ਭੱਤਾ ਨਾਮਕ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਯੋਗਤਾ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

ਭੱਤਾ ਜਾਂ ਜੀਵਤ (Survivor) ਲਈ ਭੱਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਹਰੇਕ ਸਾਲ ਸਵੈਚਲਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਯੋਗ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਰਿਟਰਨ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਫਾਈਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਆਪਣੀ ਰਿਟਰਨ ਫਾਈਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਜਾਂ ਜੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਫਾਰਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਸਾਲ ਦਰ ਸਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹਰ ਸਾਲ ਆਪਣੀ ਆਮਦਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਇੱਕ ਅਰਜ਼ੀ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਰਿਟਰਨ ਫਾਈਲ ਕਰਕੇ।

ਭੱਤੇ ਜਾਂ ਜੀਵਤ (Survivor) ਲਈ ਭੱਤੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਫ਼ੋਨ (ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਯੂ.ਐਸ.ਏ., ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 277-9914

ਫ਼ੋਨ (ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਯੂ.ਐਸ.ਏ., ਫਰੈਂਚ, ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 277-9915

ਫ਼ੋਨ (ਬੇਲੇ/ਸੁਣਨ 'ਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 255-4786

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਅਲਾਓਐਂਸ ਫਾਰ ਪੀਪਲ ਏਜੇਡ 60-64” ਲਿਖੋ)

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਅਲਾਓਐਂਸ ਫਾਰ ਦ ਸਰਵਾਈਵਰ” ਲਿਖੋ)



## ਕੈਨੇਡਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪਲਾਨ

ਕੈਨੇਡਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪਲਾਨ (CPP) ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਪੈਨਸ਼ਨ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲਾਭ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਭੁਗਤਾਨਸ਼ੁਦਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਰਾਹੀਂ ਪਲਾਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੈ। CPP ਲਾਭ ਦੀ ਰਾਸ਼ੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਉਹਨਾਂ ਯੋਗਦਾਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕੀਤੇ ਸੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨੌਕਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ। ਹਰੇਕ ਜਨਵਰੀ ਵਿੱਚ CPP ਨੂੰ ਮਹਿੰਗਾਈ ਲਈ ਨਿਰਬਾਹ ਦੀ ਲਾਗਤ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ CPP ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ - ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਲਾਭ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਜੋ 65 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਹੋਣ 'ਤੇ CPP ਅਯੋਗਤਾ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਬਿਨੈਕਾਰ ਆਪਣੀ CPP ਪੈਨਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ CPP ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਲਾਭਾਂ ਦੇ ਜਲਦੀ (ਉਮਰ 60-64) ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਘੱਟ ਕੀਤੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਗੇ। ਜੇਕਰ ਉਹ 65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ 70 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਵਧੀ ਹੋਈ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਗੇ। ਜੇਕਰ ਉਹ 65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਦੇ ਚਾਲੂ ਹੋਣ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵਾਧੇ ਜਾਂ ਕਮੀ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਗੇ।

ਉਹ ਲੋਕ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਕੈਨੇਡਾ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਜੀਵਨ ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਜਾਂ ਕਾਮਨ-ਲਾਅ ਸਾਥੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਕੈਨੇਡਾ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਲਾਂ ਲਈ CPP ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੈ, CPP ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਐਸਟੇਟ ਨੂੰ ਇੱਕ-ਵਾਰ ਦੇ ਇਕਮੁਸ਼ਤ ਮੌਤ ਲਾਭ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਜਾਂ ਕਾਮਨ-ਲਾਅ ਸਾਥੀ ਇੱਕ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਜੀਵਨ (survivor) ਪੈਨਸ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। 25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੇ ਨਿਰਭਰ ਬੱਚੇ ਵੀ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ (18 ਅਤੇ 25 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਪੂਰੇ-ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਕੂਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋਏ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ)।

2019 ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਕੈਨੇਡਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪਲਾਨ (CPP) ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਉੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਦੇ ਬਦਲੇ ਉੱਚ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਗੇ। CPP ਦਾ ਵਾਧਾ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇਗਾ ਜੋ 2019 ਵਿੱਚ ਨੌਕਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ CPP ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਰਹੇ ਹਨ।

CPP ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਯੂ.ਐਸ.ਏ., ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 277-9914

ਫੋਨ (ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਯੂ.ਐਸ.ਏ., ਫਰੈਂਚ, ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 277-9915

ਫੋਨ (ਬੇਲੇ/ਸੁਣਨ 'ਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 255-4786

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਕੈਨੇਡਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪਲਾਨ” ਲਿਖੋ)

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਸ ਗਾਇਡ ਦੇ ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਵਰਕਿੰਗ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਤਹਿਤ CPP ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇਖੋ।



### ਵੈਟਰਨਜ਼ ਅਫੇਅਰਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ

ਵੈਟਰਨਜ਼ ਅਫੇਅਰਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ (VAC) ਯੋਗ ਵੈਟਰਨਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, ਘਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਦੇਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲਾਭ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਅਯੋਗਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਲਾਭ, ਵੈਟਰਨਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ, ਰਾਹਤ ਦੇਖਭਾਲ, ਦਰਦਨਾਸ਼ਕ ਦੇਖਭਾਲ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਪਕਰਣ, ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਵੈਟਰਨਾਂ ਲਈ ਗ੍ਰਹਿ ਅਨੁਕੂਲਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ। VAC ਵੈਟਰਨਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਂਤ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੈਟਰਨਜ਼ ਅਫੇਅਰਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 866 522-2122

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

### ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸਪਲੀਮੈਂਟ

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸਪਲੀਮੈਂਟ, ਘੱਟ-ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਉਹਨਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਭੁਗਤਾਨ ਹੈ ਜੋ ਫੈਡਰਲ ਓਲਡ ਏਜ ਸਿਕਿਓਰਿਟੀ ਅਤੇ ਗਰਾਂਟੀਡ ਇਨਕਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਜਾਂ ਫੈਡਰਲ ਭੱਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਯੋਗ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੀ ਆਮਦਨੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਪ੍ਰਾਂਤ ਦੁਆਰਾ ਗਰਾਂਟੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਘੱਟਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਫਰਕ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸਵੈਚਾਲਿਤ ਭੁਗਤਾਨ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ – ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

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

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 866 866-0800; 2 ਦਬਾਓ

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ” ਲਿਖੋ)

### ਰਜਿਸਟਰਡ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਸੇਵਿੰਗਜ਼ ਪਲੈਨਜ਼

ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਸੇਵਿੰਗਜ਼ ਪਲਾਨ (RRSP) ਉਹ ਬਚਤ ਪਲਾਨ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਰੰਤ ਕਰ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਆਮਦਨੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਰ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਟਾਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਮਦਨੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

RRSP ਇੱਕ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਬਚਤ ਪਲਾਨ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭੁਗਤਾਨਯੋਗ ਕਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਟੈਕਸ ਰਿਟਰਨ 'ਤੇ ਯੋਗ ਯੋਗਦਾਨਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਕੋਲ ਆਪਣੀ RRSP ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਸਾਲ ਦੀ 31 ਦਸੰਬਰ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ 71 ਸਾਲ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

RRSPਆਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਗਾਇਡ ਦੇਖੋ ਜਾਂ CRA ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ:

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਰਜਿਸਟਰਡ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਸੇਵਿੰਗਜ਼ ਪਲੈਨਜ਼” ਲਿਖੋ)



## ਵਰਕਿੰਗ ਸੀਨੀਅਰਜ਼

### ਏਮਪਲੋਏਮੈਂਟ ਇੰਸੋਰੈਂਸ ਬੈਨੇਫਿਟਸ

ਉਹ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜੋ 65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਾਂਗ ਏਮਪਲੋਏਮੈਂਟ ਇੰਸੋਰੈਂਸ (EI) ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਪਾਤਰਤਾ ਸ਼ਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਪੈਨਸ਼ਨ ਆਮਦਨ ਅਤੇ EI ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕੋਈ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਾਅਵਾ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਤਰਤਾ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਬੀਮਾ ਕਰਨ ਯੋਗ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਆਮਦਨ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ EI ਲਾਭਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਟਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗਾ। ਏਮਪਲੋਏਮੈਂਟ ਇੰਸੋਰੈਂਸ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਇੱਥੇ ਆਨਲਾਈਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਅਪਲਾਈ ਏਮਪਲੋਏਮੈਂਟ ਇੰਸੋਰੈਂਸ ਬੈਨੇਫਿਟਸ” ਲਿਖੋ)

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 206-7218

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਹੋ, ਅਤੇ EI ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ EI ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਵੈ-ਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਲਈ EI ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਅਪਲਾਈ EI ਸੈਲਫ -ਏਮਪਲੋਇਡ” ਲਿਖੋ)

EI ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਕੰਮਪੈਸ਼ਨੇਟ (ਦਇਆਵਾਨ) ਕੇਅਰ ਲਾਭ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਲਈ ਮੌਤ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜੋਖਮ ਦੇ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਯੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੀ ਹੈ ਸਮੇਤ, ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਕੇਅਰਗਿਵਿੰਗ ਬੈਨੇਫਿਟਸ ਐਂਡ ਲੀਵ” ਲਿਖੋ)

EI ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ (ਸਿਕਨੇਸ) ਲਾਭ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬਿਮਾਰੀ, ਸੱਟ, ਜਾਂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕਾਰਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਹਨ। ਕੋਈ ਯੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੀ ਹੈ ਸਮੇਤ, ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “EI ਸਿਕਨੇਸ ਬੈਨੇਫਿਟਸ” ਲਿਖੋ)



## CPP ਪੈਨਸ਼ਨ ਅਤੇ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਬਜ਼ੁਰਗ

ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਕੈਨੇਡਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪਲਾਨ (CPP) ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨੌਕਰੀ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 70 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, CPP ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। CPP ਯੋਗਦਾਨ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਲਾਭਾਂ (PRB) ਵਿੱਚ ਜਾਣਗੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਆਮਦਨ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗੀ। ਵਿਅਕਤੀ ਯੋਗ ਹਨ ਜੇ ਉਹ:

- 60 ਤੋਂ 70 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ
- ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ CPP ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਰਹੇ ਹਨ
- CPP ਜਾਂ ਕੂਬੈਕ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪਲਾਨ (QPP) ਤੋਂ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਇਸ ਲਾਭ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ CPP ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਸਵੈ-ਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ CPP ਯੋਗਦਾਨਾਂ ਦਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ, ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ, ਖੁਦ ਦੇਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨੌਕਰੀ ਕਰ ਰਹੇ CPP ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ CPP ਯੋਗਦਾਨ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ। 65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਵਿਅਕਤੀ CPP ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਨਾ ਪਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਚੋਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਜਾਂ CPP ਯੋਗਦਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਗਾਇਡ ਦੇਖੋ, ਕੈਨੇਡਾ ਰੈਵੀਨਿਊ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਫ਼ੋਨ (ਟੈਲ-ਫ਼ੀ): 1 800 959-8281

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “CPP ਪੇਸਟ-ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਬੈਨੇਫਿਟ” ਲਿਖੋ)

## ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟਸ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਹਨਾਂ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਉਦੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਾਲਾਨਾ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਅਤੇ ਬੈਨੇਫਿਟ ਰਿਟਰਨ ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਦਾਖਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

### ਏਜ ਅਮਾਉਂਟ (ਉਮਰ ਸਬੰਧੀ ਰਾਸ਼ੀ)

ਬੁਨਿਆਦੀ ਨਿੱਜੀ ਰਾਸ਼ੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਉਸ ਸਾਲ ਵਿੱਚ 65 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਏ ਹਨ (ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਹਨ), ਉਮਰ ਸਬੰਧੀ ਰਾਸ਼ੀ ਲਈ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਯੋਗ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਭੁਗਤਾਨਯੋਗ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਵਾਪਸੀਯੋਗ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਰਾਸ਼ੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨੈੱਟ ਆਮਦਨ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਪੈਨਸ਼ਨ ਆਮਦਨ ਰਾਸ਼ੀ

ਪੈਨਸ਼ਨ ਆਮਦਨ, ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਪੈਨਸ਼ਨ (superannuation) ਜਾਂ ਵਾਰਸ਼ਿਕ ਭੁਗਤਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਪੈਨਸ਼ਨ ਆਮਦਨ ਰਾਸ਼ੀ ਲਈ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਯੋਗ ਪੈਨਸ਼ਨ ਆਮਦਨ ਰਾਸ਼ੀ ਨੂੰ ਕੁੱਲ ਗੈਰ-ਵਾਪਸੀਯੋਗ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਫੈਡਰਲ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।



### ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਤੋਂ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕੀਤੀਆਂ ਰਾਸ਼ੀਆਂ

ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਨੂੰ ਲਾਭ ਦੀਆਂ ਉਹ ਰਾਸ਼ੀਆਂ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰ ਸਕਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਲਈ ਉਹ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਫੰਡਰਲ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਸਿਫਰ ਤੱਕ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਉਮਰ ਸੰਬੰਧੀ ਰਾਸ਼ੀ, ਪੈਨਸ਼ਨ ਆਮਦਨ ਰਾਸ਼ੀ ਜਾਂ ਅਯੋਗਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਰਾਸ਼ੀ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਪੈਨਸ਼ਨ ਆਮਦਨ ਵੰਡਣਾ

ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਯੋਗਤਾ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੀ ਯੋਗ ਪੈਨਸ਼ਨ ਆਮਦਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਜਾਂ ਕਾਮਨ ਲਾਅ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਵੰਡਣ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਵੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਮਦਨ ਵੰਡਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਆਮਦਨ ਦੀ ਅੱਧੀ ਰਾਸ਼ੀ ਤੱਕ ਨੂੰ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਕਾਮਨ ਲਾਅ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪੈਨਸ਼ਨ ਆਮਦਨ ਵੰਡਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਗਾਇਡ ਦੇਖੋ, ਕੈਨੇਡਾ ਰੈਵੀਨਿਊ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ [canda.ca](http://canda.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 959-8281

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਪੈਨਸ਼ਨ ਸਪਲਿਟਿੰਗ” ਲਿਖੋ)

### ਹੋਰ ਰਾਸ਼ੀਆਂ

ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਮੈਡੀਕਲ ਖਰਚਿਆਂ ਲਈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਰਸਿੰਗ ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਪੂਰੇ-ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਗਾਇਡ ਦੇਖੋ, ਕੈਨੇਡਾ ਰੈਵੀਨਿਊ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 959-8281

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਮੈਡੀਕਲ ਐਕਸਪੈਂਸ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ” ਲਿਖੋ)

### ਡਿਸਅਬਿਲਿਟੀ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ

ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਵਿਕਾਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਡਿਸਅਬਿਲਿਟੀ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯੋਗਤਾ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਫਾਰਮ T2201, ਡਿਸਅਬਿਲਿਟੀ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਸਰਟੀਫੀਕੇਟ ਨੂੰ ਭਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਯੋਗ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕਰਵਾਓ। ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਅਸਲ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੈਕਸ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਭੇਜੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਗਾਇਡ ਦੇਖੋ, ਕੈਨੇਡਾ ਰੈਵੀਨਿਊ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ [canda.ca](http://canda.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 959-8281

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਡਿਸਅਬਿਲਿਟੀ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ” ਲਿਖੋ)



## ਗੁਡਜ਼ ਐਂਡ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਟੈਕਸ (GST) ਕ੍ਰੈਡਿਟ

GST ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਇੱਕ ਟੈਕਸ-ਰਹਿਤ ਤਿਆਰੀ ਭੁਗਤਾਨ ਹੈ ਜੋ ਜੇ ਘੱਟ ਅਤੇ ਦਰਮਿਆਨੀ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਾਰੇ ਜਾਂ ਅੰਸ਼ਕ GST ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ (ਐਂਡਸੈੱਟ ਕਰਨ) ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

GST ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਭੁਗਤਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਰਿਟਰਨ ਹਰ ਸਾਲ ਫਾਈਲ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਵੀ ਆਮਦਨੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ। ਕੈਨੇਡਾ ਰੈਵੀਨਿਊ ਏਜੰਸੀ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਅਤੇ ਬੈਨੇਫਿਟ ਰਿਟਰਨ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਭੁਗਤਾਨਾਂ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੇਗੀ ਜੇ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਕ ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਜਾਂ ਕਾਮਨ-ਲਾਅ ਸਾਥੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਹੀ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਸ ਦੀ ਰਿਟਰਨ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਰਾਸ਼ੀ ਸਮਾਨ ਹੋਵੇਗੀ ਇਹ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਕੌਣ (ਜੇਕੋ ਵਿੱਚੋਂ) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਗਾਇਡ ਦੇਖੋ, ਕੈਨੇਡਾ ਰੈਵੀਨਿਊ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 387-1193

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “GST ਕ੍ਰੈਡਿਟ” ਲਿਖੋ)

## ਸੇਲਜ਼ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ

ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਟੈਕਸ ਸਾਲ ਲਈ ਸੇਲਜ਼ (ਵਿਕਰੀ) ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਲਈ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਸ ਟੈਕਸ ਸਾਲ ਦੀ 31 ਦਸੰਬਰ ਨੂੰ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਨਿਵਾਸੀ ਸੀ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਸੀ:

- ਉਹ 19 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ;
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਜਾਂ ਕਾਮਨ-ਲਾਅ ਸਾਥੀ ਹੈ; ਜਾਂ
- ਉਹ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਹਨ।

ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਲਈ \$75 ਤੱਕ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਜਾਂ ਕਾਮਨ-ਲਾਅ ਸਾਥੀ ਲਈ \$75 ਤੱਕ ਲਈ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਸਿੰਗਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ \$15,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਨੈੱਟ ਆਮਦਨ ਦੇ ਦੋ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਘਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਜਾਂ ਕਾਮਨ-ਲਾਅ ਸਾਥੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ \$18,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਨੈੱਟ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਆਮਦਨੀ ਦੇ ਦੋ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਿਅਕਤੀ ਸੇਲਜ਼ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਲਈ ਉਸ ਵੇਲੇ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟਸ ਫਾਰਮ (BC479) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਆਪਣੀ T1 ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਰਿਟਰਨ ਫਾਈਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਉਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਭੁਗਤਾਨ-ਵਾਪਸੀ ਯੋਗ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੀ ਆਮਦਨ 'ਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਰ ਦੀ ਰਕਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਕ੍ਰੈਡਿਟਸ ਫਾਰਮ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ:

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “BC479” ਲਿਖੋ)





### ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਕਲਾਈਮੇਟ ਐਕਸ਼ਨ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ

ਬੀਸੀ ਕਲਾਈਮੇਟ ਐਕਸ਼ਨ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਨੂੰ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਲਈ ਸੂਬਾਈ ਕਾਰਬਨ ਟੈਕਸ ਕਰ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਨੂੰ ਤਿਮਾਹੀ ਫੈਡਰਲ GST/HST ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੁਲਾਈ 2019 ਤੋਂ ਜੂਨ 2020 ਤੱਕ ਦੀ ਅਵਧੀ ਲਈ ਅਧਿਕਤਮ ਸਾਲਾਨਾ ਭੁਗਤਾਨ ਰਾਸ਼ੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ \$154.50, ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਜਾਂ ਕਾਮਨ-ਲਾਅ ਸਾਥੀ ਲਈ \$154.50, ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀ ਬੱਚਾ \$45.50 (ਇਕੱਲੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ ਬੱਚੇ ਲਈ \$154.50) ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਕੱਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ, ਅਧਿਕਤਮ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਨੂੰ \$34,876 ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨੈੱਟ ਆਮਦਨ ਲਈ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ, ਅਧਿਕਤਮ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਨੂੰ \$40,689 ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕੀਤੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਨੈੱਟ ਆਮਦਨ ਦੇ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੂਬਾਈ ਮਹਿੰਗਾਈ ਲਈ ਨੈੱਟ ਆਮਦਨੀ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 877 387-3332; 2 ਦਬਾਓ

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 387-3332, 2 ਦਬਾਓ

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

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਕਲਾਈਮੇਟ ਐਕਸ਼ਨ ਟੈਕਸ” ਲਿਖੋ)

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਬੀਸੀ ਕਲਾਈਮੇਟ ਐਕਸ਼ਨ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ” ਲਿਖੋ)

### ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨਿਵਾਸ ਸਥਾਨ ਬਦਲਦੇ ਹੋ

ਪਤੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਕੈਨੇਡਾ ਰੈਵਿਨਿਊ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਰੈਕਟ ਡਿਪਾਜ਼ਿਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੈਂਕ ਖਾਤਾ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਭੁਗਤਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਜਾਂ ਉਹ ਰੋਕੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ।

ਆਪਣਾ ਪਤਾ ਬਦਲਣ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਹਾਊ ਟੂ ਚੇਂਜ ਯੋਰ ਐਡਰੇਸ” ਲਿਖੋ)

### ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਅਤੇ ਟਰਸੱਟ ਪੁੱਛਗਿੱਛਾਂ -

#### ਕੈਨੇਡਾ ਰੈਵਿਨਿਊ ਏਜੰਸੀ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 959-8281

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰਜ਼ - CRA” ਲਿਖੋ)



### ਵਰਚੁਅਲ ਟੈਕਸ ਕਲੀਨਿਕ ਫਾਇੰਡਰ

ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤਾਰ ਪੂਰਵਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਈਟ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਕਰ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਕਰ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਫ੍ਰੀ ਟੈਕਸ ਕਲੀਨਿਕਸ” ਲਿਖੋ)

### ਪਾਵਰ ਆਫ਼ ਅਟਾਰਨੀ

ਪਾਵਰ ਆਫ਼ ਅਟਾਰਨੀ ਇੱਕ ਕਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ(ਆਂ), ਜਿਸ ਨੂੰ “ਅਟਾਰਨੀ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਅਤੇ ਜਾਇਦਾਦ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਤਰਫ਼ੋਂ ਵਿੱਤੀ ਅਤੇ ਕਨੂੰਨੀ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਕਾਰਜ ਖੇਤਰ ਬਹੁਤ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਮੁੱਦਿਆਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ “ਨਿਯਮਿਤ” (ਗੈਰ-ਚਿਰਸਥਾਈ) ਪਾਵਰ ਆਫ਼ ਅਟਾਰਨੀ ਉਦੋਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਤੀ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ, ਪਾਵਰ ਆਫ਼ ਅਟਾਰਨੀ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਚਿਰਸਥਾਈ ਪਾਵਰ ਆਫ਼ ਅਟਾਰਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚਿਰਸਥਾਈ ਪਾਵਰਜ਼ ਆਫ਼ ਅਟਾਰਨੀ ਸਮੇਤ, ਅਸਮਰਥਾ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਗਾਇਡ ਦਾ *ਤੁਹਾਡੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ* ਭਾਗ ਦੇਖੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਫ਼ਾਰਮਾਂ ਲਈ, ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਅਤੇ ਟਰਸਟੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਪਰਸਨਲ ਪਲੈਨਿੰਗ” ਲਿਖੋ)

# ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ





## ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ

### ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ

ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧ ਰਹੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਨਾਲ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ, ਪ੍ਰਾਂਤ ਵਿੱਚ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ।

ਗਾਇਡ ਦਾ ਇਹ ਭਾਗ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਣਗਹਿਲੀ ਦੀ ਵੱਧ ਰਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਣਗੋਲਿਆ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਹ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ (9-1-1 ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ ਡਾਇਲ ਕਰੋ)। ਜੇਕਰ ਉਹ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਿਵੈਟਿੰਗ ਐਲਡਰ ਅਥਿਊਜ਼ ਐਂਡ ਨਿਗਲੈਕਟ ਸਿਰਲੇਖ ਅਧੀਨ ਦਿੱਤੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ।

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਕਨੂੰਨੀ ਵਿਕਲਪਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ, ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਰਫੋਂ ਇਹ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਅਡਵਾਂਸ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ, ਵਿੱਚ ਨਿੱਜੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ, ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ, ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿੱਖਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਗ, *ਮਾਈ ਵੋਇਸ – ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਇਲਾਜ ਲਈ ਮੇਰੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਵਿਅਕਤ ਕਰਨਾ (My Voice – Expressing My Wishes for Future Health Care Treatment)*, ਵਰਗੇ ਸਾਧਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਲਈ ਅਡਵਾਂਸ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਵੀ ਦੇਖਭਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਧੋਖਾਧੜੀ ਅਤੇ ਘਪਲੇ ਵੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਵੱਧ ਰਹੀ ਚਿੰਤਾ ਹਨ। ਇਹ ਭਾਗ ਉਹਨਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਅਨਉਚਿਤ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਕਾਰਜ-ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਨਿਵੇਸ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਧੋਖਾਧੜੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ, ਅਪਰਾਧਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਹਨ।



## ਪ੍ਰਿਵੈਂਟਿੰਗ ਐਲਡਰ ਅਬਿਊਜ਼ ਐਂਡ ਨਿਗਲੈਕਟ (ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ)

ਜੀਵਨ ਦੇ ਮਗਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਾਤਮਕ, ਜਾਂ ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਉਹ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਧੱਕਾ ਮਾਰਨਾ, ਮਾਰਨਾ, ਧਮਕੀ ਦੇਣਾ, ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਸਪੱਤੀ ਲੈ ਲੈਣਾ, ਉਚਿਤ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿਣਾ, ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ, ਜਾਂ ਉਚਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਾ ਦੇਣਾ, ਸਾਰੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ ਦੇ ਉਦਾਹਰਨ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਪਰਾਧਿਕ ਜੁਰਮ ਹਨ।

ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਘਰ ਵਿੱਚ, ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾਗਤ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਅਕਸਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਜਾਂ ਬੱਚੇ, ਪਰ ਉਹ ਵਿੱਚ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੋਣ, ਉਸ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਹੋਣ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਫੌਰੀ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ 9-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਅਜਿਹੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਫੌਰੀ ਖਤਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਬਿਊਜ਼ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (SAIL) ਜਾਂ ਵਿਕਟਮਲਿੰਕ ਬੀਸੀ (VictimLink BC) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਿਟੀ ਵਿੱਚ ਨਾਮਜ਼ਦ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨੂੰ, ਪ੍ਰੋਵੀਡੈਂਸ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਨੂੰ ਜਾਂ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਅਯੋਗਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲਿਵਿੰਗ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪਿਕ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟਾਰਨੀ ਤਹਿਤ) ਦੁਆਰਾ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਅਤੇ ਟਰੱਸਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂ ਇਸ ਗਾਇਡ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦਿੱਤੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਵਿੱਚ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤੇ ਗਏ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ TTY ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾਂ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਗਾਇਡ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦਿੱਤੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਦੇਖੋ।

### ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਫਸਟ ਬੀਸੀ ਸੁਸਾਇਟੀ

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਫਸਟ ਬੀਸੀ ਸੁਸਾਇਟੀ (“ਸੁਸਾਇਟੀ”) ਇੱਕ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਡਿਲਿਵਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

### ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਹਨਾਂ 50+ ਸਾਲ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਸਮੇਤ, ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ।

### ਬੀਸੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਐਬੋਰਿਜਨਲ ਫ੍ਰੈਂਡਸ਼ਿਪ ਸੈਂਟਰਜ਼

ਬੀਸੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਐਬੋਰਿਜਨਲ ਫ੍ਰੈਂਡਸ਼ਿਪ ਸੈਂਟਰਜ਼ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਫ੍ਰੈਂਡਸ਼ਿਪ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਕੰਮਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਐਲਡਰ ਅਬਿਊਜ਼” ਦਰਜ ਕਰੋ)



## ਕਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

### ਐਲਡਰ ਲੇ ਕਲੀਨਿਕ (ELC)

ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਾਹੀਂ, ਸੁਸਾਇਟੀ ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਕੀਲ ਕਰਨ ਦਾ ਖਰਚਾ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਸੁਸਾਇਟੀ ਪੂਰੇ ਪ੍ਰਾਂਤ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪਰਵਾਹ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਕਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

### ਲੀਗਲ ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (LAP)

ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਾਹੀਂ ਸੁਸਾਇਟੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਪੈਨਸ਼ਨ, ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕਰਜ਼ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਪੈਰਵੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। LAP ਵਿੱਚ ਸੁਸਾਇਟੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ 'ਤੇ ਹੱਕ ਜਤਾਉਣ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।

### ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਆਉਟਰੀਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ, ਵਿੱਤੀ ਸਾਖਰਤਾ, ਡਰਾਉਣ ਧਮਕਾਉਣ (bullying) ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਲਈ ਮੁਫਤ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਬਿਊਜ਼ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (SAIL)

SAIL ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਥੇ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਗਲਤ ਵਰਤਾਅ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿੱਥੋਂ ਉਹ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਪਰੋਕਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਬਿਊਜ਼ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਬਿਊਜ਼ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ, ਰੇਜ਼ਾਨਾ (ਛੁੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ) ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ ਦੇ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ:

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 866 437-1940

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 437-1940

ਫੋਨ (TTY): 1 855 306-1443, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ,

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ

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

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ

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

Website: [www.seniorsfirstbc.ca](http://www.seniorsfirstbc.ca)



### ਵਿਕਟਮਲਿੰਕਬੀਸੀ (VictimLinkBC)

ਵਿਕਟਮਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਇੱਕ ਟੇਲ-ਫ੍ਰੀ, ਗੁਪਤ, ਬਹੁ-ਭਾਸ਼ਾਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਪੂਰੇ ਬੀ.ਸੀ. ਅਤੇ ਯੂਕੋਨ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਹ ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੀੜਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੇਬਰ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਸ਼ੇਸ਼ਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮਨੁੱਖੀ ਤਸਕਰੀ ਦੇ ਪੀੜਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਵਿਕਟਮਲਿੰਕਬੀਸੀ 110 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ 17 ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕੀ ਆਦਿਵਾਸੀ (Aboriginal) ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਫੋਨ (ਬੀ.ਸੀ. ਅਤੇ ਯੂਕੋਨ ਵਿੱਚ ਟੇਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 563-0808

(ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਵਿਕਟਮ ਲਿੰਕ ਬੀਸੀ” ਲਿਖੋ)

### ਮਨੋਨੀਤ ਏਜੰਸੀਆਂ

ਪੰਜ ਖੇਤਰੀ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਵੀਡੈਂਸ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲਿਵਿੰਗ ਬੀਸੀ, ਅਡਲਟ ਗਾਰਡੀਅਨਸ਼ਿਪ ਐਕਟ ਦੇ ਤਹਿਤ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਸੰਦਿਗਧ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਮਨੋਨੀਤ ਏਜੰਸੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਹਾਸਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਏ ਦੁਰਵਿਹਾਰ, ਅਣਗਹਿਲੀ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਅਣਗਹਿਲੀ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੁਵਿਧਾ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਮਨੋਨੀਤ ਏਜੰਸੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

#### ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ (Fraser Health)

ਫੋਨ (ਟੇਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 877 REACT-08 (1 877 732-2808)

#### ਇੰਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ (Interior Health)

ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਅਸਮਰਥ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਦਫ਼ਤਰ: 1 844 870-4754

ਈਮੇਲ: [IHAdultguardianship@interiorhealth.ca](mailto:IHAdultguardianship@interiorhealth.ca)

#### ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ (Island Health)

ਫੋਨ (ਸਾਊਥ ਆਈਲੈਂਡ, ਟੇਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 888 533-2273

ਫੋਨ (ਸੈਂਟਰਲ ਆਈਲੈਂਡ, ਟੇਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 877 734-4101

ਫੋਨ (ਨੋਰਥ ਆਈਲੈਂਡ, ਟੇਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 866 928-4988

#### ਨੋਰਦਰਨ ਹੈਲਥ (Northern Health)

ਬਾਲਗ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਾਈਨ ਫੋਨ (ਟੇਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 844 465-7414

ਫੋਨ (ਪ੍ਰਿੰਸ ਜੌਰਜ): 250 565-7414



**ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ (Vancouver Coastal Health)**

ਰਿਐਕਟ (ReAct) ਅਡਲਟ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਫੋਨ  
(ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 877 REACT-99 (1 877 732-2899)  
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.vchreact.ca](http://www.vchreact.ca)

**ਪ੍ਰੈਵੈਂਟਿਵ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਸੁਸਾਇਟੀ**

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 877 REACT-99 (1 877 732-2899)

**ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲਿੰਵਿੰਗ ਬੀਸੀ (ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਅਯੋਗਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ)**

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 877 660-2522

**ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਅਤੇ ਟਰੱਸਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ**

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

ਫੋਨ (ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ, ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 663-7867  
(ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਅਤੇ ਟਰੱਸਟੀ ਨੂੰ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ)  
Website: [www.trustee.bc.ca](http://www.trustee.bc.ca)

**ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰੀ**

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੰਨਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਊਣ ਵਾਲੀ ਸੁਵਿਧਾ ਵਿੱਚ, ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਡਾਕ ਭੇਜਣ ਲਈ ਪਤਾ:  
PO Box 9638 STN PROV GOVT  
Victoria BC V8W 9P1  
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 866 714-3378  
ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 778 974-4887  
ਈਮੇਲ: [hlth.assistedlivingregistry@gov.bc.ca](mailto:hlth.assistedlivingregistry@gov.bc.ca)  
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)  
(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰੀ” ਲਿਖੋ)





### ਬੀਸੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰਿਸਪੌਂਸ ਨੈੱਟਵਰਕਸ

ਬੀਸੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰਿਸਪੌਂਸ ਨੈੱਟਵਰਕਸ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰਿਸਪੌਂਸ ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਰਾਹੀਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਕੇ ਪੂਰੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਅੰਦਰ ਬਾਲਗ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਅਣਗਹਿਲੀ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰਿਸਪੌਂਸ ਨੈੱਟਵਰਕ ਚਿੰਤਤ ਭਾਈਚਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਏਜੰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਵਿਧ ਸਮੂਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਾਲਗ ਦੁਰਵਿਹਾਰ, ਅਣਗਹਿਲੀ ਅਤੇ ਸਵੈ- ਅਣਗਹਿਲੀ ਲਈ ਇੱਕ ਤਾਲਮੇਲ ਵਾਲੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

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

### ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲਾ

ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ, ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਐਲਡਰ ਅਬਿਊਜ਼” ਲਿਖੋ)

### ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ

ਤੁਸੀਂ ਗੁਪਤ, ਗੈਰ-ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਸਹਾਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੈ। ਕਾਲਾਂ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਅਗਿਆਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ 130 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਫੋਨ (ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ): 8-1-1

ਫੋਨ (ਬੇਲੇ/ਸੁਣਨ 'ਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ [TTY], ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ): 7-1-1

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਐਲਡਰ ਅਬਿਊਜ਼” ਲਿਖੋ)



## ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਦੇ ਵਕੀਲ (ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਐਡਵੋਕੇਟ) ਦਾ ਦਫਤਰ

ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਦੇ ਵਕੀਲਾਂ ਦੇ ਦਫਤਰ ਨੂੰ 2014 ਵਿੱਚ ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਦਫਤਰ ਵਜੋਂ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦਫਤਰ ਸੀ।

ਵਕੀਲ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਖੇਤਰਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ, ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਰਿਹਾਇਸ਼, ਆਵਾਜਾਈ ਅਤੇ ਆਮਦਨ ਸਹਾਇਤਾ, ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਾਧਾਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਵਕੀਲ ਨਿਯਮਿਤ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਜਾਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਰਵੇਖਣਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਸਟੇਕਹੋਲਡਰਾਂ ਅਤੇ ਜਨਤਾ ਤੋਂ ਵਿਚਾਰ ਇਕੱਠੇ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਾਂਤ ਭਰ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਫਤਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਲਈ ਮਾਹਰ ਸਾਧਨ ਹੈ।

Office of the Seniors Advocate  
 6<sup>th</sup> Floor – 1405 Douglas Street  
 Victoria BC V8W 9P4  
 ਫੋਨ (ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 877 952-3181  
 ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 952-3181  
 ਈਮੇਲ: [info@seniorsadvocatebc.ca](mailto:info@seniorsadvocatebc.ca)  
 ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.seniorsadvocatebc.ca](http://www.seniorsadvocatebc.ca)

## ਅਸਮਰੱਥਾ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਰਨਾ

ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਅਚਾਨਕ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ, ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਵਿੱਤੀ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੇਖਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਅਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਵਿਕਲਪ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਹੇਠਾਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤੇ ਗਏ ਫ਼ਾਰਮਾਂ ਅਤੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਜਾਂ ਨੇਟਰੀ ਪਬਲਿਕ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਲੈਣ। ਨਿੱਜੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ:

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.trustee.bc.ca](http://www.trustee.bc.ca)  
 (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਫਾਈਨੈਂਸੀਅਲ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਐਂਡ ਪਰਸਨਲ ਡਿਸਿਸ਼ਨ ਮੇਕਿੰਗ” ਲਿਖੋ)

ਮਾਈ ਵੇਇਸ – ਐਕਸਪ੍ਰੈਸਿੰਗ ਮਾਈ ਵਿਸ਼ਿਜ਼ ਫਾਰ ਫਿਊਚਰ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ (ਮੇਰੀ ਆਵਾਜ਼ - ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਇਲਾਜ ਲਈ ਮੇਰੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤ ਕਰਨਾ) (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਗਾਇਡ, ਵਰਕਬੁੱਕ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ):

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)  
 (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਅਡਵਾਂਸ ਕੇਅਰ ਪਲੈਨਿੰਗ” ਲਿਖੋ)

ਸਪੀਕ ਅੱਪ ਬੀਸੀ ਇੱਕ ਆਨਲਾਈਨ ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਵਰਕਬੁੱਕ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਡਵਾਂਸ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ ਅਯੋਗ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਫੈਸਲਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.speak-upinbc.ca/get-started/](http://www.speak-upinbc.ca/get-started/)



ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਵੀ ਅਡਵਾਂਸ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਧਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਅਡਵਾਂਸ ਕੇਅਰ ਪਲੈਨਿੰਗ” ਲਿਖੋ)

ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਕੋਲ ਅਡਵਾਂਸ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਸੰਬੰਧੀ ਵਧੀਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਅਡਵਾਂਸ ਕੇਅਰ ਪਲੈਨਿੰਗ” ਲਿਖੋ)

ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਸਮਰਥਾ ਵਾਸਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਟਾਰਨੀ ਜਨਰਲ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਮਿਆਰੀ ਫਾਰਮਾਂ ਲਈ, ਦੇਖੋ:

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

(ਖੋਜ ਵਿੱਚ “ਇਨਕਪੈਸਿਟੀ ਪਲੈਨਿੰਗ” ਲਿਖੋ)

### ਚਿਰਸਥਾਈ ਪਾਵਰ ਆਫ਼ ਅਟਾਰਨੀ

ਇੱਕ ਚਿਰਸਥਾਈ ਪਾਵਰ ਆਫ਼ ਅਟਾਰਨੀ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਫ਼ੋਂ ਵਿੱਤੀ ਅਤੇ ਕਨੂੰਨੀ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਚਿਰਸਥਾਈ ਪਾਵਰ ਆਫ਼ ਅਟਾਰਨੀ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇੱਕ “ਨਿਯਮਿਤ” (ਗੈਰ-ਚਿਰਸਥਾਈ) ਪਾਵਰ ਆਫ਼ ਅਟਾਰਨੀ ਦੇ ਉਲਟ, ਜਿਹੜੀ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਚਿਰਸਥਾਈ ਪਾਵਰ ਆਫ਼ ਅਟਾਰਨੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਚਿਰਸਥਾਈ ਪਾਵਰ ਆਫ਼ ਅਟਾਰਨੀ ਦਾ ਕਾਰਜ ਖੇਤਰ ਬਹੁਤ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ

ਇੱਕ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੇ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਤਰਫ਼ੋਂ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਇੱਕ ਨੁਮਾਇੰਦਾ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੋ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਸੈਕਸ਼ਨ 7 ਅਤੇ ਸੈਕਸ਼ਨ 9 – ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਥਾਰਟੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਜ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਰੱਥਾ ਲੋੜਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਨੁਮਾਇੰਦੇ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿੱਤੀ ਮਾਮਲਿਆਂ (ਸੈਕਸ਼ਨ 7) ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਅਧਿਕਾਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



## ਅਡਵਾਂਸ ਨਿਰਦੇਸ਼

ਇੱਕ ਅਡਵਾਂਸ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਉਹਨਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਸਿੱਧੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ(ਵਾਂ) ਨੂੰ ਦੇਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਸਵੀਕਾਰ ਜਾਂ ਅਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲਾਈਫ਼-ਸਪੋਰਟ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਖਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਇੱਕ ਨੁਮਾਇੰਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਅਡਵਾਂਸ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਅਡਵਾਂਸ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵਿਚਲੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਕਿਸੇ ਕੋਲੋਂ ਵੀ ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਫੈਸਲਾ ਦੀ ਮੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ।

## ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਅਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ

### ਅਸਥਾਈ ਵਿਕਲਪਿਕ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ

ਕੁਝ ਖਾਸ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਕਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ, ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇੱਕ ਅਸਥਾਈ ਵਿਕਲਪਿਕ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (TSDM) ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ TSDM ਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਇੱਕ ਫੈਸਲੇ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਅਦਾਲਤ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਗਾਰਡੀਅਨ (ਕਮੇਟੀ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ) ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਅਧਿਕਾਰਿਤ ਨੁਮਾਇੰਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਇੱਕ ਅਡਵਾਂਸ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜੋ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਫੈਸਲਿਆਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। TSDM ਲਈ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਉਸ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਗਿਆਤ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਨਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹਿੱਤ ਵਿੱਚ ਲੈਣ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। TSDM ਲੌਗ-ਟਰਮ ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਦੇ ਦਾਖਲੇ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ। *ਮਾਈ ਵੋਇਸ - ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਇਲਾਜ ਲਈ ਮੇਰੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤ ਕਰਨਾ (My Voice – Expressing My Wishes for Future Health Care Treatment)* ਅਡਵਾਂਸ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਗਾਇਡ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ਬੀਸੀ (SeniorsBC) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਅਤੇ ਅਡਵਾਂਸਡ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਇੱਕ ਸੰਪਰਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਫਾਰਮ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਅਡਵਾਂਸ ਕੇਅਰ ਪਲੈਨਿੰਗ” ਲਿਖੋ)

### ਗਾਰਡੀਅਨਸ਼ਿਪ (ਕਮੇਟੀ ਸ਼ਿਪ)

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਵੈਧ ਅਸਮਰਥਾ ਯੋਜਨਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਈ ਹੈ ਜਾਂ ਯੋਜਨਾ ਅਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਦੁਆਰਾ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤਰਫੋਂ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਗਾਰਡੀਅਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਮੇਟੀ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੀ ਨਿਯੁਕਤੀ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੂੰ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਗਾਰਡੀਅਨ (ਕਮੇਟੀ) ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਮਾਮਲਿਆਂ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਵਿੱਤੀ ਜਾਂ ਕਨੂੰਨੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰੀ, ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਅਤੇ ਟਰੱਸਟੀ ਨੂੰ ਅਦਾਲਤ ਦੁਆਰਾ ਗਾਰਡੀਅਨ (ਐਸਟੇਟ ਦੀ ਕਮੇਟੀ) ਵਜੋਂ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਇਦਾਦ ਦਾ ਗਾਰਡੀਅਨ (ਐਸਟੇਟ ਦੀ ਕਮੇਟੀ) ਵੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਅਯੋਗ ਬਾਲਗ ਦੇ ਵਿੱਤੀ ਅਤੇ ਕਨੂੰਨੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਅਯੋਗਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣ-ਪੱਤਰ ਇੱਕ ਨਾਮਜ਼ਦ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੁਆਰਾ



ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਅਤੇ ਟਰੱਸਟੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਭੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.trustee.bc.ca](http://www.trustee.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਫਾਈਨੈਂਸ਼ੀਅਲ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਐਂਡ ਪਰਸਨਲ ਡਿਸੀਜ਼ਨ ਮੇਕਿੰਗ” ਲਿਖੋ)

ਅਸਮਰਥਾ ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣ ਪੱਤਰ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਈ ਗਾਇਡ:

[www.trustee.bc.ca](http://www.trustee.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਏ ਗਾਈਡ ਟੂ ਦ ਸਰਟੀਫੀਕੇਟ ਆਫ ਇਨਕਪੈਸਿਟੀ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ” ਲਿਖੋ)

## ਨਾਈਡਸ ਪਰਸਨਲ ਪਲੈਨਿੰਗ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ ਐਂਡ ਰਜਿਸਟਰੀ

ਨਾਈਡਸ ਪਰਸਨਲ ਪਲੈਨਿੰਗ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ, ਦਾਨੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ। ਨਾਈਡਸ ਬਿਮਾਰੀ, ਸੱਟ ਲੱਗਣ, ਜਾਂ ਅਯੋਗਤਾ ਕਾਰਨ ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਰਗੀ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਕਨੂੰਨੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਨਾਈਡਸ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਇਕਰਾਰਨਾਮਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਫਾਰਮ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ, ਚਿਰਸਥਾਈ ਪਾਵਰਜ਼ ਆਫ਼ ਅਟਾਰਨੀ, ਅਡਵਾਂਸ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਮੈਡੀਕਲ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਇਨ ਡਾਇੰਗ (MAiD) ਅਤੇ ਵਸੀਅਤਾਂ ਸਮੇਤ ਐਸਟੇਟ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ (ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਈ) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਨਾਈਡਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸੈਂਟਰਲਾਈਜ਼ਡ ਰਜਿਸਟਰੀ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਜਾਂ ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਜਾਂ ਹੜ੍ਹ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਪਤਾ ਵਿੱਚ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨਾਈਡਸ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

Nidus Personal Planning Resource Centre and Registry

1440 W. 12<sup>th</sup> Ave.

Vancouver BC V6H 1M8

ਵੋਇਸਮੇਲ: 604 408-7414

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

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

## ਪੀਪਲਜ਼ ਲਾਅ ਸਕੂਲ

ਪੀਪਲਜ਼ ਲਾਅ ਸਕੂਲ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਸੁਸਾਇਟੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨਾਂ ਲਈ ਨਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸੁਸਾਇਟੀ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰਾਂਤ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਨੂੰਨੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਲਈ ਗਿਆਨ, ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਵੇ। ਉਹ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਨੂੰਨੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ; ਪਰੰਤੂ, ਉਹ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਸਮਝਣਯੋਗ ਅਸਾਨ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਲਿਖੇ ਗਏ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਦੇ ਸਾਧਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 331-5400

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

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

ਕਿਤਾਬਚੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਅਤੇ ਡਿਜੀਟਲ ਫਾਰਮੇਟਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ; ਥੋਕ ਆਰਡਰ:

[www.crownpub.bc.ca](http://www.crownpub.bc.ca) 'ਤੇ

ਲਾਈਵ ਕਲਾਸਾਂ: ਬੀਸੀ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ - ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ



### ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਅਤੇ ਟਰੱਸਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਅਤੇ ਟਰੱਸਟੀ (PGT) ਉਦੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਖੁਦ ਕਨੂੰਨੀ, ਵਿੱਤੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦਾ। PGT ਨੂੰ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਹਿੱਤਾਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਜਿਹਨਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਨੂੰਨੀ, ਵਿੱਤੀ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਹਿੱਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਅਤੇ, ਮ੍ਰਿਤਕ ਅਤੇ ਲਾਪਤਾ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ, ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

PGT ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਹਿੱਤਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

### ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ

PGT ਕਮਜ਼ੋਰ ਬੁਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, ਅਣਗਹਿਲੀ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਅਣਗਹਿਲੀ ਦੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਮਨੋਨੀਤ ਏਜੰਸੀਆਂ (ਖੇਤਰੀ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ, ਪ੍ਰੋਵੀਡੈਂਸ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲਿਵਿੰਗ ਬੀਸੀ) ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ PGT ਬਾਲਗ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਖਤਰਾ ਹੋਣ ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਾਲਗ ਆਪਣੇ ਵਿੱਤੀ ਜਾਂ ਕਨੂੰਨੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੁਕਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ (ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ) ਕੋਲ ਅਧਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵੱਲੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਇੱਛੁਕ ਅਤੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ, PGT ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਜਦੋਂ ਬਾਲਗ ਅਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜ਼ਾਹਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਚਿਰਸਥਾਈ ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟੋਰਨੀਆਂ ਹੇਠ ਟਰੱਸਟੀਆਂ, ਦੇ ਨੁਮਾਇੰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਅਟੋਰਨੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਕੇ;
- ਕਿਸੇ ਨਾਮਜ਼ਦ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ, ਜੇਕਰ ਬਾਲਗ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ;
- ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਬੈਂਕ ਖਾਤਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸੰਪੱਤੀ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਸਹਿਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ;
- ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, ਅਣਗਹਿਲੀ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਅਣਗਹਿਲੀ ਦੀਆਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਕੇ; ਅਤੇ
- ਉਪਲਬਧ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਕੇ।



**ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਲਈ ਅਸਥਾਈ ਵਿਕਲਪਿਕ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਧਿਕਾਰਤ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਕੇ**

ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿਥੇ ਬਾਲਗ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਜਾਂ ਅਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹਦਾ ਕਨੂੰਨ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਕਨੂੰਨੀ ਨੁਮਾਇੰਦਾ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜੇ ਕਿ ਅਸਥਾਈ ਵਿਕਲਪਿਕ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ (TSDM) ਵਜੋਂ ਵਿਕਲਪਿਕ ਸਹਿਮਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਅਧਿਕਾਰਤ ਅਤੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਐਂਡ ਟਰੱਸਟੀ (PGT) TSDM ਨੂੰ ਬਾਲਗ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਅਧਿਕਾਰ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ PGT ਖੁਦ ਅੰਤਿਮ ਉਪਾਅ ਦੇ TSDM ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.trustee.bc.ca](http://www.trustee.bc.ca) (ਰਿਪੋਰਟਸ ਅਤੇ ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਗਾਰਡੀਅਨਸ਼ਿੱਪ ਦੇ ਅਧੀਨ “ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਫਾਰ ਟੈਂਪਰੇਰੀ ਸਬਸਟੀਟਿਊਟ ਡਿਸਿਸ਼ਨ ਮੇਕਰਜ਼ ਐਥਰਾਈਜ਼ਡ ਬਾਏ ਦ PGT” ਵੇਖੋ)

ਅਸਥਾਈ ਵਿਕਲਪਿਕ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਗਾਈਡ ਦੇ ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਅਸਮਰਥਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ ਵੇਖੋ।

### **ਵਿਕਲਪਿਕ ਵਿੱਤੀ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਕਮੇਟੀ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ**

ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਮੰਨਣ ਲਈ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਬਾਲਗ ਆਪਣੇ ਵਿੱਤੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਲਗ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਹੋਰ ਢੁਕਵਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਦੋਂ PGT ਬਾਲਗ ਦੇ ਵੱਲੋਂ ਵਿਕਲਪਿਕ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਲਗ ਲਈ ਕਮੇਟੀ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਿੱਜੀ ਸਰਪ੍ਰਸਤੀ/ਕਮੇਟੀ ਸ਼ਿਪ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਯੋਗਤਾ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਈ ਹੈ, ਦੇਖੋ।

ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਅਦਾਲਤ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਢੁਕਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਬਾਲਗ ਲਈ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ PGT ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਅਤੇ ਟਰੱਸਟੀ ਸਾਧਨ: ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.trustee.bc.ca](http://www.trustee.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਪਰਸਨਲ ਪਲੈਨਿੰਗ” ਲਿਖੋ)

ਜਦੋਂ PGT ਕਮੇਟੀ ਹੋਵੇ

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

(ਖੋਜ ਵਿੱਚ “ਵੇਨ ਦ PGT ਇਜ਼ ਕਮੇਟੀ” ਲਿਖੋ)



### ਐਸਟੇਟ ਅਤੇ ਪਰਸਨਲ ਟਰੱਸਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼

ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਐਂਡ ਟਰੱਸਟੀ (PGT) ਜਾਇਦਾਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਾਰਿਸ, ਇੰਟਰਸਟੇਟ ਉੱਤਰਾਧਿਕਾਰੀ, ਲਾਭਪਾਤਰੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਨਾ ਹੋਵੇ।

PGT ਢੁਕਵੇਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਸੀਅਤ ਵਿੱਚ ਐਗਜ਼ੀਕਿਊਟਰ (executor) ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਵੀ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਸੀਅਤ ਛੱਡ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਸੀਅਤ ਵਿੱਚ ਨਾਮਜ਼ਦ ਐਗਜ਼ੀਕਿਊਟਰ ਦਾ ਅੰਤਮ ਸੰਸਕਾਰ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜਾਇਦਾਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਐਗਜ਼ੀਕਿਊਟਰ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ (ਵੈਕਲਪਿਕ ਐਗਜ਼ੀਕਿਊਟਰ ਜਾਂ ਲਾਭਪਾਤਰੀ) ਜਾਇਦਾਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ PGT ਇਹ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਾਲਗ ਆਪਣੀ ਵਸੀਅਤ ਵਿੱਚ PGT ਦਾ ਨਾਮ ਵੀ ਐਗਜ਼ੀਕਿਊਟਰ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੁਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਬਾਲਗ ਜੋ PGT ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਐਗਜ਼ੀਕਿਊਟਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵਸੀਅਤ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਲਈ PGT ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਵਸੀਅਤ ਬਣਾਏ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੀ.ਸੀ. ਕਨੂੰਨ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿਸ ਦੇ ਕੋਲ ਸੰਸਕਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜਾਇਦਾਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ PGT ਨੂੰ ਇਹ ਸੇਵਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ PGT ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 660-4444

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 356-8160

ਫੋਨ (ਕੋਲੋਨਾ): 250 712-7576

ਫੋਨ (ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ, ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ):

1 800 663-7867 (604 660-4444 'ਤੇ

ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਅਤੇ ਟਰੱਸਟੀ ਨੂੰ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ)

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

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

### ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧ ਰੋਕਥਾਮ

ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਪੂਰੇ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ 160 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਹਵਾਲੇ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਪੂਰੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 250 ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸਟੈਂਪਿੰਗ ਦ ਵੈਇਲੈਂਸ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ, PEACE (ਰੋਕਥਾਮ, ਸਿੱਖਿਆ, ਵਕਾਲਤ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਕਰਣ) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਆਉਟਰੀਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਆਉਟਰੀਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਵਿਕਟਮਲਿੰਕਬੀਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਵਿਕਟਮਲਿੰਕਬੀਸੀ ਇੱਕ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ, ਗੁਪਤ, ਬਹੁਭਾਸ਼ੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸੇਵਾ ਹੈ, ਜੋ ਪੂਰੇ ਬੀ.ਸੀ. ਅਤੇ ਯੂਕੋਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਹ ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੀੜਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ





ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੇਬਰ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਸ਼ੋਸ਼ਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮਨੁੱਖੀ ਤਸਕਰੀ ਦੇ ਪੀੜਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਵਿਕਟਮਲਿੰਕਬੀਸੀ 110 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ 17 ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕੀ ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ, ਕਿਸੇ ਅਪਰਾਧ ਜਾਂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਪੀੜਤ ਜਾਂ ਗਵਾਹ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਵਿਕਟਮਲਿੰਕਬੀਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਵਿਕਟਮਲਿੰਕਬੀਸੀ; 24/7 ਉਪਲਬਧ

ਫੋਨ (ਬੀ.ਸੀ. ਅਤੇ ਯੂਕੋਨ ਵਿੱਚ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 563-0808

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

ਕੁਝ ਅਪਰਾਧਾਂ ਦੇ ਪੀੜਤ, ਸੂਬਾ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਕ੍ਰਾਇਮ ਵਿਕਟਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (CVAP) ਰਾਹੀਂ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਹਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। CVAP ਹਿੰਸਕ ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿੱਚ ਪੀੜਤਾਂ, ਨੇੜਲੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਗਵਾਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿੱਤੀ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਦੀ ਭਰਪਾਈ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਲਾਭ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਕ੍ਰਾਇਮ ਵਿਕਟਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ” ਲਿਖੋ)

ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਅਪਰਾਧ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਪਬਲਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੇਲਿਸਿਟਰ ਜਨਰਲ ਮੰਤਰਾਲੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 660-5199

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

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਜਾਂ ਕ੍ਰਾਇਮ ਪ੍ਰਿਵੈਨਸ਼ਨ” ਲਿਖੋ)

## ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਝਾਅ

ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਸਮੇਤ, ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਰੋਇਲ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮਾਉਂਟਿਡ ਪੁਲਿਸ (RCMP) “ਏਜਲੈਂਸ ਵਿਜ਼ਡਮ: ਪਰਸਨਲ ਸੇਫਟੀ” ਨਾਮ ਦੇ ਵੈੱਬਪੇਜ ਤੇ ਸੁਝਾਅ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਏਜਲੈਂਸ ਵਿਜ਼ਡਮ: ਪਰਸਨਲ ਸੇਫਟੀ” ਲਿਖੋ)



## ਕਰਦਾਤਾ ਅਧਿਕਾਰ

ਕਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਸਰਵਿਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਸਮੇਤ, ਅਧਿਕਾਰ ਹਨ, ਜੋ ਟੈਕਸਪੇਅਰ ਬਿਲ ਆਫ ਰਾਈਟਸ ਵਿੱਚ ਉਲਿਖਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਕੈਨੇਡਾ ਰੈਵੀਨਿਊ ਏਜੰਸੀ (CRA) ਨਾਲ ਇੰਟਰਐਕਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਚਾਲਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕਰਦਾਤਾਵਾਂ ਕੋਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਢੰਗ ਨਾਲ, ਸਲੀਕੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਲੂਕ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ CRA ਤੋਂ ਪੂਰੀ, ਸਹੀ, ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਕਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਵਾਲਾਂ ਲਈ ਕਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੇ ਓਮਬਡਸਮੈਨ ਦੇ ਦਫਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਆਫਿਸ ਆਫ ਦ ਟੈਕਸਪੇਅਰਜ਼ ਓਮਬਡਸਮੈਨ ਦਾ ਦਫਤਰ” ਲਿਖੋ)

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 866 586-3839

## ਲੀਗਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ

ਲੀਗਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਕੁਝ ਕਨੂੰਨੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿੱਤੀ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ। ਲੀਗਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ:

- ਗੰਭੀਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ;
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਮਲੇ;
- ਅਪਰਾਧਿਕ ਕਨੂੰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਦੇ; ਅਤੇ
- ਇੰਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜੇਲ੍ਹ ਕਨੂੰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਮੁੱਦੇ।

ਕਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਕਨੂੰਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋਕ ਮੁਸਕਲਾਂ ਸੁਲਝਾਉਣ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਣ;
- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਸੁਲਝਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਕੀਲ ਦੀ ਕਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ; ਅਤੇ/ਜਾਂ
- ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕਨੂੰਨੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ (ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇੱਕ ਵਕੀਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ) ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਕਨੂੰਨੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਕਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਫਤਰ (ਲੀਗਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਲਿਸਟਿੰਗ ਹਨ) ਜਾਂ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਕਾਲ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 866 577-2525

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 408-2172

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



## ਉਪਭੋਗਤਾ ਸੁਰੱਖਿਆ

### ਕੰਜਿਊਮਰ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਬੀਸੀ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਨੂੰਨ ਹਨ। ਕੰਜਿਊਮਰ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਬੀਸੀ ਇੱਕ ਗੈਰ ਮੁਨਾਫਾ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਟ੍ਰੈਵਲ ਉਦਯੋਗ, ਮੇਸ਼ਨ ਪਿਕਚਰਾਂ, ਕਰਜ਼ਾ ਵਸੂਲੀ (debt collection) ਉਦਯੋਗ, ਪੇ-ਡੇ ਲੈਂਡਰਾਂ, ਘਰੇਲੂ ਨਿਰੀਖਕਾਂ ਅਤੇ ਟੈਲੀਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਉਦਯੋਗ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦਾਹ ਸੰਸਕਾਰ, ਦਫ਼ਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੰਸਕਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਦਯੋਗ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹਿੱਸੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨ 'ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਉਪਭੋਗਤਾ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਕਨੂੰਨਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਰਹੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਚਲਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਪਭੋਗਤਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਨੂੰਨਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੰਜਿਊਮਰ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਬੀਸੀ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਟਰੈਵਲ ਅਸੇਰੈਂਸ ਫੰਡ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਫੰਡ ਇੱਕ ਆਖਰੀ ਚੋਣ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਯਾਤਰਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਤੇ, ਪਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਮੁਆਵਜ਼ੇ ਦਾ ਇੱਕ ਸੰਭਾਵਤ ਸਾਧਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਬੀ.ਸੀ. ਟ੍ਰੈਵਲ ਏਜੰਸੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹੋਣ।

ਕੰਜਿਊਮਰ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਬੀਸੀ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਅਤੇ ਟੇਲ-ਫ੍ਰੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਲਾਈਨ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਕਨੂੰਨਾਂ ਤਹਿਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ, ਉਪਭੋਗਤਾ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੰਜਿਊਮਰ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਬੀਸੀ ਟੇਲ-ਫ੍ਰੀ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ ਸੈਂਟਰ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਾ ਹੱਲ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਫੋਨ (ਟੇਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 888 564-9963

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 320-1667

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

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

### ਵਹੀਕਲ ਸੇਲਜ਼ ਅਥਾਰਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ

ਵਹੀਕਲ ਸੇਲਜ਼ ਅਥਾਰਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ (VSA) ਇੱਕ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫਾ-ਰਹਿਤ ਸੁਤੰਤਰ ਏਜੰਸੀ ਹੈ ਜੋ ਕਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਮੋਟਰ ਡੀਲਰ ਐਕਟ, ਬਿਜਨਸ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਕੰਜਿਊਮਰ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਐਕਟ ਦੀਆਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਧਾਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਨੂੰਨਾਂ ਤਹਿਤ ਸਬੰਧਤ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ।

VSA ਮੋਟਰ ਡੀਲਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਕਰੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। VSA, ਸਾਰੇ ਡੀਲਰਸ਼ਿਪ ਸਟਾਫ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਸਰਟਿਫਿਕੇਸ਼ਨ ਕੋਰਸ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਸਿੱਖਿਆ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਰਿਟੇਲ ਵਾਹਨ ਖਰੀਦਦਾਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡੀਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

VSA, ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਮੋਟਰ ਡੀਲਰਾਂ ਲਈ ਉਪਭੋਗਤਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਨੂੰਨਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਸਮਾਧਾਨ, ਉਪਭੋਗਤਾ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਉਦਯੋਗਿਕ ਮਾਨਕ ਸੈਟਿੰਗ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਟੀਚਾ ਸਤਿਕਾਰਤ ਮੋਟਰ ਡੀਲਰ ਉਦਯੋਗ ਦੁਆਰਾ ਸੂਚਿਤ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਯੁਗਤ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਦੇਣਾ ਹੈ।



ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ, ਜੋ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਜਾਂ ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਵਾਹਨ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਾ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ VSA ਉਪਭੋਗਤਾ ਨੂੰ ਖਰੀਦ ਸੰਬੰਧੀ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਉਪਕਰਣ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰਾਂ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 877 294-9889

ਈਮੇਲ: [consumer.services@mvsabc.com](mailto:consumer.services@mvsabc.com)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: <https://mvsabc.com/>

**ਨਿਵੇਸ਼ਕ ਸਿੱਖਿਆ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਘੁਟਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ -**

**ਬੀਸੀ ਸਿਕਿਓਰਿਟੀਜ਼ ਕਮਿਸ਼ਨ**

ਕਈ ਨਿਵੇਸ਼ਕਾਂ ਨੇ ਜੋਖਮ ਭਰੇ ਜਾਂ ਧੋਖਾਧੜੀ ਵਾਲੇ ਨਿਵੇਸ਼ਾਂ ਕਾਰਨ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਬਚਤ ਗੁਆ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ, ਸਹੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਦੇ, ਸੁਤੰਤਰ ਖੋਜ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਜਾਂ ਨਿਵੇਸ਼ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦੂਜੀ ਰਾਏ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਧੋਖਾਧੜੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲਈ, ਬੀਸੀ ਸਿਕਿਓਰਿਟੀਜ਼ ਕਮਿਸ਼ਨ (BCSC) ਕੋਲ ਇਸ ਦੀ ਨਿਵੇਸ਼ਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵੈੱਬਸਾਈਟ [InvestRight.org](http://InvestRight.org) 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਟੂਲ ਅਤੇ ਸਾਧਨ। ਲੋਕ ਧੋਖਾਧੜੀ ਦੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ, ਨਿਵੇਸ਼ ਘੁਟਾਲਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ ਨਿਵੇਸ਼ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੇ ਪਿਛੋਕੜ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਬਾਰੇ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

BCSC, ਨਿਵੇਸ਼ ਪਲਾਨਿੰਗ, ਅਯੋਗ ਨਿਵੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਘੁਟਾਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। [InvestRight.org](http://InvestRight.org) ਨਿਵੇਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਵੇਸ਼ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲੇ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੇ ਹਨ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਨ-ਸਟੋਪ ਸਾਧਨ ਹੈ।

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

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸੀਨੀਅਰ ਹੋ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਹੋ, ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਵੇਸ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਧੋਖਾਧੜੀ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਚੌਕਸ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸੰਦਿਗਧ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸਿਕਿਓਰਿਟੀਜ਼ ਰੈਗੂਲੇਟਰਾਂ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਸ਼, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਘੁਟਾਲੇਬਾਜ਼ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਘੁਟਾਲੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ, BCSC ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਟਿਪ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 373-6393

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 899-6854

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਸਬਮਿਟ ਏ ਟਿਪ” ਲਿਖੋ)



## ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਅਤੇ ਬਿਪਤਾ ਦੀ ਤਿਆਰੀ

ਸੂਬਾਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਨਿੱਜੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਜੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ, ਭੁਚਾਲਾਂ, ਸੁਨਾਮੀਆਂ ਅਤੇ ਹੜ੍ਹਾਂ ਸਮੇਤ, 50 ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਛਾਣ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨੇਖਮ ਹਨ। ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਤੀਬਰ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਚਲੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਬਰਫ ਦੇ ਤੂਫਾਨਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰਲ ਕੰਮ ਹਨ ਜੋਕਿ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਘੀ ਸਰਕਾਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਅਧਿਕਾਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਪੀਟਲ ਰੀਜਨ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਖਾੜੀ ਟਾਪੂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ), ਹੁਣ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਸੰਪਰਕ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਨਿੱਜੀ ਰਿਕਾਰਡ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰਾਂ ਦੇ ਪੰਨੇ ਨੂੰ ਭਰਨਾ ਤਿਆਰੀ ਵੱਲ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ:

- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ - ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਪਤੇ, ਇੱਕ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ (ਆਦਰਸ਼ਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਾਹਰਲੇ ਰਾਜ) ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਸਹਿਤ;
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ - ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਪਤਾ;
- ਕੋਈ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸੰਪਰਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ, ਸਪੈਸ਼ਲਿਟੀ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੇ ਸਪਲਾਇਰ, ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ, ਆਦਿ;
- ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੇ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਪਤੇ;
- ਤੁਹਾਡੀ ਨਗਰਪਾਲਿਕਾ ਅਤੇ ਲੋਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ;
- ਬੀਸੀ ਹਾਈਡ੍ਰੋ, ਫੋਰਟਿਸਬੀਸੀ ਅਤੇ TELUS ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ;
- ਬੀਸੀ ਡਰੱਗ ਐਂਡ ਪੈਇਜ਼ਨ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ;
- ਫਾਰਮੇਸੀ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ;
- ਪਸ਼ੂ ਚਿਕਿਤਸਕ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਜੇਕਰ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ); ਅਤੇ
- ਬੀਮਾ ਏਜੰਟ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ।

ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿੱਚ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਵਿਅਕਤੀਆਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ, ਘਰੇਲੂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਲੌਂਗ-ਟਰਮ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ) ਦੇ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਖਾਸ ਡਾਕਟਰੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। ਦੋ ਸਰਲ ਕਦਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੰਪਰਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਰੇਕ ਬੰਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋਗੇ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇਮਾਰਤ ਛੱਡਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਮਿਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋਗੇ;
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਪੈਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਕ 'ਗ੍ਰੈਬ-ਐਂਡ-ਗੋ' ਕਿੱਟ ਬਣਾਓ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਾਮਾਨ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।



**ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ:**

- ਪਾਣੀ: ਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸੈਨੀਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਲਈ ਚਾਰ ਲਿਟਰ
- ਗੈਰ-ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਭੋਜਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੰਭਵ ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਹੋਵੇ
- ਫਸਟ ਏਡ ਕਿੱਟ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹਾਲੀਆ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ
- ਚਸ਼ਮਿਆਂ ਦਾ ਵਾਧੂ ਜੋੜਾ
- ਫਲੈਸ਼ਲਾਈਟ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਬੈਟਰੀ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਹੈਂਡ ਕਰੈਂਕ ਜਾਂ ਵਾਇੰਡ -ਅਪ ਫਲੈਸ਼ਲਾਈਟ
- AM/FM ਰੇਡੀਓ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਬੈਟਰੀਆਂ ਜਾਂ ਇੱਕ ਹੈਂਡ ਕਰੈਂਕ ਜਾਂ ਵਾਇੰਡ-ਅਪ ਰੇਡੀਓ
- ਮੌਸਮੀ ਕਪੜੇ, ਜੁੱਤੇ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ
- ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਮੀਟਿੰਗ ਦੀਆਂ ਤੈਅ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਥਾਵਾਂ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਲੋਕਲ ਮੈਪ
- ਛੋਟੇ ਨੋਟਾਂ ਵਿੱਚ ਨਕਦ
- ਮੁੱਢਲੇ ਟੂਲ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਸੰਕੇਤ ਦੇਣ ਲਈ ਸੀਟੀ
- ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਨਮ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ/ਬੀਮਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ
- ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

**ਇੱਕ 'ਗਰੈਬ-ਐਂਡ-ਗੋ' ਕਿੱਟ** ਕੋਈ ਬੈਕਪੈਕ ਜਾਂ ਛੋਟਾ ਰੋਲਿੰਗ ਸੂਟਕੇਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਣ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਨੇੜੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:

- ਬੇਤਲਬੰਦ ਪਾਣੀ
- ਖਰਾਬ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ
- ਜ਼ਰੂਰੀ ਦਵਾਈਆਂ
- ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ
- ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਗਜ਼ਾਤ, ਜਿਵੇਂ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੰਸ, ਬੀਮਾ ਪਾਲਿਸੀਆਂ ਅਤੇ ਜਨਮ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ, ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ
- ਛੋਟੇ ਨੋਟਾਂ ਵਿੱਚ ਨਕਦ
- ਘਰ ਅਤੇ ਕਾਰ ਦੀਆਂ ਵਾਧੂ ਕਾਬੀਆਂ
- ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜੇਕਰ ਲਾਗੂ ਹੋਣ
- ਫਲੈਸ਼ਲਾਈਟ
- ਮਜ਼ਬੂਤ ਜੁੱਤੇ

'ਗ੍ਰੈਬ-ਐਂਡ-ਗੋ' ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸਟੋਰ ਕਰੋ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦੀ ਅਲਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਅਤੇ 'ਗਰੈਬ-ਐਂਡ-ਗੋ' ਕਿੱਟਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਐਕਸਪਾਇਰ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲੋ।



ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੇ ਰਸਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਚਤ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣਾ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਖਾਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਨਗਰਪਾਲਿਕਾ ਸਰਕਾਰ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਨਗਰਪਾਲਿਕਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਲਈ ਖਾਸ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਬਰੋਸ਼ਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ ਮੁਫਤ ਲਗਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਤੱਕ ਕਿ ਕਿਸੇ ਮਨੋਨੀਤ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਇੱਕ ਪੂਰਾ ਸਮੂਹ ਕੰਪਲੈਕਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦਾ ਹੋਵੇ।

### ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਬੀਸੀ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਬੀਸੀ (EMBC) ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਂ ਆਫ਼ਤਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। EMBC ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਨੂੰ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ, ਆਮ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ, ਅਤੇ ਖ਼ਤਰੇ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਤਿਆਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰਿਪੇਅਰਡਨੈਸ, ਰਿਸਪੌਂਸ ਐਂਡ ਰਿਕਵਰੀ” ਲਿਖੋ)

### ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਬੀਸੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦਾ ਇਹ ਸੈਕਸ਼ਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ, ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ, ਬੋਲਣ ਸੰਬੰਧੀ, ਬੌਧਿਕ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਪ੍ਰਿਪੇਅਰਡਨੈਸ ਫਾਰ ਪੀਪਲ ਵਿਦ ਏ ਡਿਸਾਬਿਲਿਟੀ” ਲਿਖੋ)

### ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਇਨਫੋ ਬੀਸੀ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਇਨਫੋ ਬੀਸੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਅੱਪਡੇਟਸ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਲਾਹ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

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



## ਸ਼ੇਕਆਉਟ (ShakeOut) ਬੀਸੀ

ਸ਼ੇਕਆਉਟ ਬੀਸੀ ਹਰ ਅਕਤੂਬਰ ਦੇ ਤੀਜੇ ਵੀਰਵਾਰ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਸਲਾਨਾ ਭੂਚਾਲ ਡ੍ਰਿਲ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਭੂਚਾਲ ਆਉਂਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ; ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਸੱਟ ਲਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਹੋ, ਹੇਠਾਂ ਬੈਠ ਜਾਓ! ਕਵਰ ਕਰੋ! ਰੁਕੋ!

Website: [www.shakeoutbc.ca](http://www.shakeoutbc.ca)

## ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਓ (ਸੰਘੀ ਸਰਕਾਰ)

72 ਘੰਟੇ: ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਤਿਆਰ ਹੈ? (72 Hours: Is Your Family Prepared?)

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਪਬਲਿਕ ਸੇਫਟੀ ਕੈਨੇਡਾ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਰੈਡ ਕਰਾਸ, ਸੇਂਟ ਜੌਨ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਅਤੇ ਦ ਸਾਲਵੇਸ਼ਨ ਆਰਮੀ ਵਿੱਚਾਲੇ ਇੱਕ ਸਹਿਯੋਗ ਹੈ। ਇਹ ਮੁਹਿੰਮ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਗਾਈਡਾਂ ਵਰਗੇ ਸਾਧਨ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਨਰਲ ਤੁਹਾਡੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤਿਆਰੀ ਦੀ ਗਾਈਡ (Your Emergency Preparedness Guide) ਅਤੇ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ/ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤਿਆਰੀ ਦੀ ਗਾਈਡ (Emergency Preparedness Guide for People with Disabilities/Special Needs), ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਗਾਈਡਾਂ ਵਿੱਚ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਬਾਰੇ ਵਿਹਾਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

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

ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤਿਆਰੀ ਗਾਈਡ ਤੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਯੋਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰਿਪੇਅਰਡਨੈਸ ਗਾਈਡ” ਲਿਖੋ)

ਅਪਾਹਜਤਾ/ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤਿਆਰੀ ਗਾਈਡ ਤੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਡਿਸਐਬਿਲੀਟੀਜ਼/ਸਪੈਸ਼ਲ ਨੀਡਜ਼” ਲਿਖੋ)



# ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ



## ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ

ਹੇਠਾਂ ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਵਰਣਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਣਮਾਲਾ ਸੂਚੀ ਹੈ।

## A

### Ability411

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.ability411.ca](http://www.ability411.ca)

### ਅਬੇਰਿਜਨਲ ਐਲਡਰਜ਼ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ

(ਐਲਡਰਜ਼ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੇਖੋ)

### ਗੰਭੀਰ, ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫੋਨ (ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ): 8-1-1

ਫੋਨ (ਬਹਿਰਾ/ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ, ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ TTY): 7-1-1

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

### ਬਾਲਗ ਅਪਗ੍ਰੇਡਿੰਗ

ਬਾਲਗ ਅਪਗ੍ਰੇਡਿੰਗ ਸੈਕੰਡਰੀ ਪੇਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਸਕੂਲ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ, ਬਾਲਗ ਸਿਖਲਾਈ ਕੇਂਦਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਪੂਰੇ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਾਲਗ ਅੱਪਗ੍ਰੇਡਿੰਗ ਕੇਰਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਖਰਤਾ, ਗਣਿਤ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਅਤੇ ਵਿਦਿਅਕ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.upgradebc.ca](http://www.upgradebc.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਅਡਲਟ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ” ਲਿਖੋ)

### ਅਫੇਰਡੇਬਲ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਬੈਨੇਫਿਟ

ਫੋਨ (ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 888 338-6622

ਬਹਿਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਡੀਵਾਈਸ (TDD): 711 (ਸਾਰੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਅਫੇਰਡੇਬਲ ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਬੈਨੇਫਿਟ” ਲਿਖੋ)

### ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਕਿਫਾਇਤੀ ਰਿਹਾਇਸ਼

(ਬੀਸੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਦੇਖੋ)

### ਇੱਕ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ: ਕਿਸੇ ਦੇ ਮਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਆਫਟਰ ਏ ਡੇਥ” ਲਿਖੋ)

**ਉਮਰ-ਅਨੁਕੂਲ ਬੀਸੀ (ਉਮਰ-ਅਨੁਕੂਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼)**

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

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਏਜ-ਫਰੈਂਡਲੀ” ਲਿਖੋ)

**Al-Anon ਫੈਮਿਲੀ ਗਰੁੱਪਸ ਬੀਸੀ/ਯੂਕੋਨ**

Al-Anon ਗੁਮਨਾਮੀ ਦੀ ਨੀਤੀ ਦੇ ਨਾਲ, ਸ਼ਰਾਬੀਆਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

Website: [www.bcyukon-al-anon.org](http://www.bcyukon-al-anon.org)

**ਅਲਕੋਹੋਲਿਕਸ ਅਨੋਨੇਮਸ ਬੀਸੀ/ਯੂਕੋਨ**

ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਅਲਕੋਹੋਲਿਕਸ ਅਨੋਨੇਮਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਫਲਸਫੇ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

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

**ਭੱਤਾ/ਜੀਵਤ (Survivor) ਲਈ ਭੱਤਾ**

ਫੋਨ (ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਯੂ.ਐਸ.ਏ., ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 277-9914

ਫੋਨ (ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਯੂ.ਐਸ.ਏ., ਫਰੈਂਚ, ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 277-9915

ਫੋਨ (ਬੇਲੇ/ਸੁਣਨ 'ਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 255-4786

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਅਲਾਓਐੱਸ ਫਾਰ ਪੀਪਲ ਏਜੇਡ 60-64” ਲਿਖੋ)

[www.canada.ca](http://www.canada.ca)

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਅਲਾਓਐੱਸ ਫਾਰ ਸਰਵਾਈਵਰ” ਲਿਖੋ)

**ਅਲਜ਼ਾਇਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਐਫ ਬੀਸੀ**

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 667-3742

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 681-6530

ਈਮੇਲ: [info@alzheimercbc.org](mailto:info@alzheimercbc.org)

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

**ਐਂਬੂਲੈਂਸ**

(ਬੀਸੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਵੇਖੋ)

**ਆਰਥੋਰਾਇਟਸ (ਗਠੀਆ) ਆਂਸਰਜ਼ ਲਾਈਨ**

ਹਰ ਸਵਾਲ ਲਈ, ਜਵਾਬ ਹੈ। ਆਰਥੋਰਾਇਟਸ (ਗਠੀਆ) ਆਂਸਰਜ਼ ਲਾਈਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਦੇ ਸਰੋਤ ਵਜੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ):

1 800 321-1433

ਫੋਨ (ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 877 228-2557

**ਆਰਥਰਾਇਟਿਸ (ਗਠੀਆ) ਸੋਸਾਇਟੀ**

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 866 414-7766  
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ 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 ਰਜਿਸਟਰੀ**

ਡਾਕ ਭੇਜਣ ਲਈ ਪਤਾ:  
PO Box 9638 STN PROV GOVT  
Victoria BC V8W 9P1  
ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 866 714-3378  
ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 778 974-4887  
ਈਮੇਲ: [Hlth.assistedlivingregistry@gov.bc.ca](mailto:Hlth.assistedlivingregistry@gov.bc.ca)  
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)  
(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਅਸਿਸਟਿਡ ਲਿਵਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰੀ” ਲਿਖੋ)

**ਆਟੋਮੋਬਾਈਲ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਡਿਸਕਾਉਂਟ (ਫੂਟ)**

(ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਵਹੀਕਲ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਡਿਸਕਾਉਂਟ ਵੇਖੋ)

**B**

**ਬੀਸੀ ਅਲਕੋਹਲ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਰੈਫਰਲ ਲਾਈਨ**

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

**ਬੀਸੀ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸਰਵਿਸ**

(ਬੀਸੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਵੇਖੋ)

**ਬੀਸੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰਿਸਪੌਂਸ ਨੈੱਟਵਰਕਸ**

ਈਮੇਲ: [info@bccrns.ca](mailto:info@bccrns.ca)  
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bccrns.ca](http://www.bccrns.ca)

**ਬੀਸੀ ਬ੍ਰੇਨ ਇੰਜਰੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ**

c/o Sea to Sky Meeting and Association Management Inc.  
Suite 206, 201 Bewicke Ave.  
North Vancouver BC V7M 3M7  
ਈਮੇਲ: [info@brainstreams.ca](mailto:info@brainstreams.ca)  
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.brainstreams.ca](http://www.brainstreams.ca)

**ਬੀਸੀ ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ**

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 663-3333  
 ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bccancer.bc.ca](http://www.bccancer.bc.ca)

**ਬੀਸੀ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ**

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 736-4233  
 ਈਮੇਲ: [info@bccare.ca](mailto:info@bccare.ca)  
 ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bccare.ca](http://www.bccare.ca)

**ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ (BCCDC)**

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 707-2400  
 ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bccdc.ca/our-services](http://www.bccdc.ca/our-services)

**ਬੀਸੀ ਡੈਂਟਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ**

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 888 396-9888  
 ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 736-7202  
 ਈਮੇਲ: [info@yourdentalhealth.ca](mailto:info@yourdentalhealth.ca)  
 ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.yourdentalhealth.ca](http://www.yourdentalhealth.ca)

**ਬੀਸੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼**

ਬੀਸੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਬੀਸੀ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਬੀਸੀ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ:

9-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ  
 ਉਹ ਇਲਾਕੇ, ਜਿੱਥੇ 9-1-1 ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ, ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਕਾਲ ਕਰੋ 1 800 461-9911  
**ਬੀਸੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੈਲਫੋਨ/SAT ਫੋਨ: 250-374-5937**  
 ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bcehs.ca](http://www.bcehs.ca)

ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਬਿਲਿੰਗ ਲਈ, ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

British Columbia Ambulance Service  
 Ambulance Billing Department  
 PO Box 9676 STN PROV GOVT  
 Victoria BC V8W 9P7  
 ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 665-7199  
 ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bcehs.ca](http://www.bcehs.ca)  
 (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਪੇ ਯੋਰ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਬਿੱਲ” ਲਿਖੋ)

### ਬੀਸੀ ਫੈਰਿਜ਼

ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ 65+ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਛੁੱਟੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸੇਮਵਾਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ (11 ਨਵੰਬਰ ਦੇ ਰਿਮੈਂਬਰੈਂਸ ਦਿਵਸ ਸਮੇਤ) ਬੀਸੀ ਫੈਰਿਜ਼ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਰੂਟਾਂ 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉੱਤਰੀ ਮਾਰਗਾਂ 'ਤੇ, 65+ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸਾਰੇ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਯਾਤਰੀ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਇਕ ਤਿਹਾਈ ਛੋਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਯਾਤਰੀ ਕਿਰਾਇਆਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗਾਹਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰਿਜ਼ਰਵੇਸ਼ਨਾਂ:

ਫੋਨ (ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 888 BC-FERRY  
(1 888 223-3779)

ਫੋਨ (ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ): +8-001-223-3779

ਫੋਨ (ਰੋਜਰਜ਼ (Rogers) ਜਾਂ TELUS ਮੋਬਿਲਟੀ ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ 'ਤੇ ਸੈੱਲ ਫੋਨ):

\*BCF (\*223)

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

### ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਸਿਸਟਮ

ਫੋਨ (ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ, ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 663-7867

### ਬੀਸੀ ਹੈਲਥੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ

ਬੀਸੀ ਹੈਲਥੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ ਸੂਬਾ ਵਿਆਪਕ, ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੰਮਲਿਤ ਅਤੇ ਟਿਕਾਊ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿੰਦੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 590-8442

ਈਮੇਲ: [bchc@bchealthycommunities.ca](mailto:bchc@bchealthycommunities.ca)

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

### ਬੀ.ਸੀ. ਹੋਸਪਾਇਸ ਪੈਲਿਏਟਿਵ ਕੇਅਰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

ਫੋਨ (ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 877 410-6297

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 267-7024

ਈਮੇਲ: [office@bchpca.org](mailto:office@bchpca.org)

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

### ਬੀਸੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਅਤੇ ਹਾਊਸਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰੀ

ਫੋਨ (ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 257-7756

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 433-2218

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bchousing.org](http://www.bchousing.org) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਹਾਊਸਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰੀ ਫਾਰ ਹਾਊਸਿੰਗ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਜ਼” ਲਿਖੋ)

### ਲੇਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਸਿੱਧਾ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਦਫਤਰ

ਫੋਨ: 604 609-7024

**ਵੈਨਕੂਵਰ ਆਈਲੈਂਡ ਰੀਜਨਲ ਆਫਿਸ**

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 787-2807

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 475-7550

**ਇੰਨਟੀਰੀਅਰ ਰੀਜਨਲ ਆਫਿਸ**

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 834-7149

ਫੋਨ (ਪੇਂਟਿਕਟਨ): 250 493-0301

**ਨੋਰਦਰਨ ਰੀਜਨਲ ਆਫਿਸ**

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 667-1235

ਫੋਨ (ਪ੍ਰਿੰਸ ਜੋਰਜ): 250 562-9251

**ਬੀਸੀ ਹਾਈਡ੍ਰੋ**

ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਐਨਰਜੀ-ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

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

ਬਿਜਲੀ ਚਲੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਟੁੱਟ ਗਈਆਂ (ਡਾਉਨਡ) ਤਾਰਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ:

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 BCHYDRO (1 800 224-9376)

**ਬੀ.ਸੀ. ਲੇ ਇਨਕਮ ਕਲਾਈਮੇਟ ਐਕਸ਼ਨ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ**

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਲੇ ਇਨਕਮ ਕਲਾਈਮੇਟ ਟੈਕਸ” ਲਿਖੋ)

**ਬੀਸੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ**

ਫੋਨ 310-6789 (ਕਿਸੇ ਏਰੀਆ ਕੋਡ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ)

**ਬੀਸੀ ਪੈਲਿਏਟਿਵ ਕੇਅਰ ਲਾਭ**

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਯੂ ਵੀ ਕੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ” ਲਿਖੋ)

**ਬੀਸੀ ਪਾਰਕਸ - ਕੈਂਪਸਾਈਟ ਫੀਸ ਛੋਟ**

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

**ਬੀਸੀ ਪਾਰਟਨਰਜ਼ ਫਾਰ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਐਡਿਕਸ਼ਨਜ਼ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ**

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 661-2121  
 ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 669-7600  
 ਈਮੇਲ: [bcpartners@heretohelp.bc.ca](mailto:bcpartners@heretohelp.bc.ca)  
 ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca)

**ਬੀ.ਸੀ. ਰੇਕ੍ਰਿਏਸ਼ਨ ਐਂਡ ਪਾਰਕਸ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ**

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 866 929-0965  
 ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 629-0965  
 ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bcrpa.bc.ca](http://www.bcrpa.bc.ca)

**ਬੀਸੀ ਸਿਕਓਰਿਟੀਜ਼ ਕਮਿਸ਼ਨ**

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 373-6393  
 ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 899-6854  
 ਈਮੇਲ: [inquiries@bcsc.bc.ca](mailto:inquiries@bcsc.bc.ca)  
 ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bcsc.bc.ca](http://www.bcsc.bc.ca)

**ਬੀ.ਸੀ. ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪਾਰਕਸ**

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)  
 (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪਾਰਕਸ” ਲਿਖੋ)

**ਬੀਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਗੇਮਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ (55+ ਬੀਸੀ ਗੇਮਜ਼)**

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 778 426-2940  
 ਈਮੇਲ: [info@55plusbcgames.org](mailto:info@55plusbcgames.org)  
 ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.55plusbcgames.org](http://www.55plusbcgames.org)

**ਬੀਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ**

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ ਆਈਡੀ” ਲਿਖੋ)

**ਬੀਸੀ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ**

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 382-6161; ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਬਾਕੀ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਆਪਰੇਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ  
 ਈਮੇਲ: [transitinfo@bctransit.com](mailto:transitinfo@bctransit.com)  
 ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bctransit.com](http://www.bctransit.com)  
 (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਟਰਾਂਸਲਿੰਕ ਵੇਖੋ)



### ਬੈਟਰ ਐਟ ਹੋਮ

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਜੋ ਕਿ ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਵੇਅ ਆਫ ਲੇਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪੂਰੇ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਨੈਨ-ਮੈਡੀਕਲ ਹੋਮ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ: 604-268-1312 (ਆਮ ਪੁੱਛਗਿੱਛ)

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

### ਬਾਊਂਸ ਬੈਕ: ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਮੁੜ-ਹਾਸਲ ਕਰੋ

ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਲਈ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

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

### ਬ੍ਰੇਨ ਹੈਲਥ ਫਾਰ ਸੀਨੀਅਰਜ਼

ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪੰਜ ਆਸਾਨ ਕਦਮ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.alzheimer.ca](http://www.alzheimer.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਬ੍ਰੇਨ ਫੈਕਟਰਜ਼” ਲਿਖੋ)

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਰੋਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ ਅਤੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਵੇਖੋ:

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.alzheimer.ca](http://www.alzheimer.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਰਿਸਕ ਫੈਕਟਰਜ਼” ਲਿਖੋ)

### ਵਿਕਲਾਂਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਬੀ.ਸੀ.ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਖੋਜ ਵਿੱਚ “ਐਕਸੈਸੈਬਿਲਿਟੀ” ਲਿਖੋ)

### ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਬੱਸ ਕਿਰਾਏ ਦੀ ਛੂਟ

(ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਕਿਰਾਇਆ ਛੋਟ ਅਤੇ ਬੱਸ ਪਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੇਖੋ)

### ਬੱਸ ਪਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 866-866-0800

- ਵਿਕਲਪ 1 - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਗਰੀਬੀ ਨਿਵਾਰਣ ਮੰਤਰਾਲੇ ਤੋਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ\*, ਆਪਣਾ ਨਿੱਜੀ ਪਛਾਣ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਪਿੰਨ, ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਸੋਸ਼ਲ ਇੰਸ਼ੂਰੈਂਸ ਨੰਬਰ ਪਾਓ, ਫਿਰ ਵਿਕਲਪ 1 ਦਬਾਓ।
- ਵਿਕਲਪ 2 - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਗਰੀਬੀ ਨਿਵਾਰਣ ਮੰਤਰਾਲੇ ਤੋਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ\* ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਨਿੱਜੀ ਪਛਾਣ ਨੰਬਰ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਇੰਸ਼ੂਰੈਂਸ ਨੰਬਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਆਮ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਲਈ ਆਪਣਾ 10-ਅੰਕ ਵਾਲਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਦਰਜ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਵਿਕਲਪ 2 ਦਬਾਓ।

\* ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡ ਵੇਖੋ।

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

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਖੋਜ ਵਿੱਚ “ਬੱਸ ਪਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ” ਲਿਖੋ)

C

**ਕੈਨੇਡਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪਲਾਨ**

ਫੋਨ (ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਯੂ.ਐਸ.ਏ., ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 277-9914  
 ਫੋਨ (ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਯੂ.ਐਸ.ਏ., ਫਰੈਂਚ, ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 277-9915  
 ਫੋਨ (ਬੇਲੇ/ਸੁਣਨ 'ਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 255-4786  
 ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.canada.ca](http://www.canada.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਕੈਨੇਡਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪਲਾਨ” ਲਿਖੋ)

**ਕੈਨੇਡਾ ਰੈਵੀਨਿਊ ਏਜੰਸੀ**

ਫੋਨ (ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਅਤੇ ਟਰੱਸਟ ਦੀ ਪੁੱਛਗਿੱਛ, ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ):  
 1 800 959-8281  
 ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.canada.ca](http://www.canada.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਰੈਵੀਨਿਊ ਏਜੰਸੀ” ਲਿਖੋ)  
 ਫ੍ਰੈਂਚ ਹੈ [www.canada.ca](http://www.canada.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਏਜੰਸੀ ਰੈਵੀਨਿਊ” ਲਿਖੋ)

**ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੋਏਲੀਸ਼ਨ ਫਾਰ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ**

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ:  
 ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.ccsmh.ca](http://www.ccsmh.ca)

**ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਫਾਰ ਸਬਸਟਾਂਸ ਯੂਜ਼ ਰਿਸਰਚ**

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 408-7753  
 ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 472-5445  
 ਈਮੇਲ: [cisur@uvic.ca](mailto:cisur@uvic.ca)  
 ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.uvic.ca](http://www.uvic.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਸੀਸੂਰ (cisur)” ਲਿਖੋ)

**ਚੋਇਸ ਇੰਨ ਸਪੋਰਟਸ ਫਾਰ ਇੰਡੀਪੈਂਡੈਂਟ ਲਿਵਿੰਗ (CSIL)**

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।  
 ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)  
 (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਸਪੋਰਟਸ ਇੰਡੀਪੈਂਡੈਂਟ ਲਿਵਿੰਗ” ਲਿਖੋ)

**ਚੂਜ਼ ਟੂ ਮੂਵ (Choose to Move)**

1-ਆਨ -1 ਕੇਚਿੰਗ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ 6-ਮਹੀਨਾ ਦਾ ਮੁਫਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।  
 ਫੋਨ: 604 875-4111 ਐਕਸ. 21787  
 ਈਮੇਲ: [contact@choosetomove.info](mailto:contact@choosetomove.info)  
 ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.choosetomove.info](http://www.choosetomove.info)

## ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

(ਸੇਲਫ-ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਬੀਸੀ ਵੇਖੋ)

## ਸਿਵਲ ਰੈਜ਼ੋਲੂਸ਼ਨ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨਲ

(CRT) ਹੁਣ ਸਟਰੈਟਾ ਵਿਵਾਦਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਇੱਕ ਢੰਗ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 844 322-2292

ਈਮੇਲ:

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

## ਕੇਕੇਨ ਅਨੈਨੇਮਸ - ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਰੀਜਨ

ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਕੇਕੇਨ ਅਗਿਆਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਫਿਲਾਸਫੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

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

## ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਏਜੰਸੀਆਂ

ਆਪਣੀ ਫੋਨ ਬੁੱਕ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਗਠਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਨਲਾਈਨ ਲੱਭਣ ਲਈ ਵੈਲਕਮ ਬੀਸੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

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

## ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰਿਸਪਾਂਸ ਨੈੱਟਵਰਕਸ

(ਬੀਸੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰਿਸਪਾਂਸ ਨੈੱਟਵਰਕਸ)

## ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਟਰੈਵਲ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਬੀਸੀ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਨੂੰ 250 382-6161 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ 0 ਦਬਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਖਲਾਈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਵਿਕਟੋਰੀਆ, ਕੇਲੋਨਾ, ਪਿੰਸ ਜੌਰਜ ਅਤੇ ਵਰਨਨ ਵਿੱਚ, ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 385-2551

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: <https://bctransit.com/travel-training-victoria/riderinfo/accessibility/travel-training>

ਫੋਨ (ਕੇਲੋਨਾ): 250 860-8121

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: <https://bctransit.com/kelowna-travel-training/riderinfo/accessibility/travel-training>

ਫੋਨ (ਪਿੰਸ ਜੌਰਜ): 250 563-0011

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: <https://bctransit.com/prince-george-travel-training/riderinfo/accessibility/travel-training>

ਫੋਨ (ਵਰਨਨ): 250 545-7221

### ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਲੰਟੀਅਰ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਲੰਟੀਅਰ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਲੰਟੀਅਰ ਕਿਵੇਂ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਭਾਗੀਦਾਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਗਠਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ, ਕੈਨੇਡਾ ਰੈਵੀਨਿਊ ਏਜੰਸੀ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.canada.ca](http://www.canada.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਫ੍ਰੀ ਟੈਕਸ ਕਲੀਨਿਕਸ” ਲਿਖੋ)

ਫ਼ੋਨ: [www.canada.ca](http://www.canada.ca) (ਖੋਜ ਵਿੱਚ “comptoirs d’impôts gratuits” ਲਿਖੋ)

### ਕਮਪੈਸ਼ਨੇਟ ਕੇਅਰ ਲਾਭ

(ਏਮਪਲੋਏਮੈਂਟ ਇੰਸ਼ੇਰੈਂਸ [EI] ਲਾਭ – ਕਮਪੈਸ਼ਨੇਟ ਕੇਅਰ ਵੇਖੋ)

### ਵਧਾਈ ਸੁਨੇਹੇ

ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਮੇਕੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਨਮਦਿਨ ਜਾਂ ਵਿਆਹ ਦੀ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢ ਵੇਲੇ ਵਧਾਈ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੂਬੇ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਦਫ਼ਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫ਼ੋਨ (ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ, ਟੇਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 663-7867

ਫ਼ੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 387-1616

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਕੌਂਗਲੈਚੁਰੇਟਰੀ ਮੈਸੇਜ” ਲਿਖੋ)

### ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ (ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਫਾਰ ਦ ਬਲਾਇੰਡ)

ਇਹ ਪਹਿਲ ਪੂਰੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਮੁੱਢਲੀ ਡਿਜੀਟਲ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਵੇਗੀ। ਸਿਖਲਾਈ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਟੈਲੀਕਾਨਫਰੰਸ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ ਅਤੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਡਿਜੀਟਲ ਸਾਖਰਤਾ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਗਿਆਨ, ਹੁਨਰ, ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਸੋਚ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗੀ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲ ਤਕਨਾਲੋਜੀਆਂ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਾਏਗੀ। ਡਿਜੀਟਲ ਆਰਥਿਕਤਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਭਾਗੀਦਾਰ ਐਪਸ, ਈਮੇਲ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ, ਖੋਜ ਇੰਜਣਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਚਾਰ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਗੇ।

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

### ਕੌਂਸਲਰ ਸੇਵਾਵਾਂ

(ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੇਖੋ)

### ਕੰਜਿਊਮਰ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਬੀਸੀ

ਫ਼ੋਨ (ਟੇਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 888 564-9963

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

### ਅਪਰਾਧ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪੁਲਿਸਿੰਗ

ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ ਵਿਭਾਗ ਜਾਂ RCMP ਡਿਟੈਚਮੈਂਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

(ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਵੀ ਵੇਖੋ)

### ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਬੀਸੀ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ:

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

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 310-6789 (ਕਿਸੇ ਏਰੀਆਂ ਕੋਡ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ)

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ:

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

## D

### ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (First Link®)

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 936-6033, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ  
ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ

ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਡੀਮੇਨਸ਼ੀਆ ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 1 833 674-5003

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

(ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਆਫ ਬੀ.ਸੀ. ਅਤੇ First Link®

ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਵੀ ਵੇਖੋ)

### ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 226-8464

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 732-1331

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

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

### ਡਿਸਐਬਿਲਿਟੀ ਅਲਾਇੰਸ ਬੀਸੀ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 663-1278

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

### ਡਿਸਐਬਿਲਿਟੀ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 959-8281

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.canada.ca/disability](http://www.canada.ca/disability)

**ਡੋਮੈਸਟਿਕ ਵਾਇਓਲੈਂਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (ਵਿਕਟਮਲਿੰਕ ਬੀਸੀ)**

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 563-0808, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ  
 ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.domesticviolencebc.ca](http://www.domesticviolencebc.ca)

**ਡਰਾਈਵਬੀਸੀ (DriveBC)**

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 550- 4997  
 ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.drivebc.ca](http://www.drivebc.ca)

**ਡਰਾਈਵਰ ਦੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂਚ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਅਤੇ ਇਨਹਾਂਸਡ ਰੋਡ ਟੈਸਟ ਮੁਲਾਂਕਣ (RoadSafetyBC)**

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 855-387-7747,  
 ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 387-7747  
 ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਡਰਾਈਵਰ ਮੈਡੀਕਲ ਫਿਟਨੈਸ” ਲਿਖੋ)

**ਡਰਾਈਵਰਜ਼ ਲਾਇਸੰਸ (ICBC)**

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 950-1498  
 ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 978-8300  
 ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.icbc.com/driver-licensing](http://www.icbc.com/driver-licensing)

**ਡਰਾਈਵਿੰਗ - CAA ਸੀਨੀਅਰ ਡਰਾਈਵਰਜ਼ ਟੁਲਕਿੱਟ**

ਸੀਨੀਅਰ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ, ਬਦਲਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ, ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.caa.ca/seniors](http://www.caa.ca/seniors)

**E**

**ਐਲਡਰ ਅਬਿਊਜ਼ ਪ੍ਰਿਵੈਨਸ਼ਨ**

ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ 9-1-1 ਨੂੰ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਫੋਨ ਬੁੱਕ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਾਣਕਾਰੀ, ਰੈਫਰਲਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ:

**ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਬਿਊਜ਼ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (SAIL)**

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 866 437-1940  
 ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 437-1940  
 Website: [www.seniorsfirstbc.ca](http://www.seniorsfirstbc.ca)

**ਵਿਕਟਮਲਿੰਕ ਬੀਸੀ (VictimLink BC)**

ਫੋਨ (ਬੀ.ਸੀ. ਅਤੇ ਯੂਕਨ ਵਿੱਚ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 563-0808, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ,  
ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ

ਫੋਨ (ਬੇਲੇ/ਸੁਣਨ 'ਚ ਮੁਸ਼ਕਲ [TTY]): 604 875-0885 (ਜੁੜਨ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰਨ  
ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 7-1-1 'ਤੇ TELUS ਰੀਲੇ ਸਰਵਿਸ ਡਾਇਲ ਕਰੋ)

ਟੈਕਸਟ: 604 836-6381

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

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਵਿਕਟਮਲਿੰਕ ਬੀਸੀ” ਲਿਖੋ)

(ਇਸ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਵਿੱਚ ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਏਲਡਰ ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਐਂਡ ਸਪੋਰਟ, ਪਬਲਿਕ  
ਗਾਰਡੀਅਨ ਐਂਡ ਟਰੱਸਟੀ ਅਤੇ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਥਿਊਜ਼ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ  
ਲਿਸਟਿੰਗਾਂ ਵੀ ਵੇਖੋ)

**ਐਲਡਰਜ਼ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ**

ਬੀ.ਸੀ. ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਐਬਰਿਜਨਲ ਫ੍ਰੰਡਸ਼ਿਪ ਸੈਂਟਰਜ਼

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 388-5522

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 990-2432

ਈਮੇਲ: [frontdesk@bcaafc.com](mailto:frontdesk@bcaafc.com)

Website: [www.bcaafc.com/help/elders](http://www.bcaafc.com/help/elders)

**ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਇਨਫੋ ਬੀਸੀ**

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਇਨਫੋ ਬੀਸੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ  
ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

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

**ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਬੀਸੀ**

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਬੀਸੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਂ ਸੰਕਟਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ  
ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

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

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਬੀਸੀ” ਲਿਖੋ)

**ਏਮਪਲੋਏਮੈਂਟ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ (EI) ਲਾਭ**

ਫੋਨ (ਸਰਵਿਸ ਕਨੇਡਾ, ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 206-7218

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਏਮਪਲੋਏਮੈਂਟ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਲਾਭ” ਲਿਖੋ)

## EI ਕਮਪੈਸ਼ਨੇਟ ਕੇਅਰ ਬੈਨੇਫਿਟਸ

EI ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਕੰਮਪੈਸ਼ਨੇਟ (ਦਇਆਵਾਨ) ਦੇਖਭਾਲ ਲਾਭ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਬੇਹੱਦ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬੀਮਾਰ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦੇ ਸੰਜੀਦਾ ਜੋਖਮ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਕੇਅਰਗਿਵਿੰਗ ਬੈਨੀਫਿਟਸ ਐਂਡ ਲੀਵ” ਲਿਖੋ)

## EI ਸਿਕਨੇਸ ਲਾਭ

EI ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲਾਭ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬਿਮਾਰੀ, ਸੱਟ, ਜਾਂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਕਾਰਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਯੋਗ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.canada.ca](http://www.canada.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਸਿਕਨੇਸ ਲਾਭ” ਲਿਖੋ)

## ਏਮਪਲੋਏਮੈਂਟ ਸਟੈਂਜਰਡਜ਼ ਬ੍ਰਾਂਚ

ਇਹ ਬ੍ਰਾਂਚ ਏਮਪਲੋਏਮੈਂਟ ਸਟੈਂਜਰਡਜ਼ ਐਕਟ ਐਂਡ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ, ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੀਆਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਮਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਤਹਿ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਫ਼ੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 663-3316

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਏਮਪਲੋਏਮੈਂਟ ਸਟੈਂਜਰਡਜ਼” ਲਿਖੋ)

## ਵਡੇਰੇ ਵਰਕਰਾਂ ਲਈ ਏਮਪਲੋਏਮੈਂਟ ਸਪੋਰਟ

(ਓਲਡਰ ਵਰਕਰਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਵਰਕਬੀਸੀ ਵੇਖੋ)

## ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਮੁਫਤ ਹਿਦਾਇਤ, ਜੋ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਅਜਿਹੇ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਜੋ ਸਥਾਈ ਨਿਵਾਸੀ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਅਕਤੀ ਹਨ। ਪਬਲਿਕ ਪੋਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਅਦਾਰੇ ਵੀ ਟਿਊਸ਼ਨ-ਫ੍ਰੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਲਰਨਿੰਗ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਲਰਨ ਇੰਗਲਿਸ਼” ਲਿਖੋ)

## F

### ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਪਲਾਨ

(ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਵੇਖੋ)

### ਫਿੰਗਬੇਂਚ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਫੈਲ ਪ੍ਰਿਵੈਨਸ਼ਨ” ਲਿਖੋ)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: <https://findingbalancebc.ca/>



**ਫੈਮਿਲੀ ਕੇਅਰਗਿਵਰਜ਼ ਆਫ਼ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ**

ਕੇਅਰਗਿਵਰਜ਼ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 877 520- 3267

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 384-0408

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

**ਸੰਘੀ ਅਤੇ ਸੂਬਾਈ ਗੈਰ-ਵਾਪਸੀਯੋਗ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ****ਫੈਡਰਲ**

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 959-8281

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਪ੍ਰੋਵਿੰਸਲ ਐਂਡ ਟੈਰੀਟੋਰੀਅਲ ਟੈਕਸ ਐਂਡ ਕ੍ਰੈਡਿਟਸ” ਲਿਖੋ)

**ਸੂਬਾਈ**

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ” ਲਿਖੋ)

**ਫੈਡਰਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ**

ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 O-ਕੈਨੇਡਾ (1 800 622-6232)

ਫੋਨ (ਬੇਲੇ/ਸੁਣਨ 'ਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ [TTY]): 1 800 926-9105

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

**ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਆਨ-ਲਾਈਨ**

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.canada.ca](http://www.canada.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਜ਼ ਐਂਡ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਫਾਰ ਸੀਨੀਅਰਜ਼” ਲਿਖੋ)

**ਫੈਰੀਜ਼**

ਬੀਸੀ ਵਿੱਚ ਬੀ.ਸੀ. ਫੈਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਇੰਨਲੈਂਡ ਫੈਰੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਗੈਟਿੰਗ ਅਰਾਉਂਡ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

(ਇਸ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਵਿੱਚ ਬੀਸੀ ਫੈਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਇੰਨਲੈਂਡ ਫੈਰੀਜ਼ ਵੀ ਵੇਖੋ)

**First Link® ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਹੈਲਪਲਾਈਨ**

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

(ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਆਫ਼ ਬੀ.ਸੀ. ਅਤੇ First Link®

ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਵੀ ਵੇਖੋ)

### ਸੀਨੀਅਰਾਂ ਲਈ ਫਿਸ਼ਿੰਗ (ਐਂਗਲਿੰਗ) ਅਤੇ ਹੰਟਿੰਗ ਲਾਇਸੈਂਸ

ਫਿਸ਼ਿੰਗ (ਐਂਗਲਿੰਗ) ਲਾਇਸੈਂਸਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਫਿਸ਼ਿੰਗ ਲਾਇਸੈਂਸ” ਲਿਖੋ)

ਹੰਟਿੰਗ ਲਾਇਸੈਂਸਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਹੰਟਿੰਗ ਲਾਇਸੈਂਸ” ਲਿਖੋ)

### ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਬੀ.ਸੀ. ਦਾ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਆਫਿਸ 70 ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਕੌਂਸਲਰ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਆਫਿਸ ਐਂਡ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ” ਲਿਖੋ)

ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਔਟਾਵਾ ਸਥਿਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਾਜਦੂਤਾਂ ਅਤੇ ਉੱਚ ਕਮਿਸ਼ਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.international.gc.ca/protocol-protocole](http://www.international.gc.ca/protocol-protocole)

## G

### ਗਲੂ ਡਿਜੀਟਲ ਕੋਚਿੰਗ ਨੈੱਟਵਰਕ

ਇਹ ਪਹਿਲ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਢਲੀ ਡਿਜੀਟਲ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੇਗੀ। ਗਲੂ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ ਸੁਸਾਇਟੀ ‘ਡਿਜੀਟਲ ਪੀਅਰ ਕੋਚਿੰਗ’ ਦੇ ਇੱਕ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੀ ਭਰਤੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ ਜੋ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਡਿਜੀਟਲ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ। ਭਾਗੀਦਾਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣਗੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਨਤਕ WIFI ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬ੍ਰਾਉਜ਼ ਕਰਨਾ, ਆਨਲਾਈਨ ਅਕਾਉਂਟਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ, ਯੋਥਾਯਤੀ ਵਾਲੀਆਂ ਈਮੇਲਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ, ਵੀਡੀਓ ਕਾਲਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਫ੍ਰੈਂਚ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਈਮੇਲ: [hello@gluusociety.org](mailto:hello@gluusociety.org)

ਫੋਨ (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ): 1 855 458-8622

ਫੋਨ: 604 343-4946

### ਗੁਡਜ਼ ਐਂਡ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਟੈਕਸ (GST) ਕ੍ਰੈਡਿਟ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 387-1193

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.canada.ca](http://www.canada.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਜੀ.ਐਸ.ਟੀ.” ਲਿਖੋ)

### ਸਰਕਾਰੀ ਏਜੰਟ

(ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਵੇਖੋ)

## ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ

### ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਪੈਨਸ਼ਨਾਂ:

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.canada.ca](http://www.canada.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਪਬਲਿਕ ਪੈਨਸ਼ਨਾਂ” ਲਿਖੋ)

### ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਆਨ-ਲਾਈਨ:

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਜ਼ ਐਂਡ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਫਾਰ ਸੀਨੀਅਰਜ਼” ਲਿਖੋ)

### ਗ੍ਰੈਂਡਪੈਰੈਂਟਸ ਰੇਜ਼ਿੰਗ ਗ੍ਰੈਂਡਚਿਲਡਰਨ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 855 474-9777

ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 2 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਸੋਮਵਾਰ, ਮੰਗਲਵਾਰ, ਵੀਰਵਾਰ, ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 558-4740

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.parentsupportbc.ca/grandparents-raising-grandchildren/](http://www.parentsupportbc.ca/grandparents-raising-grandchildren/)

### ਏਜ-ਫ੍ਰੈਂਡਲੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼ ਲਈ ਗ੍ਰਾਂਟਾਂ

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

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਏਜ-ਫ੍ਰੈਂਡਲੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਗ੍ਰਾਂਟਸ”)

### ਗਰੰਟੀਡ ਇਨਕਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ

ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਸਾ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਗਰੰਟੀਡ ਇਨਕਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 277-9914

ਫੋਨ (ਫ੍ਰੈਂਚ, ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 277-9915

ਫੋਨ (ਬੇਲੇ/ਸੁਣਨ 'ਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 255-4786

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਗਰੰਟੀਡ ਇਨਕਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ” ਲਿਖੋ)

## H

### ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ ਕਸਟਮ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ

#### ਬੀਸੀ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਅਤੇ ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਬਾਕੀ ਦਾ ਬੀ.ਸੀ.)

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 727-7811

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ - ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ,

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bctransit.com/Victoria/riderinfo/handydart/register](http://www.bctransit.com/Victoria/riderinfo/handydart/register)

**ਟਰਾਂਸਲਿੰਕ (ਸਿਰਫ ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ)**

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 575-6600

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 844 475-6600

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

**ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀਆਂ**

**ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ (Fraser Health)**

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ):

1 877 935-5669

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ):

604 587-4600

ਵੈੱਬਸਾਈਟ:

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

**ਇੰਨਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ**

(Interior Health)

ਫੋਨ (ਕੇਲੇਨਾ):

250 862-4200

ਵੈੱਬਸਾਈਟ:

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

**ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ (Island Health)**

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ):

1 877 370-8699

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ):

250 370-8699

ਵੈੱਬਸਾਈਟ:

[www.islandhealth.ca](http://www.islandhealth.ca)

**ਨੋਰਦਰਨ ਹੈਲਥ (Northern Health)**

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ):

1 866 565-2999

ਫੋਨ (ਪਿੰਸ ਜੌਰਜ):

250 565-2649

ਵੈੱਬਸਾਈਟ:

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

**ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ**

(Vancouver Coastal Health)

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ):

1 866 884-0888

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ):

604 736-2033

ਵੈੱਬਸਾਈਟ:

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

**ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਹੈਲਥ**

ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਅਥਾਰਟੀ

(Provincial Health

Services Authority)

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ):

604 675-7400

ਵੈੱਬਸਾਈਟ:

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

**ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ**

(First Nations Health Authority)

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ):

1 866 913-0033

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ):

604 693-6500

ਵੈੱਬਸਾਈਟ:

[www.fnha.ca](http://www.fnha.ca)

## ਹੈਲਥ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨਜ਼

ਹੈਲਥ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਆਵਾਜਾਈ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਾਕਟਰੀ ਅਪੋਇੰਟਮੇਂਟਾਂ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਹੈਲਥ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨਜ਼” ਲਿਖੋ)

## ਨੋਰਦਰਨ ਹੈਲਥ (Northern Health)

ਨੋਰਦਰਨ ਹੈਲਥ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸਰਵਿਸ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੀਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਅਪੋਇੰਟਮੇਂਟ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 888 647-4997 (ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ)

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

## ਇੰਨਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ (Interior Health)

ਬੀਸੀ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੇਵਾ। ਬੀ.ਸੀ. ਇੰਨਟੀਰੀਅਰ ਵਿੱਚ ਹੈਲਥ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਬੀਸੀ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਆਫਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਬੀਸੀ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ (ਸੈਡਿਯੂਲ ਅਤੇ ਨਕਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਕਲਿਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੰਨੇ ਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਹੈਲਥ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਲਿੰਕ ਵੇਖੋ)।

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

## ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ (Vancouver Coastal Health)

ਮੈਡੀਕਲ ਯਾਤਰਾ ਦੀਆਂ ਟਿਕਟਾਂ ਬੈਲਾ ਕੂਲਾ ਵੈਲੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰਵਿਸ ਸੈਂਟਰਲ ਕੋਸਟ ਅਤੇ ਬੈਲਾ ਕੂਲਾ ਵੈਲੀ 'ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਬੈਲਾ ਕੂਲਾ ਵੈਲੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼): 250 799-5311

(ਟ੍ਰੈਵਲ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੀ ਵੇਖੋ)

## ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ, ਪੇਸ਼ਣ, ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ 8-1-1 'ਤੇ HealthLink ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 8-1-1

ਫੋਨ (ਬੇਲੇ/ਸੁਣਨ 'ਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ [TTY], ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 7-1-1

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

### ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ

(ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਸੀਨੀਅਰ ਸਿਟੀਜ਼ਨ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੀ ਕੌਂਸਲ)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.coscobic.org/index.php/cosco-workshops](http://www.coscobic.org/index.php/cosco-workshops)

### ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਭਾਗ ਦੇਖੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਵਿਖੇ ਹੈਲਦੀ ਈਟਿੰਗ ਫਾਰ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਈਟਿੰਗ ਫਾਰ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਅਤੇ ਡਾਇਟਿਸ਼ਿਅਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਹੈਲਦੀ ਈਟਿੰਗ” ਲਿਖੋ)

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 8-1-1

ਫੋਨ (ਬੇਲੇ/ਸੁਣਨ 'ਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ [TTY], ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 7-1-1

### ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟਰੋਕ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਅਤੇ ਯੂਕੇਨ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 888 473-4636

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 778 372-8000

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

### ਹੀਅਰਟੂਹੈਲਪ (HeretoHelp)

ਹੀਅਰਟੂਹੈਲਪ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 661-2121

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 669-7600

ਈਮੇਲ: [bcpartners@heretohelp.bc.ca](mailto:bcpartners@heretohelp.bc.ca)

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

### ਹੋਮ ਅਡੈਪਟੇਸ਼ਨਜ਼ ਫਾਰ ਇੰਡੀਪੈਂਡੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 257-7756

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 433-2218

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bchousing.org](http://www.bchousing.org) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “HAFI” ਲਿਖੋ)

### ਹੋਮ ਐਨਰਜੀ ਰੀਬੇਟ ਆਫਰ

ਹੋਮ ਐਨਰਜੀ ਰਿਬੇਟ ਆਫਰ ਘਰ ਦੇ ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਊਰਜਾ ਦੇ ਅਪਗ੍ਰੇਡਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਊਰਜਾ ਲਾਗਤਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਆਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bchydro.com](http://www.bchydro.com) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਹੋਮ ਰਿਬੇਟਸ” ਲਿਖੋ)

**ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਹੋਮਓਨਰ ਗ੍ਰਾਂਟ**

ਕੋਣ ਯੋਗਤਾ ਪੂਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨਾ ਹੈ ਸਮੇਤ ਹੋਮਓਨਰ ਗ੍ਰਾਂਟ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਹੋਮਓਨਰ ਗ੍ਰਾਂਟ” ਲਿਖੋ)

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨਗਰਪਾਲਿਕਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.civicinfo.bc.ca/11.asp](http://www.civicinfo.bc.ca/11.asp)

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਰਵੇਅਰ ਆਫ ਟੈਕਸਿਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 888 355-2700

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 387-0555

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

**ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਗ੍ਰਾਂਟ ਸਪਲੀਮੈਂਟ**

ਕੋਣ ਯੋਗਤਾ ਪੂਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨਾ ਹੈ ਸਮੇਤ ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਗ੍ਰਾਂਟ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਸ 'ਤੇ ਜਾਓ:

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 888-355-2700

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 387-0555

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

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਲੋ ਇਨਕਮ ਗ੍ਰਾਂਟ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਫਾਰ ਸੀਨੀਅਰਜ਼” ਲਿਖੋ)

**ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੋਮ ਰੇਨੇਵੇਸ਼ਨ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ**

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੋਮ ਰੇਨੇਵੇਸ਼ਨ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਸਥਾਈ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵਾਂ ਦੀ ਲਾਗਤ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵਾਪਸੀਯੋਗ ਨਿੱਜੀ ਆਮਦਨੀ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਹੈ ਜੋ ਅਸੈਂਸਬਿਲਟੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸੀਨੀਅਰ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਜਾਂ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਡਾਕ ਭੇਜਣ ਲਈ ਪਤਾ:

Income Taxation Branch  
PO Box 9444 STN PROV GOVT  
Victoria BC V8W 9W8

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 877 387-3332

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

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਹੋਮ ਰੇਨੇਵੇਸ਼ਨਜ਼” ਲਿਖੋ)

## ਹੋਮ ਅਸੈਂਸਬਿਲਟੀ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ (HATC)

ਨਵੀਨੀਕਰਣ ਜੋ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਜਾਂ ਅਸਮਰਥ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 877 387-3332

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.canada.ca](http://www.canada.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “HATC” ਲਿਖੋ)

## ਹਾਊਸਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰੀ

ਸਬਸਿਡੀ ਵਾਲੇ ਹਾਊਸਿੰਗ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬੀਸੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਹਾਊਸਿੰਗ ਰਜਿਸਟਰੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਡੇਵੇਲਪਮੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਾਊਸਿੰਗ ਯੂਨਿਟ ਲਈ ਵਿਚਾਰੇ ਜਾਣਗੇ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 257-7756; 1 ਦਬਾਓ

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 433-2218, 1 ਦਬਾਓ

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਸਬਸੀਡੀਆਈਜ਼ਡ ਹਾਊਸਿੰਗ” ਲਿਖੋ)

## ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਹੰਟਿੰਗ ਅਤੇ ਐਂਗਲਿੰਗ (ਫਿਸ਼ਿੰਗ) ਲਾਇਸੈਂਸ

ਹੰਟਿੰਗ ਲਾਇਸੈਂਸਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਹੰਟਿੰਗ ਲਾਇਸੈਂਸ” ਲਿਖੋ)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਫਿਸ਼ਿੰਗ ਲਾਇਸੈਂਸ” ਲਿਖੋ)

## iCON - ਇੰਟਰਕਲਚਰਲ ਆਨਲਾਈਨ ਹੈਲਥ ਨੈੱਟਵਰਕ,

ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਫੈਕਲਟੀ ਆਫ ਮੈਡੀਸਨ ਡਿਜੀਟਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਸਨ

iCON, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਚੀਨੀ, ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ, ਅਤੇ ਦੇਸੀ ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾਈ ਰੂਪ ਨਾਲ ਉਚਿਤ ਸਿਹਤ ਸਾਧਨ ਆਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1-877-357-7611

ਈਮੇਲ: [iconsupport@ubc.ca](mailto:iconsupport@ubc.ca)

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

## ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਫ੍ਰੀ ਨਿਊਕਮਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼” ਲਿਖੋ)



### ਟੀਕਾਕਰਣ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਆਪਣੀ ਫੋਨ ਬੁੱਕ ਦੇ ਨੀਲੇ ਪੰਨਿਆਂ ਵਿੱਚ “ਹੈਲਥ ਅਥੋਰਟੀਜ਼” ਦੇ ਅਧੀਨ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

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

### ਇੰਸੋਰੈਂਸ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਆਫ ਬੀ.ਸੀ. (ICBC)

ਇੰਸੋਰੈਂਸ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ (ICBC) ਇੱਕ ਸੂਬਾਈ ਕ੍ਰਾਊਨ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਹੈ ਜੋ ਪੂਰੇ ਪ੍ਰਾਂਤ ਵਿੱਚ ਬੀ.ਸੀ. ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਅਤੇ ਵਾਹਨਾਂ ਦੀ ਲਾਇਸੈਂਸਿੰਗ ਅਤੇ ਬੀਮਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 663-3051

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 661-2800

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

### ਓਲਡ ਏਜ ਸਿਕਿਓਰਿਟੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਆਮਦਨੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਗਰੀਬੀ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੰਤਰਾਲਾ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 866 866-0800

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਐਕਸੇਸ ਇਨਕਮ ਐਂਡ ਡਿਸਅਬਿਲਿਟੀ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਸਰਵਿਸਿਜ਼” ਲਿਖੋ)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਅਪਲਾਈ ਫਾਰ ਅਸਿਸਟੈਂਸ” ਲਿਖੋ)

### ਇੰਨਲੈਂਡ ਫੇਰੀਜ਼

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਇੰਨਲੈਂਡ ਫੇਰੀਜ਼” ਲਿਖੋ)

### InspireHealth ਸਪੋਰਟਿਵ ਕੈਂਸਰ ਕੇਅਰ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 888 734-7125

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 734-7125

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

### ਇਨਵੇਸਟਰ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ - ਬੀਸੀ ਸਿਕਿਓਰਿਟੀਜ਼ ਕਮਿਸ਼ਨ

ਨਿਵੇਸ਼ਕ ਸਿੱਖਿਆ ਇਨਵੇਸਟਰਾਈਟ ਅਤੇ ਬੀਸੀ ਸਿਕਿਓਰਿਟੀਜ਼ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਮੁਫਤ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੁਫਤ ਸਮੂਹ ਸੈਮੀਨਾਰ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਜਾਂ ਨਿਵੇਸ਼-ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 373-6393

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 899-6854

ਈਮੇਲ: [inquiries@bcsc.bc.ca](mailto:inquiries@bcsc.bc.ca)

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

## K

### ਕਿਡਨੀ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਆਫ ਕਨੇਡਾ

ਬੀ.ਸੀ. ਅਤੇ ਯੂਕੋਨ ਬ੍ਰਾਂਚ ਆਫਿਸ  
 200 - 4940 Canada Way  
 Burnaby BC V5G 4K6  
 ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 567-8112  
 ਫੋਨ: ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 736-9775  
 ਈਮੇਲ: [info.bcy@kidney.ca](mailto:info.bcy@kidney.ca)  
 ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.kidney.ca/BCHome](http://www.kidney.ca/BCHome)

## L

### ਲੈਂਡ ਟਾਈਟਲ ਐਂਡ ਸਰਵੇ ਅਥਾਰਟੀ ਆਫ ਬੀ.ਸੀ.

#### ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਆਫਿਸ

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 410-0600

#### ਲੈਂਡ ਟਾਈਟਲ ਆਫਿਸ ਅਤੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 877 577-LTSA (5872)  
 ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 630-9630  
 ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.ltsa.ca](http://www.ltsa.ca)

### ਲੀਗਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 866 577-2525  
 ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 408-2172  
 ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.lss.bc.ca](http://www.lss.bc.ca)

### ਵੈਟਰਨਜ਼ ਲਈ ਲਾਇਸੈਂਸ ਪਲੇਟਾਂ

(ਵੈਟਰਨ ਸਪੈਸ਼ਲਿਟੀ ਲਾਇਸੈਂਸ ਪਲੇਟਾਂ ਵੇਖੋ)

### ਲਾਇਸੈਂਸਿੰਗ ਐਂਡ ਕੰਜ਼ਿਊਮਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800-407-7757  
 ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 646-7050  
 ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bchousing.org](http://www.bchousing.org)  
 (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਲਾਇਸੈਂਸਿੰਗ ਐਂਡ ਕੰਜ਼ਿਊਮਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼” ਲਿਖੋ)

## M

### ਮੈਡੀਕਲ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਇਨ ਡਾਇੰਗ (MAiD)

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਮੈਡੀਕਲ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਇਨ ਡਾਇੰਗ” ਲਿਖੋ)।

### ਮੈਡੀਕਲ ਏਮਪਲੋਏਮੈਂਟ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ (EI) ਲਾਭ

(ਏਮਪਲੋਏਮੈਂਟ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ (EI) ਲਾਭ - ਸਿਕਨੇਸ ਬੈਨੇਫਿਟ ਦੇਖੋ)

### ਸਿਰਫ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼

ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੰਘੀ ਆਮਦਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੂਬਾਈ ਆਮਦਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲਾਨ, ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ, ਬੇਸਿਕ ਡੈਂਟਲ, ਆਪਟੀਕਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਖਰਚਿਆਂ ਲਈ ਕਵਰੇਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਓਨਲੀ” ਲਿਖੋ)

### ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲਾਨ (MSP)

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 663-7100

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 683-7151

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲਾਨ” ਲਿਖੋ)

### ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲਾਨ ਬਿਲਿੰਗ (ਰੇਵਨਿਊ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਆਫ ਬੀ.ਸੀ)

ਡਾਕ ਭੇਜਣ ਲਈ ਪਤਾ:

PO Box 9401 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9S6

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 877 405-4909

ਫੋਨ (ਕਲੈਕਸ਼ਨਜ਼, ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 866 361-5050

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

### ਦਵਾਈ ਲਈ ਕਵਰੇਜ

ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਬੀਸੀ (HIBC) ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੀ ਤਰਫੋਂ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ (ਅਤੇ MSP) ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂ HIBC ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ:

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 663-7100

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 683-7151

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ” ਲਿਖੋ)

**ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਵਿਖੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼)**

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਓਵਰ-ਦ-ਕਾਉਂਟਰ ਜਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਹਰ ਰਾਤ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸਵੇਰ ਦੇ 9 ਵਜੇ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕ ਤਿਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਣ। ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 8-1-1

ਫੋਨ (ਬੇਲੇ/ਸੁਣਨ 'ਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ [TTY], ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 7-1-1

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

**ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਕਟ - ਗਾਈਡ**

ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਕਟ ਗਾਈਡ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਕਟ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਕਟ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਉਹ ਜਿਹੜੇ ਐਕਟ ਦੇ ਅਧੀਨ ਅਣਇੱਛਤ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਜਨਤਾ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਐਕਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.health.gov.bc.ca](http://www.health.gov.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਕਟ” ਲਿਖੋ)

**ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ: ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਰਣਨੀਤੀਆਂ**

ਬਾਉਂਸ ਬੈਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮਾਣ-ਅਧਾਰਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜੋ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਗੀਣ ਮੂਡ, ਜਾਂ ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 866 639-0522

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.cmha.bc.ca](http://www.cmha.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਬਾਉਂਸ ਬੈਕ” ਲਿਖੋ)

**ਮੂਵ ਫੋਰ ਲਾਇਫ! ਡੀਵੀਡੀ**

ਮੂਵ ਫੋਰ ਲਾਇਫ! ਨੂੰ SeniorsBC ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 8 -1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 8-1-1

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਮੂਵ ਫੋਰ ਲਾਇਫ ਡੀਵੀਡੀ” ਲਿਖੋ)

**ਮਲਟੀਪਲ ਸਕੇਲੇਰੋਸਿਸ ਸੁਸਾਇਟੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ**

**ਨੈਸ਼ਨਲ ਆਫਿਸ**

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ):

1 800 268-7582

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

**ਲੇਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਚੈਪਟਰ ਆਫਿਸ**

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ):

604 689-3144

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

## N

**ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ ਅਨਾਨੇਮਸ (ਬੀ.ਸੀ. ਰੀਜਨ)**

ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

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

**ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਡੀਅਨ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਸਕੂਲ ਕਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ**

(ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਸਕੂਲ ਸਰਵਾਈਵਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਵੇਖੋ)

**ਨਿਊ ਹੋਰਾਇਜ਼ਨਜ਼ ਫਾਰ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ)**

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਧਾਰਤ ਅਤੇ ਪੈਨ-ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਫੰਡਿੰਗ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.canada.ca](http://www.canada.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਨਿਊ ਹੋਰਾਇਜ਼ਨਜ਼” ਲਿਖੋ)

**ਨਾਈਡਸ ਪਰਸਨਲ ਪਲੈਨਿੰਗ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ ਐਂਡ ਰਜਿਸਟਰੀ**

ਵੋਇਸਮੇਲ: 604 408-7414

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

**ਨੋਨ-ਮੈਡੀਕਲ ਹੋਮ ਸਪੋਰਟ**

(ਬੈਟਰ ਐਂਟ ਹੋਮ ਦੇਖੋ)

**ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ****ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਵਿਖੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਸੇਵਾਵਾਂ**

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ, ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਤਾਂ 8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ ਨੈਵੀਗੇਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਫੋਨ (ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 8-1-1

ਫੋਨ (ਬੇਲੇ/ਸੁਣਨ 'ਚ ਪਰੋਸ਼ਾਨੀ [TTY], ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 7-1-1

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ” ਲਿਖੋ)

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਰਾਹੀਂ ਈਮੇਲ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ:

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

(ਖੋਜ ਸਰਚ “ਈਮੇਲ ਏ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ” ਲਿਖੋ)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਹੈਲਥੀ ਈਟਿੰਗ” ਲਿਖੋ)

0

**ਓਲਡ ਏਜ ਸਿਕਿਓਰਿਟੀ (OAS) ਪੈਨਸ਼ਨ**

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 277-9914

ਫੋਨ (ਫ੍ਰੈਂਚ, ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 277-9915

ਫੋਨ (ਬੇਲੇ/ਸੁਣਨ 'ਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 255-4786

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਓਲਡ ਏਜ ਸਿਕਿਓਰਿਟੀ ਪੈਨਸ਼ਨ” ਲਿਖੋ)

**ਓਲਡਰ ਵਰਕਰਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ**

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 877 952-6914

ਫੋਨ: 250 952-6914

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.workbc.ca](http://www.workbc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਮੈਚਿਓਰ ਵਰਕਰ” ਲਿਖੋ)

**ਓਮਬਡਸਮਨ, ਆਫਿਸ ਆਫ ਦ**

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਮੰਤਰਾਲੇ, ਜਨਤਕ ਏਜੰਸੀ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗਲਤ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੀ.ਸੀ. ਆਫ ਦ ਓਮਬਡਪਰਸਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਪਤਾ:

2<sup>nd</sup> floor, 947 Fort St. Victoria BC V8V 3K3

ਮੇਲਿੰਗ ਪਤਾ:

PO Box 9039 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9A5

ਸਵੇਰੇ 8:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4:30 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ

ਫੋਨ (ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 567-3247

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 387-5855

ਫੈਕਸ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 387-0198

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

**ਆਰਡਰ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ**

ਆਰਡਰ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਤੇ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਤਮ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਹੈ।

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

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

**ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਸੁਸਾਇਟੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ (ਬੀ.ਸੀ. ਡਿਵੀਜ਼ਨ)**

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 463-6842  
 ਫੋਨ (ਫ੍ਰੈਂਚ, ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 977-1778  
 ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.osteoporosis.ca](http://www.osteoporosis.ca)

**P**

**ਪੇਨ ਬੀਸੀ**

ਪੇਨ ਬੀਸੀ ਚਿਰਕਾਲੀ ਦਰਦਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਇੱਕ ਟੈਲੀਫੋਨ-ਅਧਾਰਤ ਪੇਨ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ, ਲਿਵ ਪਲੈਨ ਬੀ ਆਨਲਾਈਨ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸਾਧਨ, ਸਿਹਤ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਪੋਰਟ ਲਈ ਕੇਚਿੰਗ, ਅਤੇ ਪੇਨ ਵੇਵਜ਼ ਪੇਡਕਾਸਟ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.painbc.ca](http://www.painbc.ca)  
 ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 844-430-0818  
 ਪੇਨ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ: 1 844 880-PAIN (7246)

**ਪੇਰੈਂਟਸ ਐਂਡ ਫੇਮਿਲੀਜ਼ ਆਫ ਲੈਸਬੀਅਨਜ਼ ਐਂਡ (PFLAG) ਬੀਸੀ**

ਗੇ, ਲੈਸਬੀਅਨ, ਬਾਈਸੈਕਸੁਅਲ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਵਾਲੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.pflagcanada.ca/pflag-chpaters/british-columbia/](http://www.pflagcanada.ca/pflag-chpaters/british-columbia/)

**ਪਾਰਕਿੰਸਨ ਸੁਸਾਇਟੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ**

ਪਾਰਕਿੰਸਨ ਸੁਸਾਇਟੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਗ਼ੈਰ ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਪਾਰਕਿੰਸਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਕਾਲਤ, ਸਿੱਖਿਆ, ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਖੋਜ ਲਈ ਯੋਗਦਾਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬੇਝ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 668-3330  
 ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 662-3240  
 ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.parkinson.bc.ca](http://www.parkinson.bc.ca)

**ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਆਫਿਸਜ਼**

(ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਆਫਿਸਜ਼ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ)

**ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਵੋਇਸਜ਼ ਨੈੱਟਵਰਕ**

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 877 282-1919  
 ਈਮੇਲ: [pvn@bcpsqc.ca](mailto:pvn@bcpsqc.ca)  
 ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.patientvoicesbc.ca](http://www.patientvoicesbc.ca)

**ਪੀਪਲਜ਼ ਲਾਅ ਸਕੂਲ**

ਫੋਨ: 604 331-5400  
 ਈਮੇਲ: [info@peopleslawschool.ca](mailto:info@peopleslawschool.ca)  
 ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.peopleslawschool.ca](http://www.peopleslawschool.ca)

**ਪਰਸਨਲ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼**

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 877 387-3332  
 ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਪਰਸਨਲ ਇਨਕਮ ਟੈਕਸ” ਲਿਖੋ)

**RCMP ਤੋਂ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਝਾਅ**

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bc.rcmp-grc.gc.ca](http://www.bc.rcmp-grc.gc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਸੇਫਟੀ ਟਿਪਸ” ਲਿਖੋ)

**ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ**

ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਬੀਸੀ (HIBC) ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੀ ਤਰਫੋਂ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ (ਅਤੇ MSP) ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂ HIBC ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ:

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 663-7100  
 ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 683-7151  
 ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ” ਲਿਖੋ)

**ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ**

ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਬਣੇ ਰਹਿਣਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਮੂਡ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਭਾਗ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਲਓ, ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਫਿਜ਼ਿਕਲ ਐਕਟਿਵਿਟੀ” ਲਿਖੋ)

**ਫਿਜ਼ਿਕਲ ਐਕਟਿਵਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼**

ਉਮਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਹਰ ਪੱਧਰ ਲਈ, ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਮੁਫਤ ਯੋਜਨਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਵਿਖੇ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀਆਂ ਫਿਜ਼ਿਕਲ ਐਕਟਿਵਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਨਾਲ ਕੁਨੈਕਟ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਟਮ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਿਲਣਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 8-1-1 (ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ 7-1-1)  
 ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)  
 (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਫਿਜ਼ਿਕਲ ਐਕਟਿਵਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼” ਲਿਖੋ)



### ਪੋਇਜ਼ਨ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਸੈਂਟਰ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦਵਾਈ, ਰਸਾਇਣਕ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ ਦੁਆਰਾ ਜ਼ਹਿਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਪੋਇਜ਼ਨ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 567-8911 (24 – ਘੰਟੇ ਲਾਈਨ)

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 682-5050

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

### ਬਿਜਲੀ ਚਲੇ ਜਾਣਾ (Outages) ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ

ਬਿਜਲੀ ਚਲੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਟੁੱਟੀਆਂ (ਡਾਊਨਡ) ਤਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ, ਬੀਸੀ ਹਾਈਡ੍ਰੋ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਸਬਮਿਟ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 888-BCHYDRO (1 888 224-9376)

ਫੋਨ (ਤੁਹਾਡੇ ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਤੋਂ): \*ਹਾਈਡ੍ਰੋ (\*49376)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bchydro.com/outages](http://www.bchydro.com/outages)

### ਪ੍ਰਾਇਡਲਾਈਨਬੀਸੀ (PridelineBC)

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹਾਈਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ, ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 566-1170

ਫੋਨ (ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ): 604 684-6869

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸ਼ਾਮ 7:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 10:00 ਵਜੇ ਤੱਕ

### ਪੇਬਲਮ ਗੈਂਬਲਿੰਗ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 888 795-6111,

ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 387-5311

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

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

### ਸੰਪਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ (ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਅਸੈਸਮੈਂਟ)

ਆਪਣੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨੋਟਿਸ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਲਿਖੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਜਾਂ ਪਤੇ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਬੀ.ਸੀ. ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਫਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

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

### ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸ ਡੇਫਰਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਟੈਕਸ ਕੁਲੈਕਟਰ ਦੇ ਆਫਿਸ ਜਾਂ ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ ਕੇਂਦਰ (ਸਰਕਾਰੀ ਏਜੰਟ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸੰਪਤੀ ਟੈਕਸ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰਾਂ 'ਤੇ ਟੈਕਸ ਡੇਫਰਮੈਂਟ ਦਫਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਟੇਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 888 355-2700

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੈਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 387-0555

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

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸ ਡੇਫਰਮੈਂਟ” ਲਿਖੋ)

### ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਐਂਡ ਟਰੱਸਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ

ਫੋਨ (ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ, ਟੇਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 663-7867

(ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਅਤੇ ਟਰੱਸਟੀ ਨੂੰ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ)

ਫੋਨ (ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ, ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਤੋਂ ਟੇਲ-ਫ੍ਰੀ): 250 387-6121

(ਪਬਲਿਕ ਗਾਰਡੀਅਨ ਅਤੇ ਟਰੱਸਟੀ ਨੂੰ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ)

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 660-4444

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

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

### ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਲਰਟ

ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿਤਾਵਨੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕਾਂ, ਪਾਣੀ ਉਬਾਲਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਡੇਕਟ ਰੀਕੈਲ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਭਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਸਾਰੀਆਂ ਚਿਤਾਵਨੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਕ੍ਰਮਬੱਧ, ਇਕੱਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਂ 8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਟੇਲ-ਫ੍ਰੀ): 8-1-1

ਫੋਨ (ਬੇਲੇ/ਸੁਣਨ 'ਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ [TTY], ਟੇਲ-ਫ੍ਰੀ): 7-1-1

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਲਰਟਸ” ਲਿਖੋ)

(ਇਸ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਵੇਖੋ)

## Q

### QMUNITY

ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜੋ 55+ ਲੈਸਬੀਅਨ, ਗੇ, ਬਾਈਸੈਕਸੁਅਲ, ਟ੍ਰਾਂਸਸੈਕਸੁਅਲ, ਕਵੀਅਰ 2-ਸਪਿਰਿਟ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ: 604 684-5307

ਈਮੇਲ: [reception@qmunity.ca](mailto:reception@qmunity.ca)

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

## ਕਵਿਟ ਨਾਓ (QuitNow)

(ਤੰਬਾਕੂ ਸਸੇਸ਼ਨ ਦੇਖੋ)

## R

### ਰਜਿਸਟਰਡ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਸੇਵਿੰਗਜ਼ ਪਲੈਨਜ਼ (RRSPs) - ਕੈਨੇਡਾ ਰੈਵੇਨਿਊ ਏਜੰਸੀ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਸਕੂਲ ਸਰਵਾਈਵਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼

ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ (FNHA) ਇੰਡੀਅਨ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਸਕੂਲ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਹੈਲਥ ਸਪੋਰਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਯੋਗ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੈਟੇਲਮੈਂਟ ਸਮਝੌਤੇ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

#### FNHA ਇੰਡੀਅਨ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਸਕੂਲਜ਼ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ:

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 877 477-0775

#### ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਡੀਅਨ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਸਕੂਲ ਸਰਵਾਈਵਰ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ:

ਸਾਬਕਾ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸਕੂਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਰੈਫਰਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 866 925-4419

### ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਟੈਨੈਂਸੀ ਬਰਾਂਚ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 665-8779

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 660-1020

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 387-1602

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

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਟੈਨੈਂਸੀਜ਼” ਲਿਖੋ)

### ਰੇਵਨਿਊ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਆਫ ਬੀਸੀ

(ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲਾਨ ਵੇਖੋ)

### ਰੋਇਲ ਬੀਸੀ ਮਿਊਜ਼ੀਅਮ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 888 447-7977

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 356-7226

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

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

### ਰੂਰਲ ਸੰਪਤੀ ਟੈਕਸ ਦਫਤਰ

ਲੋਕਲ ਟੈਕਸ ਕੁਲੈਕਟਰ ਦੇ ਆਫਿਸ ਜਾਂ ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ (ਸਰਕਾਰੀ ਏਜੰਟ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸੰਪਤੀ ਟੈਕਸ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਰੂਰਲ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸ ਆਫਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 888 355-2700

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 387-0555

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

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਰੂਰਲ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸ” ਲਿਖੋ)

## S

### ਸੇਲਜ਼ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “BC479 ਸੇਲਜ਼ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ” ਲਿਖੋ)

### SAFER

(ਸੈੱਲਟਰ ਏਡ ਫਾਰ ਐਲਡਰਲੀ ਰੈਂਟਰਜ਼ ਵੇਖੋ)

### ਘੁਟਾਲੇ ਅਤੇ ਧੋਖਾਧੜੀ (RCMP ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.rcmp-grc.gc.ca/scams-fraudes](http://www.rcmp-grc.gc.ca/scams-fraudes)

### ਸੇਲਫ-ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਬੀਸੀ, ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਆਫ ਏਜਿੰਗ ਚਿਰਕਾਲੀ ਸਿਹਤ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 866 902-3767

ਈਮੇਲ: [selfmgmt@uvic.ca](mailto:selfmgmt@uvic.ca)

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

### ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਬਿਊਜ਼ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (SAIL)

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 866 437-1940

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 437-1940

Website: [www.seniorsfirstbc.ca](http://www.seniorsfirstbc.ca)

(ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਫਸਟ ਬੀਸੀ ਸੁਸਾਇਟੀ ਵੀ ਵੇਖੋ)

**ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਐਡਵੋਕੇਟ, ਆਫਿਸ ਆਫ ਦ**

ਫੋਨ (ਟੇਲ-ਫੀ): 1 877 952-3181  
 ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 952-3181  
 ਈਮੇਲ: [info@seniorsadvocatebc.ca](mailto:info@seniorsadvocatebc.ca)  
 ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.seniorsadvocatebc.ca](http://www.seniorsadvocatebc.ca)

**ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਆਨ-ਲਾਈਨ**

(ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ – ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਆਨ-ਲਾਈਨ ਵੇਖੋ)

**ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਫਸਟ ਬੀਸੀ**

**ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਬਿਊਜ਼ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (SAIL)**

ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ (ਕਨੂੰਨੀ ਛੁੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ)  
 ਫੋਨ (ਟੇਲ-ਫੀ): 1 866 437-1940  
 ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 437-1940  
 ਫੋਨ (TTY): 1 855 306-1443, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ,  
 ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ  
 ਭਾਸ਼ਾ ਅਨੁਵਾਦ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ ਹੈ,  
 ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ  
 ਈਮੇਲ: [info@seniorsfirstbc.ca](mailto:info@seniorsfirstbc.ca)  
 ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.seniorsfirstbc.ca/programs/sail/](http://www.seniorsfirstbc.ca/programs/sail/)

**ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਹੈਲਥ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ)**

ਫੋਨ (ਟੇਲ-ਫੀ): 8-1-1  
 ਫੋਨ (ਬੇਲੇ/ਸੁਣਨ 'ਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ [TTY], ਟੇਲ-ਫੀ): 7-1-1  
 ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)  
 (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਹੈਲਥ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ” ਲਿਖੋ)

**ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ (ਸਿਰਫ ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ)**

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 520-6621  
 ਈਮੇਲ: [info@seniorsservicessociety.ca](mailto:info@seniorsservicessociety.ca)  
 ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.seniorsservicessociety.ca](http://www.seniorsservicessociety.ca)

**ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ**

ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਗਰੀਬੀ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮੰਤਰਾਲਾ  
 ਫੋਨ (ਟੇਲ-ਫੀ): 1 866 866-0800  
 ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)  
 (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ” ਲਿਖੋ)

**ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸਪੋਰਟਿਵ ਹਾਊਸਿੰਗ**

ਲੇਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ (ਵੈਨਕੂਵਰ ਸਿਟੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ): 604 433-2218  
 ਫੋਨ (ਵੈਨਕੂਵਰ ਆਈਲੈਂਡ ਰੀਜਨ [ਟੇਲ ਫ੍ਰੀ]): 1 800 787-2807  
 ਫੋਨ (ਇੰਨਟੀਰੀਅਰ ਰੀਜਨ [ਟੇਲ ਫ੍ਰੀ]): 1 800 834-7149  
 ਫੋਨ (ਨੋਰਦਰਨ ਰੀਜਨ [ਟੇਲ ਫ੍ਰੀ]): 1 800 667-1235  
 ਈਮੇਲ: [shr@bchousing.org](mailto:shr@bchousing.org)  
 ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bchousing.org](http://www.bchousing.org)  
 (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਸਪੋਰਟਿਵ ਹਾਊਸਿੰਗ” ਲਿਖੋ)

(ਬੀਸੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਵੀ ਦੇਖੋ)

**ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਵੈੱਬਸਾਈਟ**

(ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ - ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਆਨ-ਲਾਈਨ ਅਤੇ [SeniorsBC.ca](http://SeniorsBC.ca) ਵੇਖੋ)

**SeniorsBC.ca**

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

**ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ**

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਰਵਿਸ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਟੇਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 663-7867  
 ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 660-2421  
 ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 387-6121  
 ਬਹਿਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਡੀਵਾਈਸ (TDD): 711 (ਸਾਰੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ)  
 ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.servicebc.gov.bc.ca](http://www.servicebc.gov.bc.ca)

**ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ**

**100 ਮਾਇਲ ਹਾਊਸ**  
**(100 Mile House)**  
 300 South Highway 97  
 Box 1600  
 100 Mile House BC  
 V0K 2E0  
 ਫੋਨ: 250 395-7832

**ਐਸ਼ਕਰੋਫਟ (Ashcroft)**  
 318 Railway Ave  
 Box 189  
 Ashcroft BC  
 V0K 1A0  
 ਫੋਨ: 250 453-2412

**ਐਟਲਿਨ (Atlin)**

3<sup>rd</sup> Street, Box 100  
Atlin BC  
V0W 1A0  
ਫੋਨ: 250 651-7595

**ਬੈਲਾ ਕੂਲਾ (Bella Coola)**

636 Cliff St, Box 185  
Bella Coola BC  
V0T 1C0  
ਫੋਨ: 250 799-5361

**ਬਰਨਬੀ (Burnaby)**

1 800 -663-7867

**ਬਰਨਜ਼ ਲੇਕ (Burns Lake)**

161 Highway 16  
Box 3500  
Burns Lake BC  
V0J 1E0  
ਫੋਨ: 250 692-2528

**ਕੈਂਪਬੈਲ ਰਿਵਰ (Campbell River)**

115 – 1180 Ironwood Rd  
Campbell River BC  
V9W 5P7  
ਫੋਨ: 250 286-7555

**ਚੇਟਵਿੰਡ (Chetwynd)**

4744 – 52<sup>nd</sup> St, Box 105  
Chetwynd BC  
V0C 1J0  
ਫੋਨ: 250 788-2239

**ਚਿਲਿਵਾਕ (Chilliwack)**

Suite 1 – 45467 Yale Rd W  
Chilliwack BC  
V2R 3Z8  
ਫੋਨ: 604 795-8415

**ਕਲਿੰਟਨ (Clinton)**

1423 Cariboo Highway  
Box 70  
Clinton BC  
V0K 1K0  
ਫੋਨ: 250 459-2268

**ਕਰਟਨੇ (Courtenay)**

2500 Cliffe Ave  
Courtenay BC  
V9N 5M6  
ਫੋਨ: 250 897-7500

**ਕ੍ਰੈਨਬਰੁੱਕ (Cranbrook)**

100 Cranbrook St N  
Cranbrook BC  
V1C 3P9  
ਫੋਨ: 250 426-1211

**ਕ੍ਰੈਸਟਨ (Creston)**

1404 Canyon St  
Box 1190  
Creston BC  
V0B 1G0  
ਫੋਨ: 250 428-3211

**ਡੌਸਨ ਕ੍ਰੀਕ (Dawson Creek)**

1201 – 103<sup>rd</sup> Ave  
Dawson Creek BC  
V1G 4J2  
ਫੋਨ: 250 784-2224

**ਡੀਸ ਲੇਕ (Dease Lake)**

Block D, Highway 37  
Bag 2000  
Dease Lake BC  
V0C 1L0  
ਫੋਨ: 250 771-3700

**ਡੰਕਨ (Duncan)**

5785 Duncan St  
Duncan BC  
V9L 3W6  
ਫੋਨ: 250 746-1400

**ਫਰਨੀ (Fernie)**

401 – 4<sup>th</sup> Ave, Box 1769  
Fernie BC  
V0M 1M0  
ਫੋਨ: 250 423-6845

**ਫੋਰਟ ਨੇਲਸਨ (Fort Nelson)**

5319 – 50<sup>th</sup> Ave S, Bag 1000  
Fort Nelson BC  
V0C 1R0  
ਫੋਨ: 250 774-6945

**ਫੋਰਟ ਸੇਂਟ ਜੇਮਜ਼ (Fort St. James)**

470 Stuart Dr, Box 1328  
Fort St. James BC  
V0J 1P0  
ਫੋਨ: 250 996-7585

**ਫੋਰਟ ਸੇਂਟ ਜੋਨ (Fort St. John)**

10600 – 100<sup>th</sup> St  
Fort St. John BC  
V1J 4L6  
ਫੋਨ: 250 787-3350

**ਗੰਜੀਜ਼ (ਸੈਲਟ ਸਪ੍ਰਿੰਗ ਆਈਲੈਂਡ)  
(Ganges (Salt Spring Island))**

343 Lower Ganges Rd  
Salt Spring Island BC  
V8K 2V4  
ਫੋਨ: 250 537-5414

**ਗੋਲਡਨ (Golden)**

837 Park Dr, Box 39  
Golden BC  
V0A 1H0  
ਫੋਨ: 250 344-7550

**ਗ੍ਰੈਂਡ ਫੋਰਕਸ (Grand Forks)**

7290 – 2<sup>nd</sup> St, Box 850  
Grand Forks BC  
V0H 1H0  
ਫੋਨ: 250 442-4306

**ਹੇਜ਼ਲਟਨ (Hazelton)**

2210 Highway 62  
PO Box 380  
Hazelton BC  
V0J 1Y0  
ਫੋਨ: 250 842-7624

**ਹਿਊਸਟਨ (Houston)**

3400 – 11<sup>th</sup> St, Bag 2000  
Houston BC  
V0J 1Z0  
ਫੋਨ: 250 845-5828

**ਇਨਵਰਮੀਰ (Invermere)**

625 – 4<sup>th</sup> St, Box 265  
Invermere BC  
V0A 1K0  
ਫੋਨ: 250 342-4



**ਕੈਮਲੂਪਸ (Kamloops)**

250 – 455 Columbia St  
Kamloops BC  
V2C 6K4  
ਫੋਨ: 250 828-4540

**ਕੈਸਲੋ (Kaslo)**

312 – 4<sup>th</sup> St, Box 580  
Kaslo BC  
V0G 1M0  
ਫੋਨ: 250 353-2219

**ਕੇਲੋਨਾ (Kelowna)**

305 – 478 Bernard Ave  
Kelowna BC  
V1Y 6N7  
ਫੋਨ: 250 861-7500

**ਕਿਟੀਮਿਟ (Kitimat)**

795 Lahakas Blvd  
Kitimat BC  
V8C 1G2  
ਫੋਨ: 250 632-6188

**ਲਿਲੂਏਟ (Lillooet)**

Suite A – 639 Main St  
Bag 700  
Lillooet BC  
V0K 1V0  
ਫੋਨ: 250 256-7548

**ਮਕੇਨਜ਼ੀ (Mackenzie)**

64 Centennial Dr  
PO Box 2400  
Mackenzie BC  
V0J 2C0  
ਫੋਨ: 250 997-4270

**ਮੇਪਲ ਰਿੱਜ (Maple Ridge)**

175 – 22470 Dewdney  
Trunk Rd  
Maple Ridge BC  
V2X 5Z6  
ਫੋਨ: 604 466-7470

**ਮਾਹਸੇਟ (ਹੇਡਾ ਗਵਾਈ)  
(Masset (Haida Gwaii))**

1666 Orr St, Box 226  
Masset BC  
V0T 1M0  
ਫੋਨ: 250 626-5278

**ਮੇਰਿਟ (Merritt)**

2194 Coutlee Ave,  
Box 4400, STN MAIN  
Merritt BC  
V1K 1B8  
ਫੋਨ: 250 378-9343

**ਨਾਕਸਪ (Nakusp)**

204 – 6<sup>th</sup> Ave, PO Box 128  
Nakusp BC  
V0G 1R0  
ਫੋਨ: 250 265-4865

**ਪੋਰਟ ਐਲਬਰਨੀ (Port Alberni)**

4070 8<sup>th</sup> Ave  
Port Alberni BC  
V9Y 4S4  
ਫੋਨ: 250 720-2040

**ਪੋਰਟ ਹਾਰਡੀ (Port Hardy)**

8785 Gray St, Bag 11000  
Port Hardy BC  
V0N 2P0  
ਫੋਨ: 250 949-6323

**ਪੋਵੈਲ ਰਿਵਰ (Powell River)**

6953 Alberni St  
Powell River BC  
V8A 2B8  
ਫੋਨ: 604 485-3622

**ਪ੍ਰਿੰਸ ਜੋਰਜ (Prince George)**

1044 – 5<sup>th</sup> Ave  
Prince George BC  
V2L 5G4  
ਫੋਨ: 250 565-4488

**ਪ੍ਰਿੰਸ ਰੁਪਰਟ (Prince Rupert)**

201 – 3<sup>rd</sup> Ave W.  
Prince Rupert BC  
V8J 1L2  
ਫੋਨ: 250 624-7415

**ਪ੍ਰਿੰਸਟਨ (Princeton)**

10 – 135 Tapton Ave  
PO Box 9  
Princeton BC  
V0X 1W0  
ਫੋਨ: 250 295-4600

**ਕਵੀਨ ਛਾਰਲੇਟ ਸਿਟੀ (ਹੇਡਾ ਗਵਾਇ)**

**(Queen Charlotte City  
(Haida Gwaii))**

216 Oceanview Dr, Box 309  
Queen Charlotte City BC  
V0T 1S0  
ਫੋਨ: 250 559-4452

**ਕਵੀਸਨੇਲ (Quesnel)**

102 – 350 Barlow Ave  
Quesnel BC  
V2J 2C2  
ਫੋਨ: 250 992-4313

**ਰੇਵਲਸਟੋਕ (Revelstoke)**

Room 104 Court House  
1123 Second St W., Box 380  
Revelstoke BC  
V0E 2S0  
ਫੋਨ: 250 837-6981

**ਸੈਲਮਨ ਆਰਮ (Salmon Arm)**

850A – 16<sup>th</sup> St NE, Bag 100  
Salmon Arm BC  
V1E 4S4  
ਫੋਨ: 250 832-1611

**ਸੀਸੈਲਟ (Sechelt)**

102 – 5710 Teredo St  
Box 950  
Sechelt BC  
V0N 3A0  
ਫੋਨ: 604 885-5187

**ਸਮਿਥਰਜ਼ (Smithers)**

1020 Murray St, Bag 5000  
Smithers BC  
V0J 2N0  
ਫੋਨ: 250 847-7207

**ਸਪਾਰਵੁੱਡ (Sparwood)**

96 Greenwood Shopping  
Mall, Box 1086  
Sparwood BC  
V0B 2G0  
ਫੋਨ: 250 425-6890

**ਸਕਵਾਮਿਸ਼ (Squamish)**

360 Pemberton Ave  
Box 1008  
Squamish BC  
V8B 0A7  
ਫੋਨ: 604 892-2400

**ਟੈਰੇਸ (Terrace)**

101 – 3220 Eby St  
Terrace BC  
V8G 5K8  
ਫੋਨ: 250 638-6515

**ਵੈਂਡਰਹੂਫ (Vanderhoof)**

189 East Stewart St  
Box 1459  
Vanderhoof BC  
V0J 3A0  
ਫੋਨ: 250 567-6301

**ਟ੍ਰੇਲ (Trail)**

1050 Eldorado St  
Trail BC  
V1R 3V7  
ਫੋਨ: 250 364-0591

**ਵਰਨਨ (Vernon)**

3201 – 30<sup>th</sup> St  
Vernon BC  
V1T 9G3  
ਫੋਨ: 250 549-5511

**ਯੂਕਲੂਲੇਟ (Ucluelet)**

5 –1636 Peninsula Rd  
Box 609  
Ucluelet BC  
V0R 3A0  
ਫੋਨ: 250 726-7025

**ਵਿਕਟੋਰੀਆ (Victoria)**

403 – 771 Vernon Ave  
Victoria BC  
V8W 9R5  
ਫੋਨ: 250 952-4111

**ਵੇਲਮਾਉਂਟ (Valemount)**

1300 4<sup>th</sup> Ave  
Box 657  
Valemount BC  
V0E 2Z0  
ਫੋਨ: 250 566-4448

**ਵਿਲਿਅਮਜ਼ ਲੇਕ (Williams Lake)**

540 Borland St  
Williams Lake BC  
V2G 1R8  
ਫੋਨ: 250 398-421

**ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ**

ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800- O Canada (1 800 622-6232)

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

**ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਲਾਗਾਂ**

ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਹਨ। ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਲਾਗ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਕਿਸੇ ਲਾਗ ਦੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਲਾਜ ਨਾਲੋਂ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਸੈਕਸੁਅਲੀ ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਟਿਡ ਡਿਜ਼ੀਜ਼” ਲਿਖੋ)

### ਸ਼ੈਲਟਰ ਏਡ ਫਾਰ ਐਲਡਰਲੀ ਰੈਂਟਰਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

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

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 257-7756

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 433-2218

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bchousing.org](http://www.bchousing.org) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “SAFER” ਲਿਖੋ)

### ਸਿਕਨੇਸ ਲਾਭ

(ਇੰਮਪਲੋਏਮੈਂਟ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ (EI) ਲਾਭ – ਸਿਕਨੇਸ ਲਾਭ ਵੇਖੋ)

### SPARC

ਸੇਸ਼ਲ ਪਲੈਨਿੰਗ ਐਂਡ ਰਿਸਰਚ ਕੌਂਸਲ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ। ਅਪੰਗਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਪਾਰਕਿੰਗ ਪਰਮਿਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ SPARC ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 888 718-7794

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 718-7744

(ਪਾਰਕਿੰਗ ਪਰਮਿਟ ਸੰਬੰਧੀ ਪੁੱਛਗਿੱਛਾਂ)

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

### ਸਟ੍ਰੈਟਾ (Strata) ਹਾਊਸਿੰਗ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਸਟ੍ਰੈਟਾ ਹਾਊਸਿੰਗ” ਲਿਖੋ)

(ਸਟ੍ਰੈਟਾ ਦੇ ਵਿਵਾਦਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਸਿਵਲ ਰੈਜ਼ੋਲਿਊਸ਼ਨ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨਲ ਵੇਖੋ)

### ਸਬਸਿਡੀ ਵਾਲੀ ਹਾਊਸਿੰਗ

(ਬੀਸੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਦੇਖੋ)

## T

### ਟੈਕਸੀ ਬਿੱਲ ਆਫ ਰਾਈਟਸ

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

### ਟੈਕਸੀ ਸੇਵਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

#### ਬੀਸੀ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ

(ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਅਤੇ ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਬਾਕੀ ਬੀ.ਸੀ.)

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੇ ਬਾਹਰ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਓਪਰੇਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 995-5618

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

**ਟਰਾਂਸਲਿੰਕ (TransLink)**

(ਸਿਰਫ ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ)

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 778 452-2860

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

**ਟੈਕਪੇਅਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (ਬੀ.ਸੀ. ਦਾ ਪ੍ਰਾਂਤ)**

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 877 387-3332

**ਟੀਚ ਏ ਪੇਰੈਂਟ (ABC ਲਾਈਫ ਲਿਟਰੇਸੀ ਕੈਨੇਡਾ)**

ਜੂਥ ਏਮਪਾਵਰਿੰਗ ਪੇਰੈਂਟਸ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਪਹਿਲ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਹੋਰ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਡਿਜੀਟਲ ਸਾਖਰਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਵੇਗੀ। ਨੌਜਵਾਨ ਸਿੱਖਿਅਕ ਆਨਲਾਈਨ ਡਾਉਨਲੋਡ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਟਿਊਟਰ ਗਾਈਡਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਕੀਬੋਰਡ ਟਾਈਪਿੰਗ, ਇੰਟਰਨੈਟ ਬ੍ਰਾਉਜ਼ਿੰਗ, ਆਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਪਾਸਵਰਡ ਰੱਖਿਆ, ਅਤੇ ਈ-ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਰਗੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇਣਗੇ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

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

**ਟੈਲੀਫੋਨ ਡਿਵਾਈਸ ਫਾਰ ਦ ਡੇਫ (ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ)**

ਬਹਿਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਡਿਵਾਈਸ (TDD): 711 (ਸਾਰੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ)

**ਅਸਥਾਈ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਸਹਾਇਤਾ (ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਪਲਾਨ)**

ਅਸਥਾਈ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਸਹਾਇਤਾ, ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ MSP ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਛੋਟ ਦੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਮਿਆਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਡਾਕ ਭੇਜਣ ਲਈ ਪਤਾ:

PO Box 9627 STN PROV GOVT

Victoria BC V8W 9P1

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 663-7100

ਫੋਨ (ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ): 604 683-7151

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

(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਟੈਮਪਰੇਰੀ ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ ਅਸਿਸਟੈਂਸ” ਲਿਖੋ)

**ਟੇਨੈਂਟ ਰਿਸੋਰਸ ਅਡਵਾਈਜ਼ਰੀ ਸੈਂਟਰ**

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 665-1185

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

**ਤੰਬਾਕੂ ਸਸੇਸ਼ਨ (ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਧਨ)**

**ਕਵਿਟਨਾਓ (QuitNow) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ**

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ):  
1 877 455-2233  
Website: [www.quitnow.ca](http://www.quitnow.ca)

**ਬੀਸੀ ਸਮੋਕਿੰਗ ਸਸੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ  
(BC Smoking Cessation Program)**

ਫੋਨ: 8-1-1  
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)  
(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਫਾਰਮਾਕੋਅਰ ਸਸੇਸ਼ਨ” ਲਿਖੋ)

**ਟਰਾਂਸ ਲਾਈਫਲਾਈਨ**

ਟਰਾਂਸ ਲਾਈਫਲਾਈਨ, ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸੰਕਟ ਹੋਟਲਾਈਨ ਹੈ, ਜੋ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡਾ ਅੰਦਰ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਲਾਈਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਟੀਚਾ ਹਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੀ ਲਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਪਛਾਣ ਨਾਲ ਜੁੜ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਫਰ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 877 565-8860

**ਟ੍ਰਾਂਸਕੇਅਰ ਬੀਸੀ (PHSA)**

ਟ੍ਰਾਂਸਕੇਅਰ ਲਿੰਗ-ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸੰਬੰਧਤ ਜੁੜੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਲਈ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਸਾਧਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ: ਕਨੂੰਨੀ/ਵਕਾਲਤ, ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਅਤੇ ਰਫਿਊਜੀ, ਪਾਰਟਨਰ ਅਤੇ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.phsa.ca/transcarebc/care-support](http://www.phsa.ca/transcarebc/care-support)

**ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਕਿਰਾਇਆਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟਾਂ**

**ਟਰਾਂਸਲਿੰਕ (TransLink)**

(ਸਿਰਫ ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ)  
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 953-3333  
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.translink.ca](http://www.translink.ca)

**ਬੀਸੀ ਟ੍ਰਾਂਜ਼ਿਟ**

(ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਅਤੇ ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਬਾਕੀ ਬੀ.ਸੀ.)  
ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 382-6161  
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.bctransit.com](http://www.bctransit.com)

**ਟ੍ਰੈਵਲ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਮੈਡੀਕਲ ਯਾਤਰਾ ਲਈ)**

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 663-7100  
ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 683-7151  
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca)  
(ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਟ੍ਰੈਵਲ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ” ਲਿਖੋ)

## U

### ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਫੈਕਲਟੀ ਆਫ ਮੈਡੀਸਿਨ ਇੰਟਰਕਲਚਰਲ ਆਨਲਈਨ (iCON) ਹੈਲਥ ਨੈੱਟਵਰਕ

(iCON ਵੇਖੋ)

## V

### ਵਹੀਕਲ ਸੇਲਜ਼ ਅਥਾਰਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ

ਵਹੀਕਲ ਸੇਲਜ਼ ਅਥਾਰਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ (VSA) ਸੂਬੇ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਮੇਟਰ ਡੀਲਰ ਐਕਟ ਅਤੇ ਬਿਜ਼ਨਸ ਪ੍ਰੋਕਿਸਿਜ਼ ਐਂਡ ਕੰਜ਼ਿਊਮਰ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਐਕਟ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਧਾਰਾਵਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਨ ਲਈ ਅਧਿਕਾਰਤ ਨਾ-ਮੁਨਾਫਾ ਏਜੰਸੀ ਹੈ। VSA ਵਾਹਨਾਂ ਦੀ ਖਰੀਦ, ਲੀਜ਼ ਅਤੇ ਸੌਂਪਣ ਬਾਰੇ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਡੀਲਰਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਝਗੜੇ ਦਾ ਹੱਲ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 574-5050

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

### ਵੈਟਰਨ ਸਪੈਸ਼ਲਿਟੀ ਲਾਇਸੈਂਸ ਪਲੇਟਾਂ

ਵੈਟਰਨ ਸਪੈਸ਼ਲਿਟੀ ਪਲੇਟ ਲਈ ਬਿਨੈ ਕਰਨ ਲਈ, ICBC ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਅਰਜ਼ੀ ਫਾਰਮ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਟੋਪਲਾਨ ਬ੍ਰੋਕਰ ਤੋਂ ਇਸਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਲਵੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.icbc.com](http://www.icbc.com) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਵੈਟਰਨਜ਼ ਪਲੇਟਸ” ਲਿਖੋ)

### ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵੈਟਰਨਜ਼ ਕਮੈਮੋਰੇਟਿਵ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

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

### ਬੀਸੀ ਯੂਕੇਨ ਕਮਾਂਡ, ਰੋਇਲ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੀਜਨ

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 575-8840

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 888 261-2211

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

### ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀਸਕੀਪਿੰਗ ਵੈਟਰਨਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

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

### ਵੈਟਰਨਜ਼ ਅਫੇਅਰਜ਼ ਕੈਨੇਡਾ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 866 522-2122

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 866-522-2022

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

### ਵਿਕਟਮਲਿੰਕ ਬੀਸੀ (VictimLink BC)

ਵਿਕਟਮਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਇੱਕ ਟੇਲ-ਫ੍ਰੀ, ਗੁਪਤ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਪੂਰੇ ਬੀ.ਸੀ. ਅਤੇ ਯੂਕੋਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਿਕਟਮਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੀੜਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫ਼ਰਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਿਕਟਮਲਿੰਕ ਬੀਸੀ 110 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸੇਵਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ 17 ਉੱਤਰੀ ਅਮੇਰਿਕੀ ਦੇਸੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਫੋਨ (ਬੀ.ਸੀ. ਅਤੇ ਯੂਕੋਨ ਵਿੱਚ ਟੇਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 563-0808

ਫੋਨ (ਬੇਲੇ/ਸੁਣਨ 'ਚ ਮੁਸ਼ਕਲ [TTY]): 604 875-0885

(ਕਲੈਕਟ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 7-1-1 'ਤੇ TELUS ਚੀਲੇ ਸਰਵਿਸ ਡਾਇਲ ਕਰੋ)

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

### ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼

ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪ੍ਰਾਂਤ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 400 ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਬੀ.ਸੀ. ਅਤੇ ਯੂਕੋਨ ਵਿੱਚ ਟੇਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 800 563-0808

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.gov.bc.ca](http://www.gov.bc.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼” ਲਿਖੋ)

### ਵਰਚੁਅਲ ਟੈਕਸ ਕਲੀਨਿਕ ਫਾਇੰਡਰ

ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤਾਰ ਪੂਰਵਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਈਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਟੈਕਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਡਿਲਿਵਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.canada.ca](http://www.canada.ca) (ਸਰਚ ਵਿੱਚ “ਫ੍ਰੀ ਟੈਕਸ ਕਲੀਨਿਕਸ” ਲਿਖੋ)

### ਵਲੰਟੀਅਰ ਬੀਸੀ

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 379-2311

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

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

### ਵਲੰਟੀਅਰ ਕੈਨੇਡਾ

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



## W

### ਵੈਲਕਮ ਬੀਸੀ

ਵੈਲਕਮ ਬੀਸੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਆਏ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੀਸੀ ਨਿਊਕਮਰਜ਼ ਗਾਈਡ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਕਾਲ ਜਾਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

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

### ਵਰਕਬੀਸੀ (WorkBC)

ਵਰਕਬੀਸੀ ਪ੍ਰੋੜ ਕਾਮਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਮੇਤ, ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆਨਾਂ ਦੀ ਬੀਸੀ ਦੀ ਲੇਬਰ ਮਾਰਕੀਟ ਵਿੱਚ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੂਬਾਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਹੈ।

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 877 952-6914

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 952-6914

ਵੈੱਬਸਾਈਟ (ਆਮ): [www.workbc.ca](http://www.workbc.ca)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ (ਪ੍ਰੋੜ ਕਾਮੇ): [www.workbc.ca/Resources-for/Mature-Workers.aspx](http://www.workbc.ca/Resources-for/Mature-Workers.aspx)

### ਵਰਕਸੇਫਬੀਸੀ (WorkSafeBC)

ਵਰਕਸੇਫਬੀਸੀ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਕਾਮਿਆਂ ਅਤੇ ਮਾਲਕਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ।

#### ਏਮਪਲੋਇਰ ਐਂਡ ਸਮੇਲ ਬਿਜਨਸ ਪੁੱਛਗਿੱਛਾਂ

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 888 922-2768

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 244-6181

#### ਦਾਅਵੇ ਜਾਂ ਮੁੜ ਵਸੋਬਾ (ਕਲੇਮਜ਼ ਕਾਲ ਸੈਂਟਰ)

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 888 967-5377

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604 231-8888

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: [www.worksafefbc.com/en](http://www.worksafefbc.com/en)

ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਾਲਾਤਾਂ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ:

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ, ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ): 1 888 621-7233

ਫੋਨ (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ, ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ): 1 866 922-4357

ਫੋਨ (ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ): 604-276-3100



Ministry of  
Health



ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [www.SeniorsBC.ca](http://www.SeniorsBC.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਏਜਿੰਗ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [www.HealthyFamiliesBC.ca](http://www.HealthyFamiliesBC.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ

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

ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੀਆਂ ਵਾਧੂ ਕਾਪੀਆਂ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਫੋਨ ਕਰੋ:

ਫੋਨ (ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ): 1 877 952-3181

ਫੋਨ (ਗ੍ਰੇਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ): 250 952-3181