ਹੈਪਟਾਇਟਸ C : ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਹੈਪਟਾਇਟਸ C, ਹੈਪਟਾਇਟਸ C ਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਲਾਗ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਸਿਰੋਸਿਸ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਸਮੇਤ ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿਚ 110,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਹੈਪਟਾਇਟਸ C ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਅਤੇ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਲਗਭਗ 35,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਲਾਗ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹਨ।

ਇਸਦੀ ਲਾਗ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੈਪਟਾਇਟਸ C ਨਾਲ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:

- ਵਰਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸੂਈਆਂ ਜਾਂ ਸਿਰਿੰਜਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ (ਸਟੀਰਾੱਇਡ, ਨੁਸਖ਼ੇ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ)
- ਕੁਕਰਸ, ਕਾੱਟਨ, ਕ੍ਰੈਕ ਕੋਕਿਨ ਅਤੇ ਵਾੱਟਰ ਪਾਈਪਸ ਵਰਗੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਉਪਕਰਣ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨੇ (ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰੀ ਜਾਂ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਲਈ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ)
- ਕੋਕਿਨ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁੰਘਣ ਲਈ ਕੰਮ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਤੀਲੇ, ਬਿਲ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ
- 1992 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖ਼ੂਨ ਬਦਲਣਾ ਜਾਂ ਖ਼ੂਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ
- ਨਿਡਲ-ਸਟਿਕ ਨਾਲ ਜ਼ਖ਼ਮ
- ਅਜਿਹੇ ਉਪਕਰਣ ਨਾਲ ਖੁਣਵਾਉਣਾ, ਚੁਭੋਣਾ ਜਾਂ ਆਕਿਊਪੰਕਚਰ ਕਰਾਉਣਾ, ਜਿਸਨੂੰ ਕਿ ਉਚਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂਮੁਕਤ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ
- ਉਪਰ ਦਰਸਾਈ ਗਈ ਸੂਚੀ ਵਿਚਲੇ ਜੋਖਮ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ HIV ਨਾਲ ਵੀ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ (HIV) **ਨਾਲ ਸਹਿ-ਲਾਗ** ਵੇਖੋ)

ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦਾ ਘੱਟ ਜੋਖਮ:

- ਸੈਕਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਸਰਗਰਮੀ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਜਾਂ ਖ਼ੂਨ ਦੇਣਾ-ਲੈਣਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ
- ਹੈਪਟਾਇਟਸ C ਲਾਗ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਜੰਮਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਾਗ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਰੇਜ਼ਰ, ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਬੁਰਸ਼, ਚਿਮਟੀ, ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਜਾਂ ਪੈਡੀਕਿਓਰ ਵਰਗੇ ਉਪਕਰਣ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੇਲ-ਕਲਿੱਪਰ) ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ

ਲਾਗ ਤੋਂ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਓ

- ਸੂਈਆਂ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ
- ਰੇਜ਼ਰ, ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਬੁਰਸ਼, ਚਿਮਟੀ, ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਜਾਂ ਪੈਡੀਕਿਓਰ ਉਪਕਰਣ ਵਰਗੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਓ
- ਸੈਕਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਸਰਗਰਮੀ ਦੌਰਾਨ, ਖ਼ੂਨ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਣਵਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਤੇ ਮੋਰੀ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ:
  - (a) ਜਿਹੜੀ ਸੇਵਾ ਤੁਸੀਂ ਚੁਣਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਨੇਮਬੱਧ ਜਾਂ ਜਾਂਚੀ ਹੋਈ ਹੈ
  - (b) ਸੂਈ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਲੋਂ ਹੀ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਕਿਊਪੰਕਚਰ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸੂਈਆਂ ਰੋਗਾਣੂਮੁਕਤ ਹਨ
  - (c) ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਉਪਕਰਣ ਰੋਗਾਣੂਮੁਕਤ ਹਨ

ਹੈਪਟਾਇਟਸ C ਵਾਇਰਸ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਿਨਾ 80 ਫ਼ੀਸਦੀ ਹੈਪਟਾਇਟਸ C ਲਾਗ ਵਧਕੇ ਚਿਰਕਾਲੀ ਹੈਪਟਾਇਟਸ C ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। 10 ਤੋਂ 20 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਚਿਰਕਾਲੀ ਹੈਪਟਾਇਟਸ C ਸਿਰੋਸਿਸ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। 20 ਤੋਂ 40 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਜਿਗਰ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਲੱਛਣ

ਕਿਉਂਕਿ ਹੈਪਟਾਇਟਸ C ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਅਖ਼ਤਿਆਰ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਲੱਛਣ ਉਭਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਪੀਲੀਆ (ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਪੀਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ)
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਖ਼ਾਰਿਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੈਪਟਾਇਟਸ C ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਆ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਹੈਪਟਾਇਟਸ C ਦਾ ਪਤਾ ਕਿਵੇਂ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

Ontario

Punjabi Catalogue No. CIB-6150172 14M March/07 © Queen's Printer for Ontario

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਹੈਪਟਾਇਟਸ C ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਏ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਕਰੇ। ਜੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਹੈਪਟਾਇਟਸ C ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲਾ ਇਸਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਦੂਜੇ ਟੈਸਟ ਲਈ ਕਹਿ ਚਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲਾਗ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ, ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

HIV ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਵੀਂ ਲਾਗ

ਹਿਊਮਨ ਇਮਊਨੋਡੈਫ਼ੀਸ਼ਿਐਂਸੀ ਵਾਇਰਸ (HIV) ਅਤੇ ਹੈਪਟਾਇਟਸ C ਦੇ ਵਾਇਰਸ (HCV), ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੋਖਮ ਦੇ ਕੁਝ ਕਾਰਕ HIV ਅਤੇ ਹੈਪਟਾਇਟਸ C, ਦੋਹਾਂ ਲਈ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਸੂਈਆਂ, ਕੁਕਰਸ, ਕਾੱਟਨ, ਕ੍ਰੈਕ ਕੋਕਿਨ ਅਤੇ ਵਾੱਟਰ ਪਾਈਪਸ ਵਰਗੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਕੰਮ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਕੰਮ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਹੈਪਟਾਇਟਸ C ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ HIV ਦੇ ਟੈਸਟ ਬਾਰੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਇਲਾਜ

ਹੈਪਟਾਇਟਸ C ਲਈ ਅਸਰਦਾਰ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਏਗਾ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਵਿਚ 24 ਤੋਂ 48 ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੈਪਟਾਇਟਸ C ਲਾਗ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ‘ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਿਵੇਂ ਰਖੋ

ਖ਼ੂਬ ਅਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿੰਨੀ ਪੀਤੀ ਹੋਈ ਸ਼ਰਾਬ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਾਏਗੀ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਦਿਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੇਗੀ। ਇਸਤੋਂ ਅਲਾਵਾ ਹੈਪਟਾਇਟਸ C ਅਤੇ ਹੈਪਟਾਇਟਸ B ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। *ਹੈਪਟਾਇਟਸ C ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਕੋਈ ਟੀਕਾ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ।*

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਪਟਾਇਟਸ C ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਨਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਓ

- ਖ਼ੂਨਦਾਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਲਾਉਣ ਲਈ ਅੰਗਦਾਨ ਜਾਂ ਗ਼ੈਰਕੁਦਰਤੀ ਗਰਭਧਾਰਣ ਲਈ ਵੀਰਜ ਨਾ ਦਿਓ
- ਰੇਜ਼ਰ, ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਬੁਰਸ਼, ਚਿਮਟੀ, ਮੈਨੀਕਿਓਰ ਜਾਂ ਪੈਡੀਕਿਓਰ ਉਪਕਰਣ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੂਈਆਂ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਦੂਜੇ ਉਪਕਰਣ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ
- ਜੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਦਸਣੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰਖੋ
- ਸੈਕਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਸਰਗਰਮੀ ਦੌਰਾਨ, ਖ਼ੂਨ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ?

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

- ਫੋਨ ਕਰੋ 1-877-234-4343 (TTY) 1-800-387-5559)
- www.hepContario.ca ਵੇਖੋ
- ਓਨਟਾਰੀਓ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਵੈਬਸਾਈਟ, www.health.gov.on.ca/hepc

Ontario