

# ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ (ANXIETY)

ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ

## ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਕੀ ਹੈ?



• ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਇੱਕ ਆਮ ਅਹਿਸਾਸ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਸਮੇਤ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। **ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਇਹ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ।**

• ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ **ਸੁਚੇਤ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨ** ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ।

- ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਉਸ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਸਕੂਲ ਜਾਣ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ, ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ 'ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਰ' (anxiety disorder) ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹਨ।



## ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਆਮ ਲੱਛਣ...

ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ

ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਗਿਆਤ ਕਾਰਨ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

ਸੌਣ ਜਾਂ ਸੁੱਤੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ

ਡਰਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ)

ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਘਰੋਂ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ)

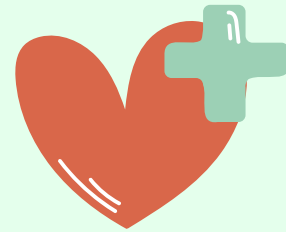
ਪੇਟ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸਿਰ ਪੀੜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ

ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਵਿਛੜਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗਣਾ

ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਗਿਆਤ ਕਾਰਨ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣੀ

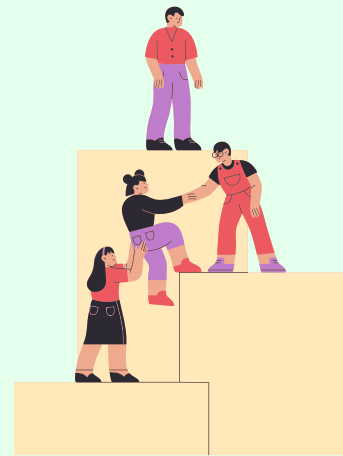
## ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਮੈਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸਥਾਨ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ **ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਹੈ।**



ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਾ ਵਾਲੀ ਭਰਨ ਲਈ ਕਹੇਗਾ।

ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਕਿ **ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।**



ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਅਜ਼ਮਾਏ ਦੇਖੇ।

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਹੀ ਹਾਲਾਤ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਕੋਈ ਸਹਾਇਤਾਕਾਰੀ ਅਧਿਆਪਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਫੁਰਨੇ (ideas) ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।



ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨਕਾਰੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕਿਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਰਥਨ, ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਮਝ ਅਤੇ ਇੱਕ ਜਾਣਕਾਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਡਰਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਮੈਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- **ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਜਾਰਜ ਹੱਲ ਸੈਂਟਰ** | [www.georgehullcentre.ca](http://www.georgehullcentre.ca)
  - ਇਟੇਬੀਕੋਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਬਤ ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
- **ਲਿਊਮੇਨਸ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ, ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਐਂਡ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਜ਼** | [www.lumenus.ca](http://www.lumenus.ca)
  - ਟੋਰਾਂਟੋ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਸੇਵਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾਕਾਰੀ ਦੋਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
- **ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਥ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਬਾਰੇ** | [www.aboutkidshealth.ca](http://www.aboutkidshealth.ca)
  - ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਹੌਸਪੀਟਲ ਫਾਰ ਸਿਕ ਕਿਡਜ਼' ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਦੇ ਮੁੰਡੇ-ਕੁੜੀਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- **ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਕੈਨੇਡਾ** | [www.anxietycanada.com](http://www.anxietycanada.com)
  - ਇੱਕ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਮਦਦਗਾਰੀ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਜੋ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- **ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਅਤੇ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਸਹਾਇਤਾ**
  - [kidshelpphone.ca](http://kidshelpphone.ca) ਜਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ (1-800-668-6868)
  - ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਭਾਗ ਵੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਖਾਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ([kidshelpphone.ca/tag-cloud/?tags=newcomers](http://kidshelpphone.ca/tag-cloud/?tags=newcomers))। ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਭਾਗ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ([kidshelpphone.ca/wellness-support-in-multiple-languages](http://kidshelpphone.ca/wellness-support-in-multiple-languages))। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨਾਲ ਫੋਨ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਬੋਲਦੇ ਹਨ।
- **ਨਿਊ ਯੂਥ (New Youth)** | <https://newyouth.ca/en>
  - ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਆਏ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਣਾਰਥੀ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਭਾਈਚਾਰਾ। ਇਹ ਉਦਾਸੀਨਤਾ (ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ) ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ-ਰੋਗ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕਈ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ (12 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ)**
  - <https://cmha-yr.on.ca/get-support/newcomers-health-and-well-being-12/>
  - ਇੱਕ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਜੋ ਨਵੇਂ ਆਏ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਬਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ
- **LAMP ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ** | <http://www.lampchc.org>
  - ਇੱਕ ਬਹੁ-ਸੇਵਾ ਕੇਂਦਰ ਜੋ ਵਿਵਿਧ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
  - <https://lampchc.org/programs-services/community-health-programs/ask-community-information/newcomer-services/>
    - ASK! ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ - ਬਸਤੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਵੇਂ ਆਏ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੀਧਾ ਹਦਾਇਤ ਅਤੇ ਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਸਟੋਨਗੇਟ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ** | [www.stonegatechc.org](http://www.stonegatechc.org)
- **ਰੈਕਸਡੇਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ** | [www.rexdalechc.com](http://www.rexdalechc.com)