

COVID-19 ਅਤੇ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫਿਲਹਾਲ ਹਾਲਾਤ ਥੋੜੇ ਡਰਾਵਨੇ ਅਤੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋਣ। ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਰਹਿ ਕੇ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਤਜਰਬਾ, ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾਵਾਂ, ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਾਬੂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉਹ ਕੰਮ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ

- **ਤਾਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ**
ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ (Department of Health) COVID-19 ਮਹਾਮਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਤਾਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- **COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ**
ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਜਾਣੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਸੇਵਾ ਯੋਜਨਾ (NDSS) ਦੀ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਵੀਨਤਮ ਸਲਾਹ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸੇਵਾ ਨੂੰ **1800 020 080** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮੇਂ ਰਹਿੰਦੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰੋ।
- **ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ**
ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਸੇਵਾ ਯੋਜਨਾ (NDSS) ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- **ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ**
20 ਸੈਕੰਡ ਲਈ ਸਾਬੂਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- **ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ**
ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਨਾਲ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਕਰੋ
- **ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਜਿਨ੍ਹਾ ਸਰਬੋਤਮ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ**
ਆਪਣੇ ਬਲਡ ਗਲੂਕੋਸ (ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ) ਨੂੰ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਹਾਇਪੋ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਰੱਖੋ, ਜੇਕਰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ।

ਉਹ ਕੰਮ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।

- **ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ**
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ COVID-19 ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਰਪਾਲੂ ਅਤੇ ਦਿਆਲੂ ਭਾਵ ਬਣਾਏ ਰੱਖੋ।
- **ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਸ਼-ਮਿੱਤਰ COVID-19 ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ**
ਇਹ ਡਰਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬੈਚੇਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਜਿੰਨਾ ਸਰਬੋਤਮ ਹੋ ਸਕੇ, ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ।
- **ਹੋਰ ਵੱਧ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣਾ**
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- **ਸੈਲਫ-ਆਇਸੋਲੇਟ (ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ) ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ**
ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਪਾਓਗੇ: ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕਰ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਫਿਲਹਾਲ ਕੋਈ ਬੁਰਾਈ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਹੋਲਾ ਕਰਨ/ਰੋਕਨ ਲਈ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸਰਬੋਤਮ ਕਦਮ ਹੈ।
- **ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲੋਂ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਦਮ**
ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਰ ਸਕੋ, ਉਹ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਉਹ ਕੰਮ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ

- **ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ**
ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲੋੜੀਂਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- **ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ**
ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- **ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ**
ਆਪਣੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਕਲਿਆਣ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
» ਦੋਸਤਾਂ-ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸਾਂ ਨਾਲ ਆਨਲਾਇਨ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ
» ਆਨਲਾਇਨ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਸਾਥੀ ਸਮਰਥਨ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਜੁੜੋ ਜਾਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਐਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- **ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਰਥਨ**
ਬੇਝਿਝਕ “ਨਹੀਂ” ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਮਦਦ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।
- **ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ/ਮੈਨੇਜਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ**
ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਕ ਲੀਵ (ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਛੁੱਟੀ) ਜਾਂ ਟਾਇਮ ਆਫ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ।
- **ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਕਿਸਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ**
ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਪ੍ਰਮਾਣਤ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਸਿੱਖਿਅਕ (CDE) ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੇ ਨਵੀਨਤਮ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਹਨ।
- **ਆਮ ਤਰੀਕੇ ਮੁਤਾਬਕ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਸਪਲਾਈ ਆਰਡਰ ਕਰੋ**
ਆਮ ਤਰੀਕੇ ਮੁਤਾਬਕ ਆਪਣੇ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਆਰਡਰ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਸੇਵਾ ਯੋਜਨਾ (NDSS) ਹੈਲਪਲਾਇਨ ਨੂੰ **1800 637 700** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਉਹ ਕੰਮ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।

- **ਸੁਪਰਮਾਰਕੇਟ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ**
ਤੁਸੀਂ ਸਪਲਾਈਆਂ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਤੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਬਰ ਬਣਾਏ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਖਰੀਦਾਰੀ ਨਾ ਕਰੋ।
- **ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ**
ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਵੱਧ ਔਖਾ ਹੋਵੇ। ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੋਨ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
- **ਡਰਾਉਟੀਆਂ ਕਹਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਮੀਡਿਆ**
ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਖਬਰਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਖਬਰਾਂ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡਿਆ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਲਗਣ ਲਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸਤੋਂ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਲਈ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬੁਰਾਈ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- **ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਰੱਦ ਹੋਣਾ**
ਇਹ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਔਖਾ ਫੈਸਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਉਹ ਕੰਮ ਰੱਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਪਰ ਉਹ ਕਰੋ ਜੋ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਿਸਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੋਵੇ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਸੇਵਾ ਯੋਜਨਾ (NDSS) ਹੈਲਪਲਾਇਨ ਨੂੰ **1800 637 700** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਸੇਵਾ ਯੋਜਨਾ (NDSS) ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ

ਆਪਣੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਸੇਵਾ ਯੋਜਨਾ (NDSS) ਰਾਹੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਨੈਸ਼ਨਲ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਸੇਵਾ ਯੋਜਨਾ (NDSS) ਹੈਲਪਲਾਇਨ ਅਤੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਰਾਹੀਂ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਉਪਲਬਧ ਉਤਪਾਦ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

@DrRoseStewart, @AugardeSophie, Wrexham ਨੌਜਵਾਨ ਬਾਲਗ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਸੇਵਾ (Wrexham Young Adult Diabetes Service) (BCUHB, NHS Wales) ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਤੇ @NDSS_Aus ਵਲੋਂ @ACBRD ਦੁਆਰਾ ਰੁਪਾਨਤਰਿਤ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਜਾਂ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।