Punjabi – Number 09
August 2024

ਖਾਰਸ਼

Scabies

ਖਾਰਸ਼ ਕੀ ਹੈ?

ਖਾਰਸ਼ ਪਰਜੀਵੀ *ਸਰਕੋਪਟੀਜ਼ ਸਕੇਬੀਆਏ* (*Sarcoptes scabiei*) ਜਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਖਾਰਸ਼ ਕੀਟ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਲਾਗ ਹੈ। ਖਾਰਸ਼ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖੀ ਖਾਰਸ਼ ਕੀਟ ਰਹਿਣ, ਖਾਣ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਦੇਣ ਲਈ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਹੇਠਾਂ ਸੁਰੰਗਾਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਖਾਰਸ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਚਮੜੀ ਕੀਟਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਡਿਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਲ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਖਾਰਸ਼ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ?

ਖਾਰਸ਼ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ, ਨਜ਼ਦੀਕੀ, ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਜਿਨਸੀ ਸਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਘਰਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਟ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਘੱਟ ਆਮ ਹੈ, ਖਾਰਸ਼ ਕੱਪੜੇ, ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖਾਰਸ਼ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਮਾੜੀ ਹੈ।

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਖ਼ਾਰਸ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਲ ਧੱਫੜ (ਰੈਸ਼) ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਖੁਰਕ ਅਕਸਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖੁਰਕਣ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੈਕੰਡਰੀ ਲਾਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਧੱਫੜ ਇਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵੈੱਬ
- ਗੁੱਟਾਂ ਅਤੇ ਕੂਹਣੀਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ
- ਛਾਤੀਆਂ (Breasts)
- ਜਣਨ ਅੰਗ
- ਕਮਰ
- ਪਿੱਠ
- ਚਿੱਤੜ

ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਸਿਰ, ਗਰਦਨ, ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ 'ਤੇ ਧੱਫੜ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਕਈ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਰਸ਼ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਖਾਰਸ਼ ਹੈ?

ਖਾਰਸ਼ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਤੀਬਰ ਖੁਜਲੀ ਹੈ ਜੋ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਕੀਟਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸੁਰੰਗਾਂ ਦੇਖ ਸਕੋਗੇ। ਸੁਰੰਗਾਂ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਸਲੇਟੀ ਰੰਗ ਦੇ ਲਹਿਰਦਾਰ, ਧਾਗੇ ਵਰਗੀਆਂ ਉਭਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਵਾਂਗ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਖੁਰਕਣ ਨਾਲ ਸੁਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਖਾਰਸ਼ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਧੱਫੜ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਹੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਰਸ਼ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਮੇਰਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ,ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕ੍ਰਸਟਿਡ (ਨਾਰਵੇਜਿਅਨ) ਖਾਰਸ਼ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਣੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਖਾਰਸ਼ ਦਾ ਗੰਭੀਰ ਕੇਸ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ।

ਕ੍ਰਸਟਿਡ (ਨਾਰਵੇਜਿਅਨ) ਖ਼ਾਰਸ਼ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਉਸ 'ਤੇ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਕੀਟ ਪਾਏ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕ੍ਰਸਟਿਡ (ਨਾਰਵੇਜਿਅਨ) ਖ਼ਾਰਸ਼ ਹੈ?

ਕ੍ਰਸਟਿਡ (ਨਾਰਵੇਜਿਅਨ) ਖੁਰਕ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਹੱਥਾਂ, ਪੈਰਾਂ, ਖੋਪੜੀ, ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਛਿਲਕੇਦਾਰ, ਪਪੜੀ ਵਾਲੇ

ਜ਼ਖਮ

- ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਘਟਣਾ
- ਹਲਕੀ ਖਾਰਸ਼

ਖਾਰਸ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਖਾਰਸ਼ ਬਿਨਾਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਖਾਰਸ਼ ਦੇ ਸਤਹੀ (Topical) ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ (ਕਰੀਮਾਂ) ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿੱਚ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਇਲਾਜ ਬੱਚਿਆਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਕਰਨ/ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਨਾ ਹੋਣ।

ਕਿਉਂਕਿ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਦਨ ਦੇ ਉੱਪਰ ਖਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਖੋਪੜੀ 'ਤੇ ਕਰੀਮ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਖੋਪੜੀ 'ਤੇ ਕਰੀਮ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਿਰ ਜਾਂ ਖੋਪੜੀ 'ਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਦਾ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਕਰੀਮ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਛਾਓ।

ਇਲਾਜ ਤੋਂ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਖੁਜਲੀ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਨੂੰ ਨਾ ਦੁਹਰਾਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਪਹਿਲੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਤੋਂ 1 ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਦੂਜੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕ੍ਰਸਟਿਡ (ਨਾਰਵੇਜਿਅਨ) ਖਾਰਸ਼ ਬਹੁਤ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਕਲਾਸਿਕ ਖਾਰਸ਼ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੇ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਖਾਰਸ਼ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਾਂ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਖਾਰਸ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ। ਇਸ ਕਾਰਨ, ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਡੇ-ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਖਾਰਸ਼ ਹੈ:

- ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਡੇਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਕੇਅਰ ਹੋਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੈਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨਿੱਜੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਹੋਰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਕੱਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵੈਕਿਊਮ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਕੰਡੋਮ ਖਾਰਸ਼ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਨਾ ਰੋਕਣ।

ਮੇਰੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 3 ਦਿਨਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਕਰਮਿਤ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚਾਦਰਾਂ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਧੋਵੋ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ (50°C) ਵਿੱਚ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਗਰਮ ਸਾਈਕਲ 'ਤੇ ਸੁੱਕਾਓ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਧੋਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਰਾਈ ਕਲੀਨ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਸੀਲਬੰਦ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੀਟ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਹ 3 ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਫਰਨੀਚਰ ਅਤੇ ਗੱਦਿਆਂ ਸਮੇਤ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੈਕਿਊਮ ਕਰੋ।

BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।