



BCCDC ਬਾਰੇ

The BC Centre for Disease Control (BCCDC) provides provincial and national leadership in public health through surveillance, detection, treatment, prevention and consultation services.

The Centre provides both direct diagnostic and treatment services for people with diseases of public health importance and analytical and policy support to all levels of government and health authorities.

BCCDC investigates and evaluates the occurrence of communicable diseases in BC and is the provincial reporting centre for reportable cases and categories of communicable diseases.

In addition, the Centre creates opportunities for scientists, health professionals, university and other partners to contribute their knowledge and experience in resolving the outstanding health challenges facing British Columbians.



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority

ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਵਿਚ ਭਾਈਵਾਲ

Partners in Care

Punjabi

BCCDC ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ

655 West 12th Ave
Vancouver, BC V5Z 4R4

Main Tel: 604.707.2400
STI Clinic: 604.707.5600
TB Clinic: 604.707.2692
TB Clinic (New West): 604.707.2698

Website: www.bccdc.ca

ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਭਾਈਵਾਲ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦੇ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੈਂਬਰ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਹੈ।

1. ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਕਰਾਉ

ਇਹ ਪੱਕਾ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰਨਾ ਕਿ ਕੀ ਅਸੀਂ ਸਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੀ ਸਾਂਭ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਆਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਨਾਂ, ਗੋਤ, ਹੈਲਥ ਕਾਰਡ, ਜਨਮ ਤਰੀਕ ਜਾਂ ਡਰਾਇਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪਛਾਣ-ਪੱਤਰਾਂ ਲਈ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2. ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਰਹੇ ਤਾਂ ਬੋਲ ਕੇ ਪੁੱਛ ਲੈਣਾ ਠੀਕ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਘਰ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਲਿਖਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੰਗੋ।

ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਸਵਾਲ ਲਿਖ ਲਉ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੇਤਾ ਨਾ ਭੁੱਲੇ ਜਾਵੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਨ 'ਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਤਾਂ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।

3. ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਕਰੋ

ਉਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰਹੋ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਡਿੱਗ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਅਜਿਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ (ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਮਿਰਗੀ ਦੇ ਦੌਰੇ, ਮਾੜਾ ਸੰਤੁਲਨ, ਗਸ਼ ਪੈਣੀ)।

ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਛੋਕੜ ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ, ਸਿਰ ਹਲਕਾ ਰਹਿਣਾ, ਸੂਈਆਂ ਦੇਖਦਿਆਂ ਹੀ ਜਾਂ ਖੂਨ ਕੱਢਦਿਆਂ 'ਤੇ ਗਸ਼ ਪੈ ਜਾਣ ਦਾ ਹੈ।

ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਅਤੇ ਸਿਰ ਹਲਕਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਇਕ ਦਮ ਉਦੋਂ ਹੀ ਦੱਸੋ।

ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਉ ਜੇਕਰ ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਡਿੱਗੇ ਸੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀਲੁਚੇਅਰ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

4. ਦਵਾਈਆਂ

ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਿਸੇ ਐਲਰਜੀ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ, ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ, ਭੋਜਨ, ਰਬੜ ਅਤੇ ਪੱਟੀਆਂ ਦਾ ਕੋਈ ਮਾੜਾ ਅਸਰ।

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਇਕ ਦਮ ਦੱਸੋ।

ਵਿਟਾਮਿਨ, ਦੇਸੀ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਖਿੱਚ ਕੇ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਲਿਖਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸਮੇਤ ਜਿਹੜੀਆਂ ਵੀ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਘਰ 'ਚ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਸਭ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲੈ ਕੇ ਆਉ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਤੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਕਹੋ ਅਤੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿਉਂ ਬਦਲੀ ਗਈ ਹੈ।

ਪੱਕਾ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਸੂਚੀ ਦਰੁਸਤ ਰਹੇ। ਇਸ ਸੂਚੀ ਲਈ ਦਵਾਈ ਵਾਲਾ ਕਾਰਡ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਦਾ ਮਕਸਦ ਜਾਂ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਪਤਾ, ਤਾਂ ਪੁੱਛੋ।

5. ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕੋ

ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਆਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਜਾਣ/ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਛੂਹਣ/ਜਾਂਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਲਕੋਹਲ-ਯੁਕਤ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤਰਲ ਜਾਂ ਸਾਬਣ/ਪਾਣੀ ਵਰਤੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ/ਨੱਕ ਨੂੰ ਨੈਪਕਿਨ ਨਾਲ ਢੱਕੋ, ਫਿਰ ਨੈਪਕਿਨ ਨੂੰ ਕੂੜੇ ਵਿਚ ਸੁੱਟ ਦਿਉ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਇਕ ਦਮ ਸਾਫ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨੈਪਕਿਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਮੀਜ਼ ਦੀ ਬਾਂਹ 'ਤੇ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰੋ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ 'ਤੇ ਨਹੀਂ।



6. ਗੁਪਤਤਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਗੁਪਤਤਾ ਸਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਕਾਪੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦੱਸੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਟੋ ਵਾਲਾ ਪਛਾਣ-ਪੱਤਰ ਵਿਖਾਉਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਫੋਟੋਆਂ ਨਾ ਖਿੱਚ ਕੇ ਹੋਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗੁਪਤਤਾ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੋ।

7. ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਕ ਹੈ:

- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।
- ਅਸਰਦਾਰ ਸੇਵਾ-ਸੰਭਾਲ ਲਉ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ, ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ, ਲਿੰਗ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ, ਕਾਮੁਕ ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖ ਕੇ ਉਸ ਲਿਹਾਜ਼ ਨਾਲ ਸੋਚੀ-ਸਮਝੀ, ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇ।
- ਟੈਲੀਫੋਨ 'ਤੇ 3-ਤਰਫੀ ਗੱਲਬਾਤ ਰਾਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰਕੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ, ਆਪ ਪੈਸੇ ਦੇ ਕੇ ਲਿਆਂਦੇ ਨਿੱਜੀ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਜਾਂ ਜੇ ਇੱਛਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਹੱਦਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਚੁਣੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਦੋਸਤ/ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਪ ਸਮਝ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਲਉ।
- ਜਿਥੇ ਚੋਣ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਆਪ ਚੋਣ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦੇ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਪੈਂਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਉ।

- ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਸੁਣਾਉ ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲਉ।
- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਗੁਪਤ ਰੱਖ ਸਕੋ।
- ਇਹ ਆਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਰਲ-ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ।
- ਸੇਵਾ-ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਵੇ ਜਾਹਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂੰ ਹੋਵੇ।

8. ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋ:

- ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ-ਯੁਕਤ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨਾ।
- ਸਟਾਫ ਮੈਂਬਰਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਰਤਾਉ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:
 - ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਧਮਕੀ
 - ਮੰਦਾ ਬੋਲਣਾ
 - ਜਿਨਸੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਜਾਂ ਅਣਉਚਿਤ ਜਿਨਸੀ ਵਰਤਾਉ
 - ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
 - ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ
- ਜਿਹੜੀ ਸੇਵਾ (ਸੇਵਾਵਾਂ) ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਉਸ ਸਬੰਧੀ ਆਪਣੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਜਾਂ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ
- ਉਹ ਵਿਚਾਰ ਦੱਸਣੇ ਜਿੰਨਾਂ ਨਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ 'ਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕੇ।
- ਹੋਰ ਕਲਾਇੰਟਾਂ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ।
- ਆਪਣੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੱਦ ਤੱਕ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ।
- ਸਟਾਫ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਅਮਲੇ ਵੱਲੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਢੰਗ ਤਰੀਕਿਆਂ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਬੰਧੀ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਬਣਾਉਣ/ਕੈਂਸਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਤਾਂ ਜੋ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਲਾਇੰਟ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨਕਰਤਾ ਕੋਲੋਂ ਸੇਵਾ ਲੈ ਸਕੇ।

9. ਸ਼ਿਕਵੇ ਜਾਹਰ ਕਰ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸ਼ਿਕਵੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤਾਂ ਸਟਾਫ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਸਿੱਧੀ ਗੱਲ ਕਰ ਲਉ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸੁਪਰਵਾਇਜ਼ਰ/ਮੈਨੇਜਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜਾਂ ਫਿਰ ਟਿੱਪਣੀ ਵਾਲਾ ਕਾਰਡ ਭਰ ਦਿਉ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲੇ ਜਵਾਬ ਨਾਲ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਆਫਿਸ ਨਾਲ 1.888.875.3256 'ਤੇ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।