ਬਰਡ ਫਲੂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ
ਸ਼ਿਕਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਾਰੇ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ

ਬਰਡ ਫਲੂ ਅਜਿਹਾ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਪੰਛੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪੰਛੀ ਵਿੱਚ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਰਾਜ ਸਮੇਤ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਜੰਗਲੀ ਪੰਛੀਆਂ ਦੀ ਆਬਾਦੀ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਮੌਤਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਬਰਡ ਫਲੂ ਨਾਲ ਸੰਕਰਮਿਤ ਪੰਛੀ ਆਪਣੀ ਲਾਰ, ਰੇਸ਼ੇ ਅਤੇ ਬਿੱਠਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। **ਜੇਕਰ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਚਲਾ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।** ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਬਰਡ ਫਲੂ ਦਾ ਸੰਕਰਮਣ ਹੋਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਉਚਿਤ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨ (ਜਿਸ ਨੂੰ PPE ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੰਕਰਮਿਤ ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਬਰਡ ਫਲੂ ਕਾਰਨ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਮੁਮਕਿਨ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

ਸ਼ਿਕਾਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ:

- ਸ਼ਿਕਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਾਮਾਨ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
  - ☐ ਰਬੜ ਜਾਂ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਦਸਤਾਨੇ
  - ☐ N95 ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਜਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਫੇਸ ਮਾਸਕ
  - ☐ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਉਪਕਰਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਆ ਐਨਕਾਂ ਜਾਂ ਗੌਗਲਜ਼)
  - ☐ 10% ਬਲੀਚ ਘੋਲ ਵਾਲੀ ਸਪਰੇਅ ਬੋਤਲ (1 ਗੈਲਨ (ਲਗਭਗ 3.8 ਲੀਟਰ) ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 1 ਕੱਪ ਬਲੀਚ ਮਿਲਾਓ)
  - ☐ ਸਾਬਣ
  - ☐ ਪਾਣੀ
- ਮੌਸਮੀ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਬਿਮਾਰ ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੌਸਮੀ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮੌਸਮੀ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਰਡ ਫਲੂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਪਰ ਇਹ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਮਨੁੱਖੀ ਅਤੇ ਬਰਡ ਫਲੂ ਦੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦੇਵੇਗਾ।

ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਜੰਗਲੀ ਪੰਛੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਓ, ਜੋ ਸਾਫ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਮਰੇ ਹੋਏ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।
- ਕੁੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਮਰੇ ਹੋਏ ਜੰਗਲੀ ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ।
- ਸ਼ਿਕਾਰ ਕੀਤੇ ਪੰਛੀਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਿਸੇ ਚੰਗੀ ਹਵਾਦਾਰ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਕਰੋ।
- ਪੰਛੀਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਰਬੜ ਜਾਂ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਦਸਤਾਨੇ, N95 ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਜਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਐਨਕਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਪਹਿਨੋ।
- ਸ਼ਿਕਾਰ ਕੀਤੇ ਪੰਛੀਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਣ, ਪੀਣ ਜਾਂ ਸਮੋਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਸ਼ਿਕਾਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
- ਪੰਛੀਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਵਰਤੇ ਗਏ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ 10% ਬਲੀਚ ਘੋਲ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

Washington State Department of HEALTH

doh.wa.gov/avian-influenza

DOH 420-482 May 2023 Punjabi
ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, **1-800-525-0127** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਗਾਹਕ ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਸੁਣਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ **711 (Washington Relay)** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ **doh.information@doh.wa.gov** 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵੇਲੇ:

- ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤੇ, ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ 10% ਬਲੀਚ ਘੋਲ ਨਾਲ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ। ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੇਜ਼ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਸੁਕਾਓ।
- ਸ਼ਿਕਾਰ ਕੀਤੇ ਸਾਰੇ ਮਾਸ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ 165°F (ਲਗਭਗ 74°C) ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਕੁੱਤਿਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਰ ਦਾ ਕੱਚਾ ਮਾਸ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਹਿੱਸਾ ਨਾ ਖੁਆਓ।
- ਸੰਕਰਮਿਤ ਪੰਛੀਆਂ ਜਾਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਸਤਹਾਂ ਜਾਂ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਆਖਰੀ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਜੰਗਲੀ ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸ਼ਿਕਾਰੀ ਕੁੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਰਡ ਫਲੂ ਦੇ ਸੰਕਰਮਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ।

ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਬਰਡ ਫਲੂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਬਰਡ ਫਲੂ ਦੇ ਸੰਕਰਮਣ ਦੇ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਗਏ ਲੱਛਣ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:

- ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਕੰਬਣੀ ਛਿੜਨਾ
- ਖੰਘ ਆਉਣਾ
- ਨੱਕ ਵਗਣਾ ਜਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣਾ
- ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਆਉਣਾ, ਲਾਲ ਹੋਣਾ, ਜਲਣ ਹੋਣਾ
- ਛਿੱਕਾਂ ਆਉਣੀਆਂ
- ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਹੋਣਾ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਣੀ
- ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ
- ਥਕਾਵਟ (ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ)
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ
- ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋਣਾ
- ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ
- ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣੀਆਂ
- ਦਸਤ ਲੱਗਣਾ (ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ)
- ਦੌਰੇ ਪੈਣਾ
- ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਲਾਲ ਨਿਸ਼ਾਨ ਪੈਣਾ

ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਬਰਡ ਫਲੂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ/ਆਈ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੰਛੀਆਂ ਨਾਲ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਸੰਪਰਕ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ: **doh.wa.gov/about-us/washingtons-public-health-system/washington-state-local-health-jurisdictions** ਜਾਂ 206-418-5500 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ ਪੁੱਛੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਉੱਥੇ ਖੁਦ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਰਡ ਫਲੂ ਦੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਸੰਪਰਕ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਰੋਤ

ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਆਫਤਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਜਾਨ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖ਼ਤਰਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ **911** ਡਾਇਲ ਕਰਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਜਾਂ ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

Washington County Crisis Line (ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਕਾਉਂਟੀ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ)
ਆਪਣੇ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ (24/7/365) ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ county crisis line ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। **www.hca.wa.gov/health-care-services-supports/behavioral-health-recovery/mental-health-crisis-lines**

Washington Listens
Washington Listens ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸੇਵਾ ਹੈ, ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। **(1-833-681-0211)**

National Suicide Prevention Lifeline
ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਲਈ 24/7 ਉਪਲਬਧ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ: **988** ਜਾਂ **1-800-273-TALK (1-800-273-8255)** ਡਾਇਲ ਕਰੋ।