

ਉੱਚ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਕਿਵੇਂ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾਵੇ

iCON ਡਿਜੀਟਲ ਸਿਹਤ ਸਾਖਰਤਾ, 2022



ਪ੍ਰਵਾਨਗੀਆਂ

ਇਹ ਡਿਜੀਟਲ ਸਿਹਤ ਸਾਖਰਤਾ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਅੰਤਰ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਆਨਲਾਈਨ ਸਿਹਤ ਨੈਟਵਰਕ (iCON) ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

iCON ਬੀ.ਸੀ. ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ *ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਵਜੋਂ* ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਤ ਹੈ।

iCON 10 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਹੁ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

iCON ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

iCON ਸਿਹਤ ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਆਨਲਾਈਨ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ, ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਡਿਜੀਟਲ ਸਾਖਰਤਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।



THE UNIVERSITY OF BRITISH COLUMBIA

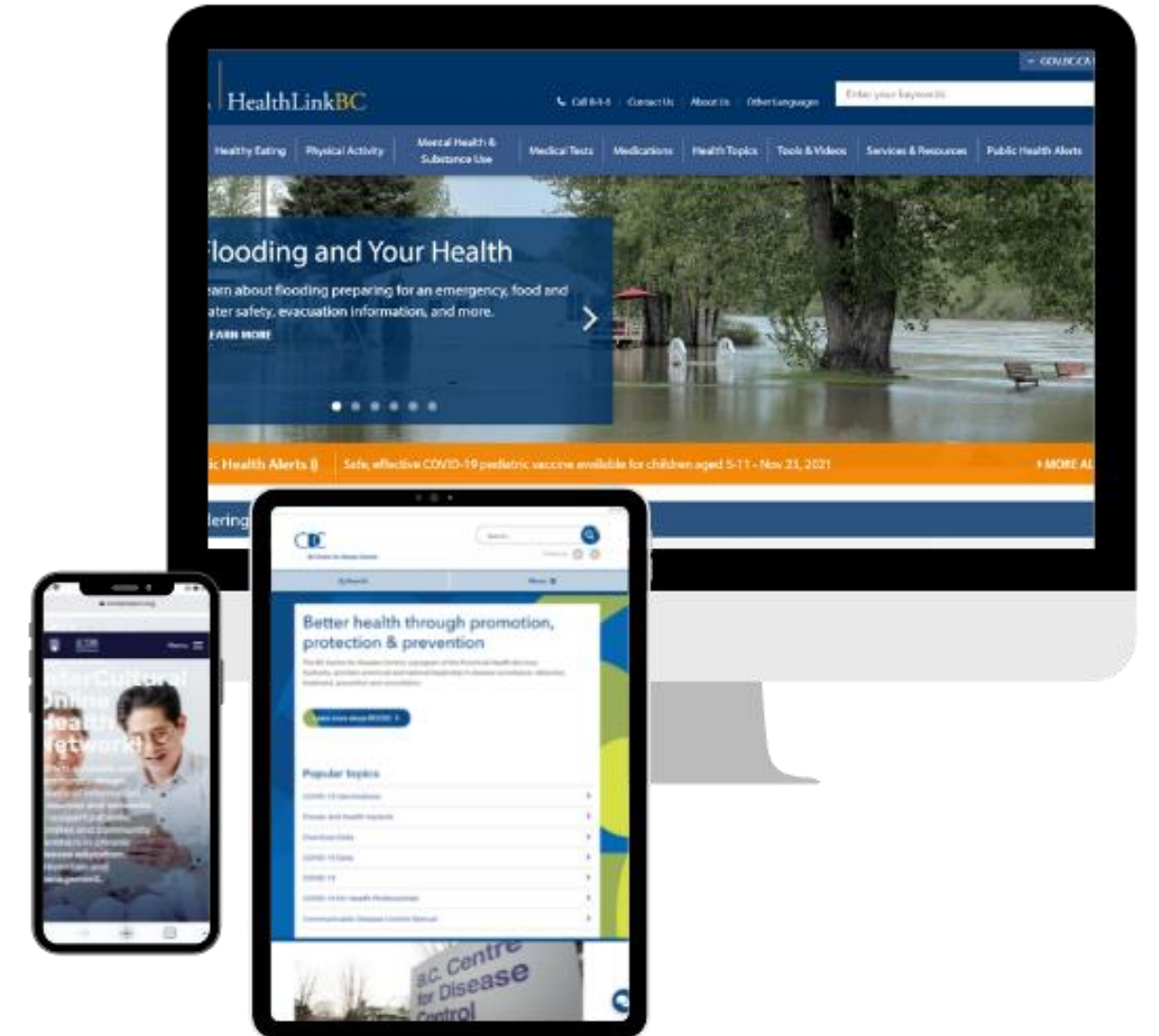
Department of Emergency Medicine

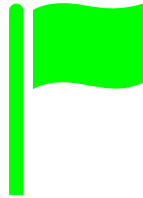

Faculty of Medicine

ਬੀਸੀ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਵਜੋਂ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ।

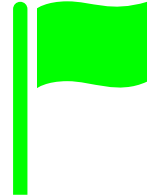

ਵੈਬੀਨਾਰ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ:

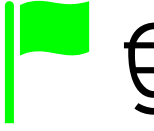



- ਵੱਧ ਭਰੋਸੇਮੰਦ (ਉੱਚ ਗੁਣਵੱਤਾ) ਅਤੇ ਘੱਟ ਭਰੋਸੇਯੋਗ (ਘੱਟ ਗੁਣਵੱਤਾ) ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਵੱਧ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਨਲਾਈਨ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ
- ਵੱਧੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਸਾਰਾਂਸ਼



ਹਰੇ ਫਲੈਗ  ਅਤੇ ਲਾਲ ਫਲੈਗ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ  ?



- ਹਰੇ ਫਲੈਗ  ਉਹ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵੈਬਸਾਈਟ ਵੱਧ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਹੈ। 

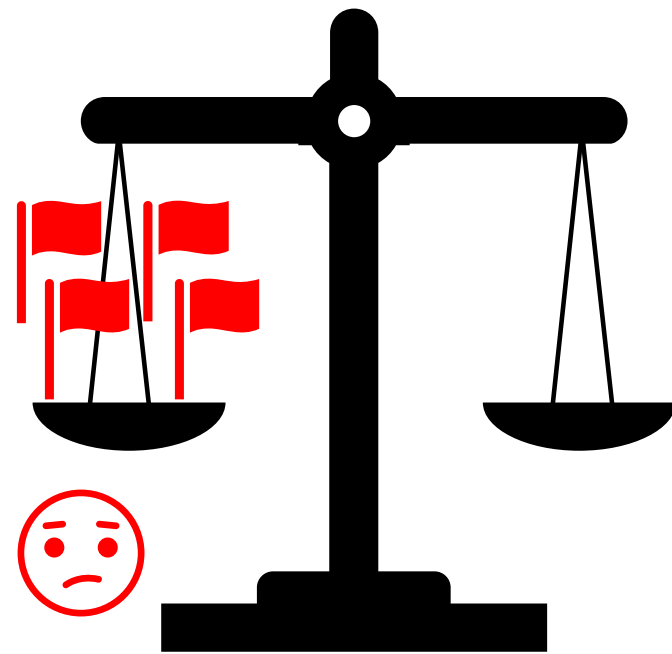
ਹਰੇ ਫਲੈਗ  ਅਤੇ ਲਾਲ ਫਲੈਗ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ  ?

- ਹਰੇ ਫਲੈਗ  ਉਹ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵੈਬਸਾਈਟ ਵੱਧ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਹੈ। 
- ਲਾਲ ਫਲੈਗ  ਉਹ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵੈਬਸਾਈਟ ਘੱਟ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਹੈ। 

ਹਰੇ ਫਲੈਗ | ਅਤੇ ਲਾਲ ਫਲੈਗ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ | ?

- ਹਰੇ ਫਲੈਗ | ਉਹ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵੈਬਸਾਈਟ ਵੱਧ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਹੈ। 😊
- ਲਾਲ ਫਲੈਗ | ਉਹ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵੈਬਸਾਈਟ ਖੱਟ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਹੈ। 😞
- ਕੁਝ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹਰੇ ਫਲੈਗ | ਅਤੇ ਕੁਝ ਲਾਲ ਫਲੈਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। |

ਹਰੇ ਫਲੈਗ |  ਅਤੇ ਲਾਲ ਫਲੈਗ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ |  ?





ਘੱਟ ਭਰੋਸੇਯੋਗ



ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਹੋ ਵੀ
ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ
ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ



ਵੱਧ ਭਰੋਸੇਯੋਗ

ਹਰੇ ਫਲੈਗ |  : ਵੱਧ ਭਰੋਸੇਯੋਗ। 

ਲਾਲ ਫਲੈਗ |  : ਘੱਟ ਭਰੋਸੇਯੋਗ। 

ਵੱਧ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਅਤੇ ਘੱਟ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਆਨਲਾਈਨ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ

CDC Centers for Disease Control and Prevention
CDC 24/7: Saving Lives, Protecting People™

Influenza (Flu)

Influenza Updates:

- Laboratory-confirmed [flu activity](#) is low at this time.
- A [COVID-19 pandemic](#) is ongoing.

[Flu Report](#)

Take Action to Prevent Flu

Prevent Flu
Everyone 6 months & older should receive a yearly flu vaccine.

Symptoms & Diagnosis
Flu can cause mild to severe illness. Learn the symptoms of flu.

Treatment
Prescription medications called antiviral drugs can be used to treat flu.

Flu Activity & Surveillance
Laboratory confirmed flu activity as reported by clinical laboratories remains low.

What Is Glioblastoma?

remove all of it.

Radiation is used to kill as many leftover tumor cells as possible after surgery. It can also slow the growth of tumors that can't be removed by surgery.

Chemotherapy may also help. Temozolomide is the most common chemotherapy drug doctors use for glioblastoma. Carmustine (BCNU) and lomustine (CCNU) are other chemotherapy drugs that might be used.

SPONSORED ADS

- Best Mouthwash for Gum Disease
- Dietary Fiber for Constipation
- Top Probiotics for Gut Health
- Best Vitamins for Hair Growth
- Best Moisturizers for Aging Skin
- Best Mattress for Lower Back Pain

TOOLS & RESOURCES

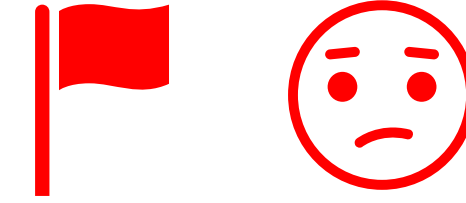
- Treating Brain Cancer
- Special Dye Helps Brain Surgeons
- Assess Your Cancer Risk
- What's Your Cancer IQ?
- Find a Brain Cancer Clinical Trial
- Dealing with Chemo Nausea

ਵੱਧ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਅਤੇ ਘੱਟ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਆਨਲਾਈਨ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ



ਘੱਟ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ:

- ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਘੱਟ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ:

- ਪੈਸਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਤਪਾਦ ਵੇਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

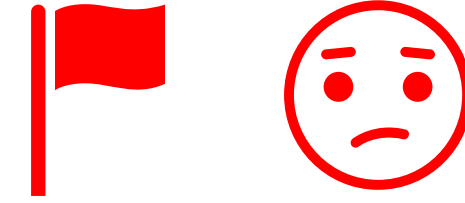


ਵੱਧ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਅਤੇ ਘੱਟ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਆਨਲਾਈਨ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ



ਘੱਟ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ:

- ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਮਾਹਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਮਾਹਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਘੱਟ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ:

- ਪੈਸਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਤਪਾਦ ਵੇਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਮਾਹਰਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਮਾਹਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

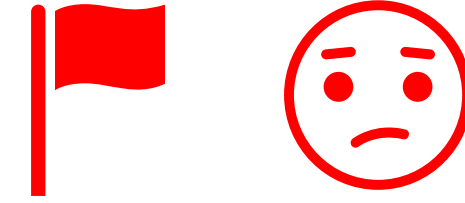


ਵੱਧ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਅਤੇ ਘੱਟ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਆਨਲਾਈਨ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ



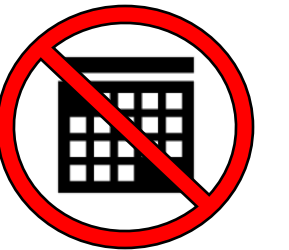
ਘੱਟ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ:

- ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਮਾਹਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਮਾਹਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਮੌਜੂਦਾ ਅਤੇ ਅੱਪ ਟੂ ਡੇਟ ਹੈ।



ਘੱਟ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ:

- ਪੈਸਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਤਪਾਦ ਵੇਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਮਾਹਰਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਮਾਹਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਅੱਪ ਟੂ ਡੇਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਵੱਧ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਨਲਾਈਨ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ

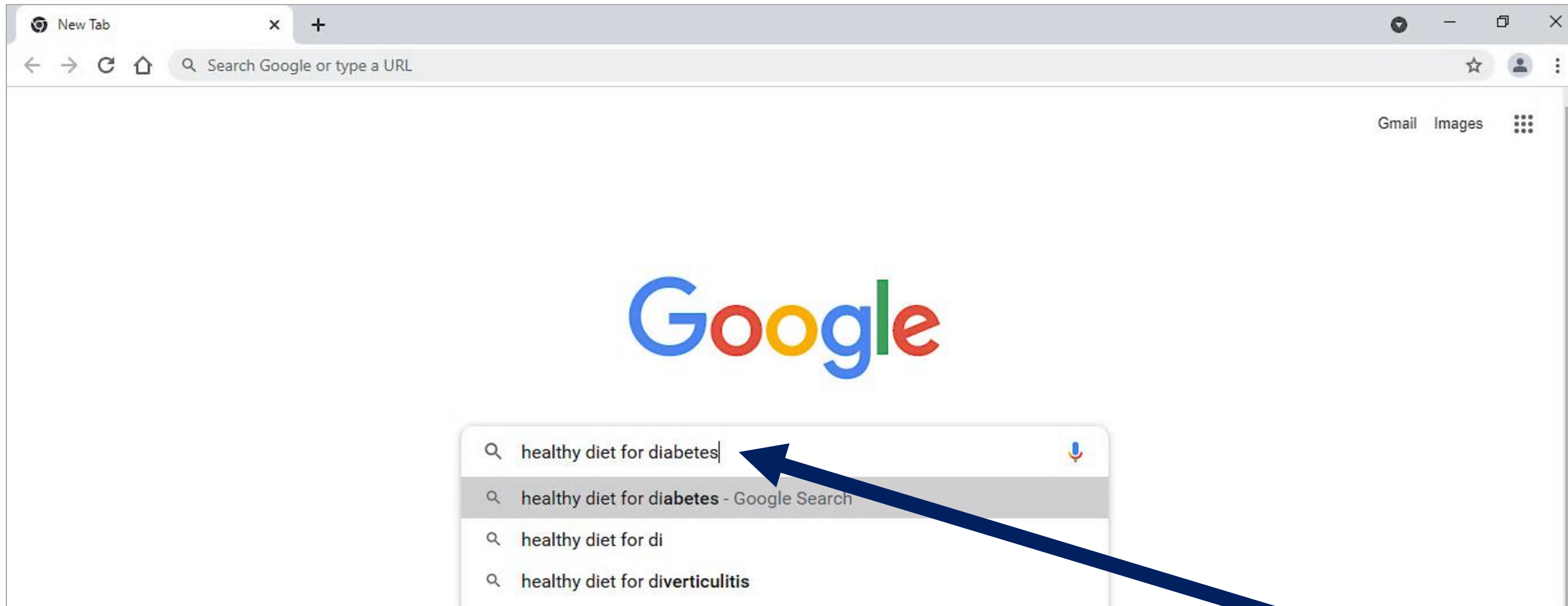


ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਨਲਾਈਨ ਵੱਧ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭੀ ਜਾਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ:



- ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
- ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ (ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ)
- ਸ਼ੂਗਰ
- ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
- ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
- ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ
- ਸਟਰੋਕ ਹੋਣਾ



ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣ ਲਈ ਖੋਜ ਇੰਜਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



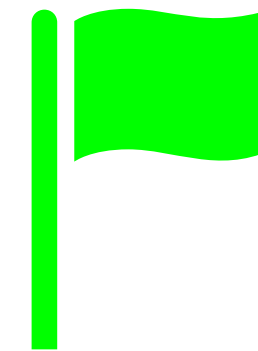
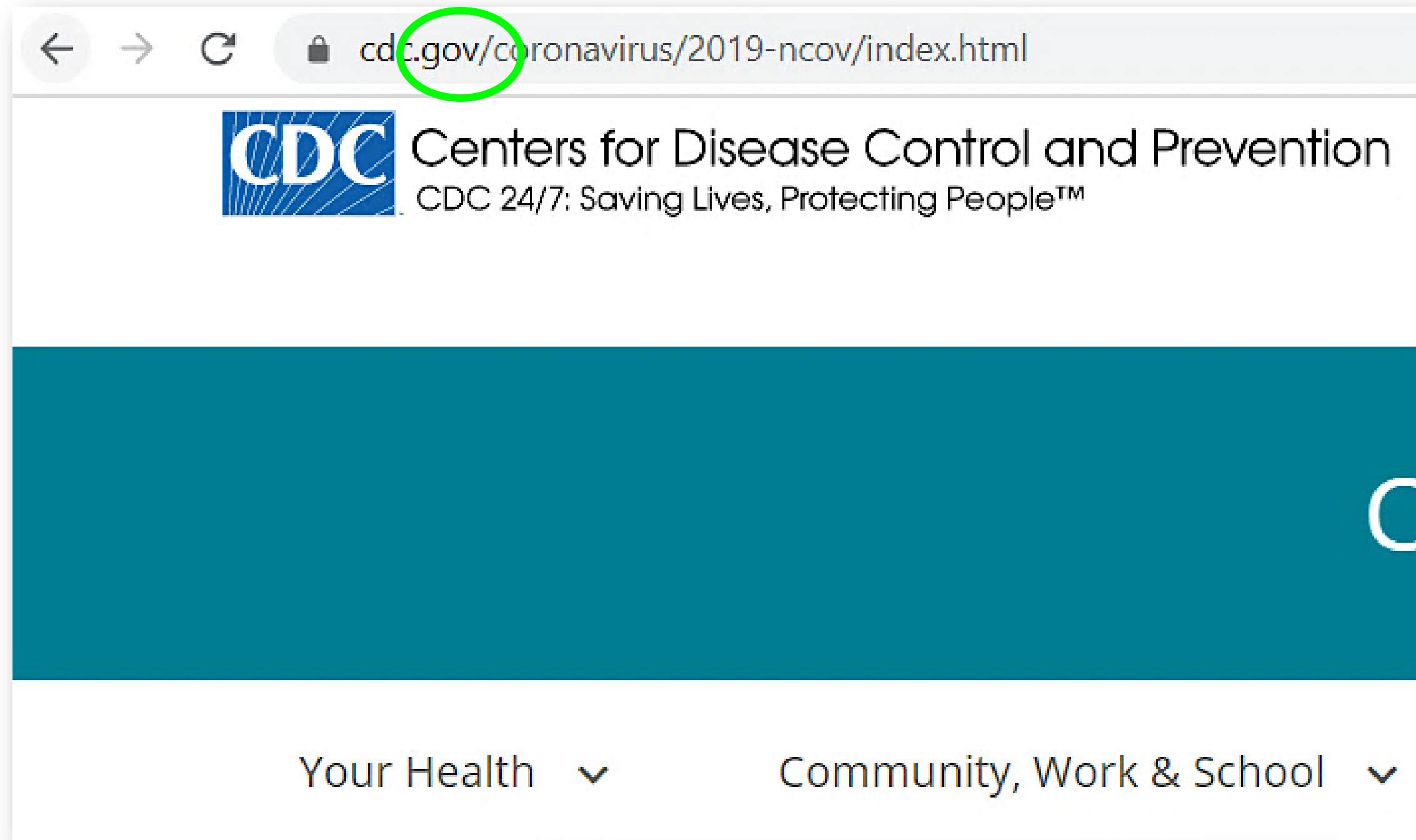
ਇਹਨਾਂ ਅੰਤ ਵਾਲੀਆਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਵੱਧ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

-   website.gov = ਸਰਕਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ
- website.org = ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਲਾਭਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾ
- website.edu = ਇੱਕ ਵਿਦਿਅਕ ਸੰਸਥਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ

ਇਸ ਅੰਤ ਵਾਲੀਆਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਘੱਟ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

-   website.com = ਕੋਈ ਵਪਾਰਕ ਕਾਰੋਬਾਰ

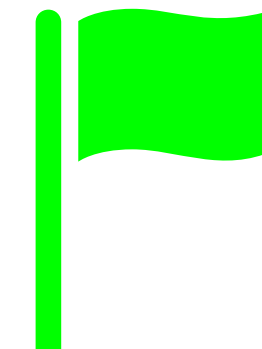
ਇਹ ਇੱਕ ਸਰਕਾਰੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਹੈ।



ਇਹ ਵੈਬਸਾਈਟ ਇੱਕ ਸੰਗਠਨ ਹੈ।



ਇਹ ਵੈਬਸਾਈਟ ਵੀ ਇੱਕ ਸੰਗਠਨ ਹੈ।



ਇਹ ਵੈਬਸਾਈਟ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਆਨਲਾਈਨ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

<https://www.cdc.gov/flu/index.htm>

CDC Centers for Disease Control and Prevention
CDC 24/7: Saving Lives. Protecting People™

Influenza (Flu)

Español | Other Languages

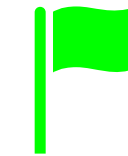
Influenza Updates:

- Laboratory-confirmed [flu activity](#) is low at this time.
- A [COVID-19 pandemic](#) is ongoing.

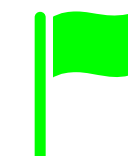
Flu Report

Frequently Asked Influenza (Flu) Questions: 2021-2022 Season

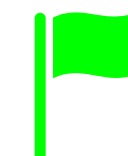
Prevent Flu | Symptoms & Diagnosis | Treatment | Flu Activity & Surveillance



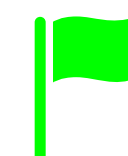
. gov



ਇਹ ਵੈਬਸਾਈਟ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

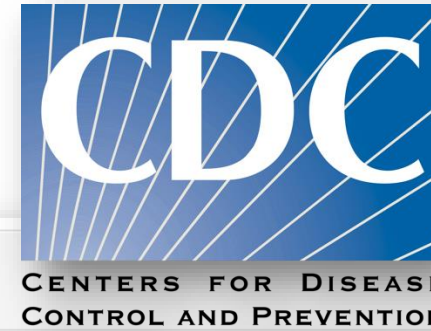


ਇਹ ਫਲੂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।



ਕੋਈ ਵਿਗਿਆਪਨ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਇਸ ਵੈਬ ਪੇਜ ਦੀ ਇੱਕ ਮਿਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਮੌਜੂਦਾ ਅਤੇ ਅੱਪ ਟੂ ਡੇਟ ਹੈ।



More information

[Travelers](#)

[Households](#)

[People Who Need Extra Precautions](#)

[People Who Are Sick](#)

[Caregivers](#)

[Schools](#)

[Businesses](#)

[Healthcare Professionals](#)

[Health Departments](#)

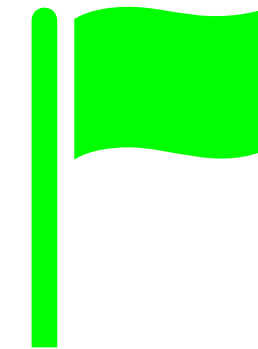
[Laboratories](#)

[ASL Video Series: Use the Coronavirus Self Checker](#)

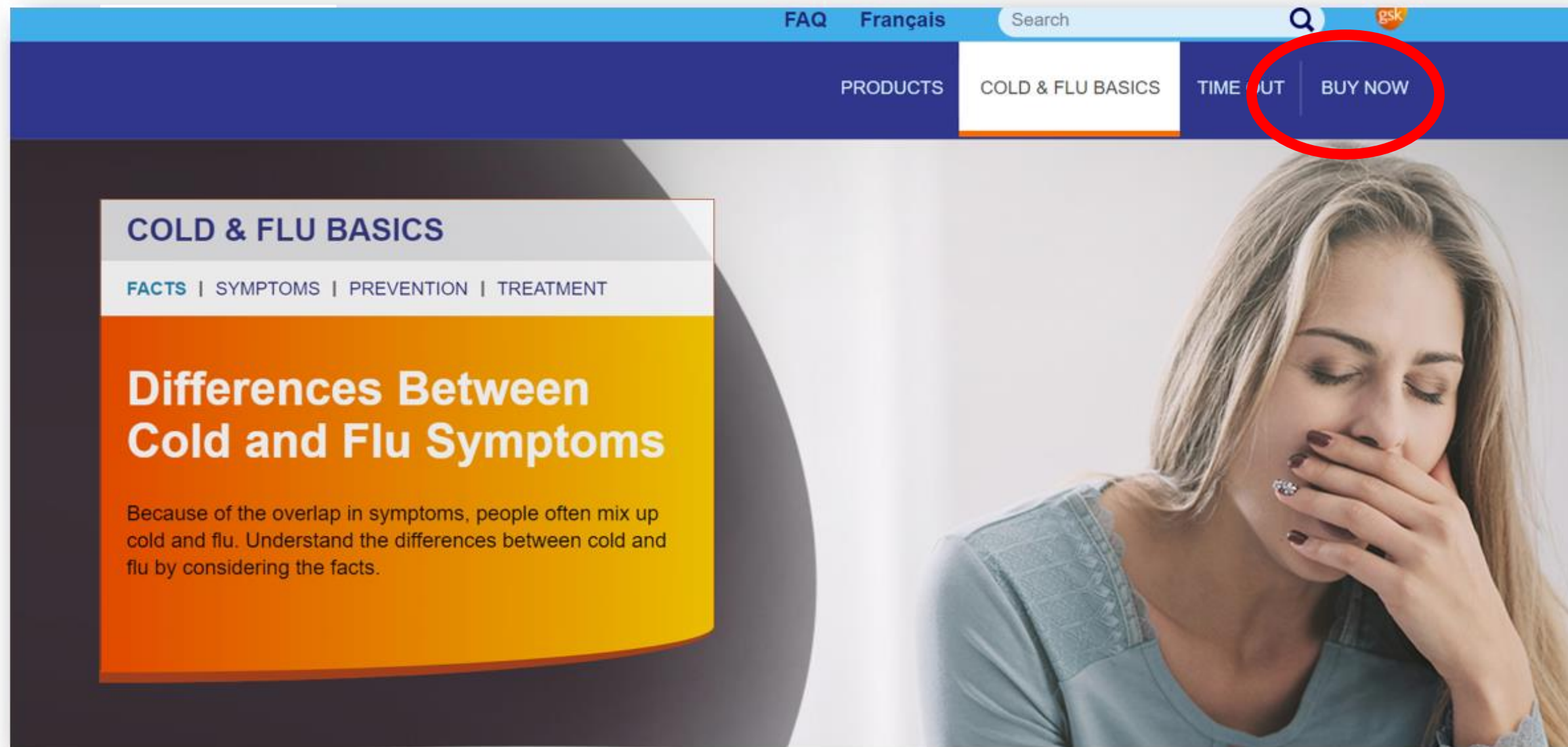
[Top of Page](#)

Page last reviewed: May 8, 2020

Content source: National Center for Immunization and Respiratory Diseases (NCIRD), Division of Field Epidemiology



ਇਹ ਵੈਬਸਾਈਟ ਕਾਰੋਬਾਰ ਲਈ ਹੈ। ਉਹ "ਹੁਣੇ ਖਰੀਦੋ" ਦੇ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਨਾਲ ਇੱਕ ਉਤਪਾਦ ਵੇਚ ਰਹੇ ਹਨ।



ਇਹ ਵੈਬਸਾਈਟ ਕਾਰੋਬਾਰ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੰਗ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

The screenshot shows a website for medical consultations. The main heading is "Doctors & Specialists". Below it, a promotional offer says "Join for CA\$5 and get your answer in minutes". The offer details are "Unlimited conversations 24/7 days for just CA\$5. Then CA\$66/month. Cancel anytime." There is a form to enter an email address (example@email.com), a credit card number (0000 0000 0000 0000), an expiration date (MM / YY), a CVV, and a ZIP / Postal code (12345). A large red circle highlights the credit card information fields. A red button says "Start your trial now". Below the button, there is a "VERIFIED 100% EXPERTS" badge. At the bottom, there are logos for Google (4 stars), Norton SECURED, BBB A+ RATING, and Trustpilot (5 stars). On the right side, there is a dark panel showing "9 General Practitioners are online now". It features a profile for "Dr. David, MD, General Practitioner, 34,715 Satisfied Customers". Below this, it lists "Membership Benefits": "Get answers from doctors in minutes, 24/7", "Save time and money vs. in-person appointments", and "More than medical: lawyers, vets, tech support, and 12,000 verified Experts". A white pop-up window titled "Rewards available!" shows a cartoon gold coin character holding money. It says "Rewards Rate 1 to 10%" and has a red "Claim Rewards" button and a "TRY LATER" link.



ਇਹ ਵਿਗਿਆਪਨ ਹਨ। ਵੈਬਸਾਈਟ ਪੈਸੇ ਕਮਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

The screenshot shows a webpage with the title "What Is Glioblastoma?". The main text discusses radiation and chemotherapy treatments. The page is cluttered with several advertisements and sponsored links. On the left, there is a vertical list of clothing items (polo shirts) with "PRICE DROP" and "-33%" tags. Below the main text, there is a "SPONSORED ADS" section with six items: "Best Mouthwash for Gum Disease", "Dietary Fiber for Constipation", "Top Probiotics for Gut Health", "Best Vitamins for Hair Growth", "Best Moisturizers for Aging Skin", and "Best Mattress for Lower Back Pain". On the right, there is a large advertisement for Sigma-Aldrich Supelco with the headline "What if biologics characterization felt easier?". Below that is a "TOOLS & RESOURCES" section with links like "Treating Brain Cancer" and "Special Dye Helps Brain Surgeons". The page also features social media icons, a search bar, and a "SUBSCRIBE" button.



ਕੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੀ ਹੈ?



why can't i lose weight



All

Images

Videos

News

Shopping

More

Tools

About 5,790,000,000 results (0.68 seconds)

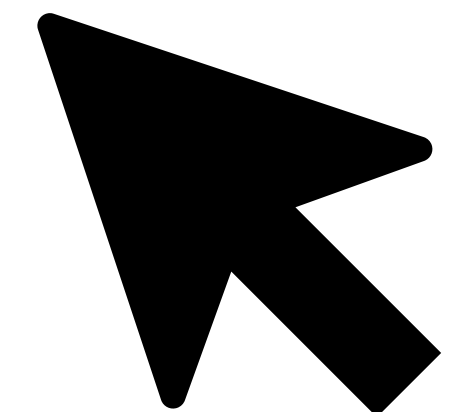
Website.Me Official Website | Hack Your Metabolism

<https://www.website.me>

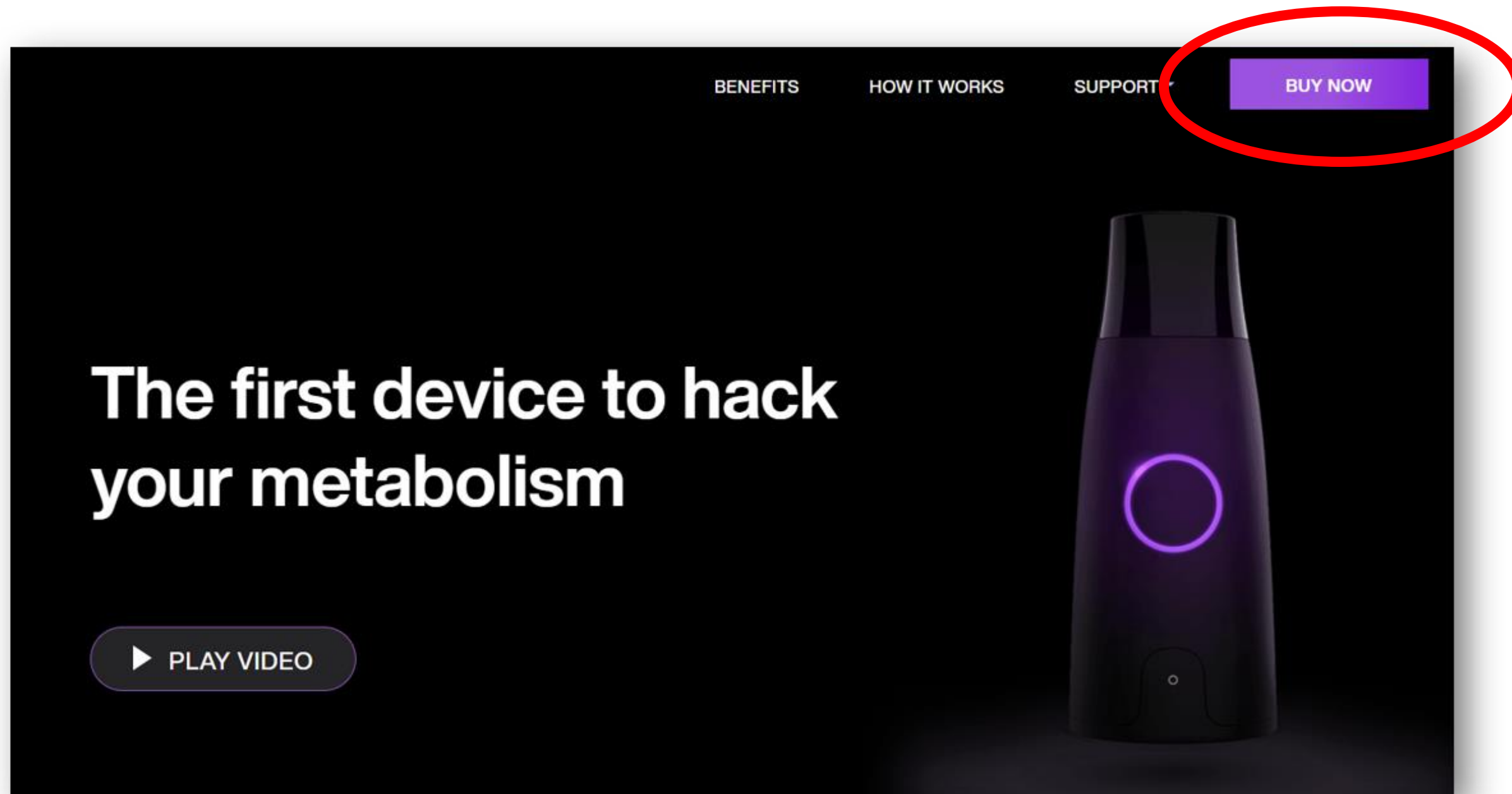
(Ad) The First Device To Hack Your Metabolism. We Knows If Your Body Is Using Fats Or Carbs For Fuel

Fast Shipping & Delivery · 5 Star Reviews · Exclusive Deals · Download Mobile App

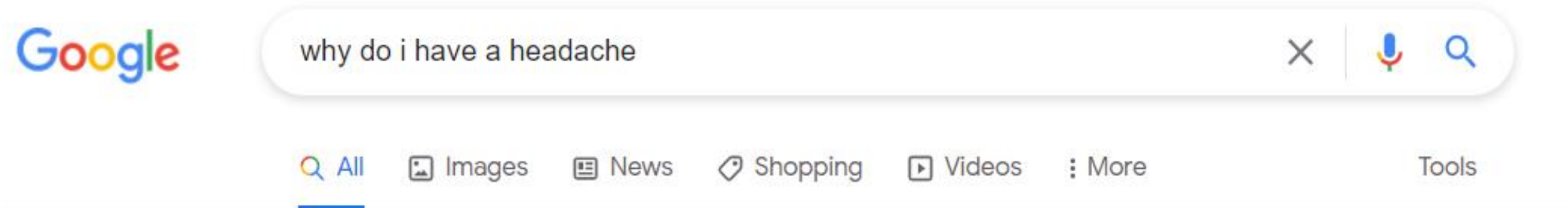
Service Catalog: **Weight** Loss, BENEFITS, SCIENCE, Corporate Wellness and more



ਇਹ ਵੈਬਸਾਈਟ ਇੱਕ ਕਾਰੋਬਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਉਤਪਾਦ ਵੇਚ ਰਹੀ ਹੈ।



ਕਈ ਵਾਰ ਗੂਗਲ ਵਿਗਿਆਪਨਾਂ ਨੂੰ ਲੇਬਲ ਲਗਾਵੇਗਾ।



Ad · <https://www.painkiller.ca/headache-causes/treatment>
Why Headaches Happen - Get The Top 10 Common Causes
Find the most common causes of your **headaches**, and how to treat & reduce pain. Take control of bad **headaches** by understanding how to minimize your pain. Relieve Pain. **Get Relief Responsibly®**. Tough On Pain. Fast Acting. Fast, Effective Relief. Reduce Fever.

✗ ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਗਿਆਪਨ ਹੈ।



ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸਪੈਲਿੰਗ ਦੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।



ਫੋਰਮਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੋਸਟਾਂ ਮਾਹਰਾਂ ਦੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ (ਅਕਸਰ ਮਾਹਰ ਨਹੀਂ) ਫੋਰਮ 'ਤੇ ਜਵਾਬ ਪੋਸਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

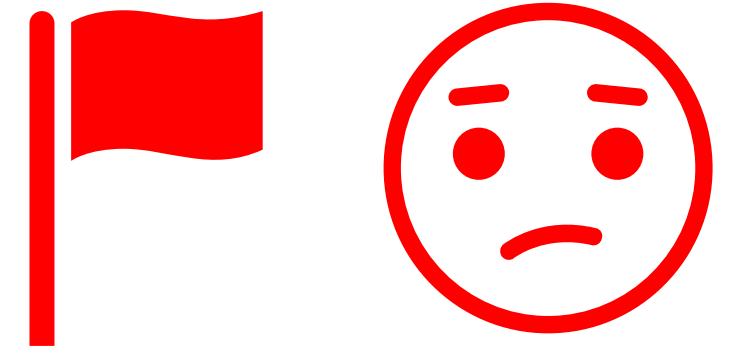
Lightbulb icon r/LifeProTips · Posted by u/killertofuuuuu 9 years ago

32 LPT request: how to get rid of a stomach ache (or other digestion problems etc) or a headache quickly when it's a really bad time to be in pain or discomfort

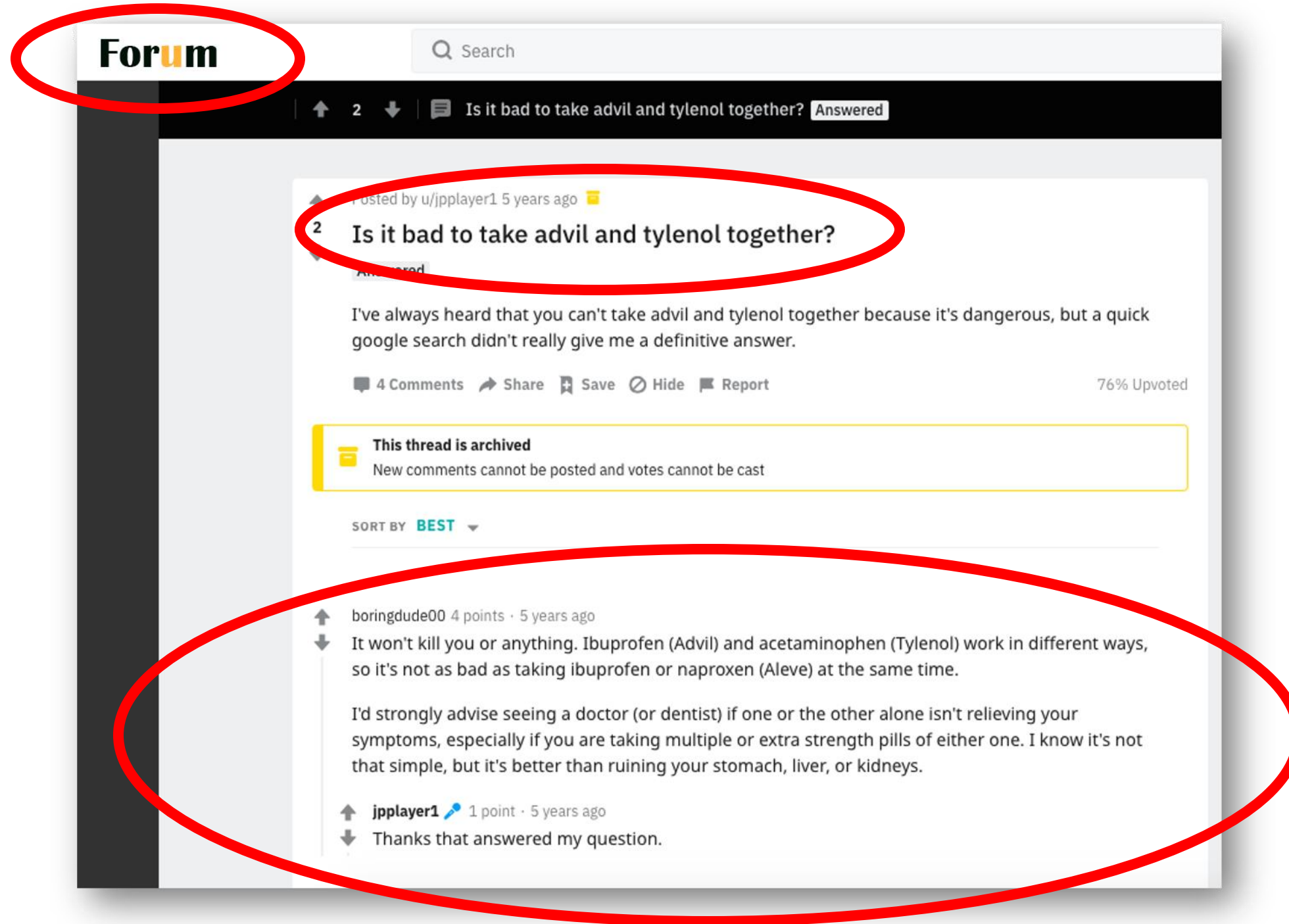
26 Comments Share Save Hide Report 92% Upvoted

kimshoo · 9y

My husband has ibs. He swears by peppermint. You can pop an Altoid or drink some peppermint tea






ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੀ ਇੱਕ ਫੋਰਮ ਹੈ। ਫੋਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਦਾ ਫਾਰਮੈਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।






ਸਮੀਖਿਆ: ਵੱਧ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਅਤੇ ਘੱਟ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਆਨਲਾਈਨ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ



ਘੱਟ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ:

- ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। 
- ਇਹ ਮਾਹਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਮਾਹਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 
- ਇਹ ਮੌਜੂਦਾ ਅਤੇ ਅੱਪ ਟੂ ਡੇਟ ਹੈ। 
- ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਅੰਤ: **website.gov**, **website.org**, **website.edu**

ਘੱਟ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ:

- ਪੈਸਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਤਪਾਦ ਵੇਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। 
- ਮਾਹਰਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਮਾਹਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 
- ਅੱਪ ਟੂ ਡੇਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। 
- ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਅੰਤ: **website.com**

ਵੱਧੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ



ਉਦਾਹਰਣ #1:

ਤੁਸੀਂ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲਈ ਰੈਮੀਪ੍ਰਿਲ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।



<https://elements.envato.com/red-white-color-capsules-medication-on-pink-backgr-SANN4SD>

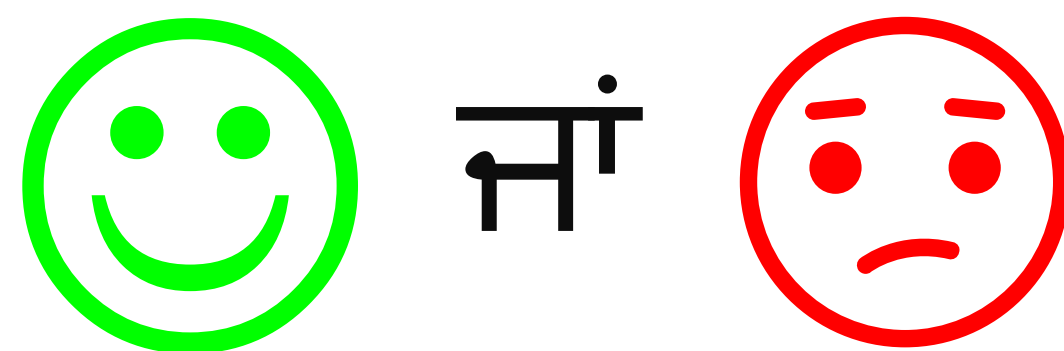
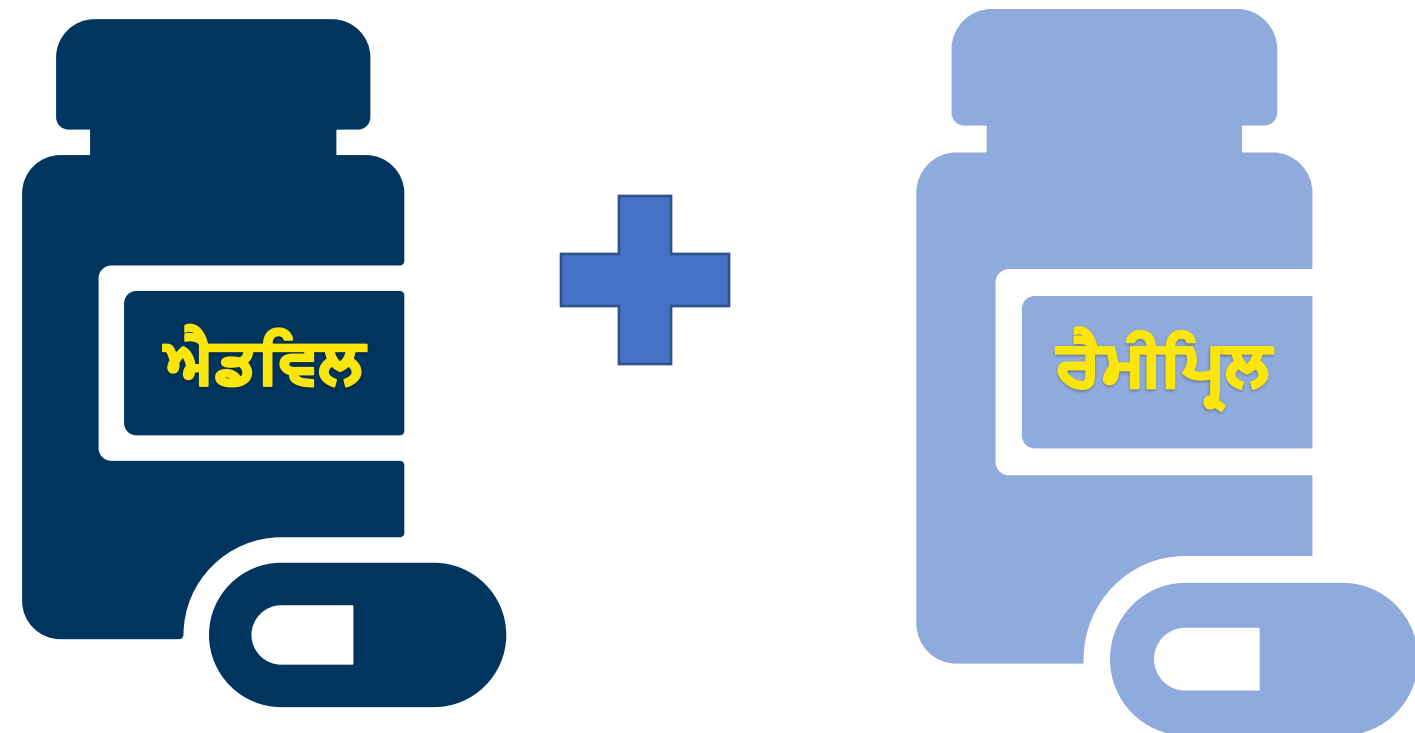
ਵੱਧ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਬਨਾਮ ਘੱਟ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਵੱਧ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣਾ

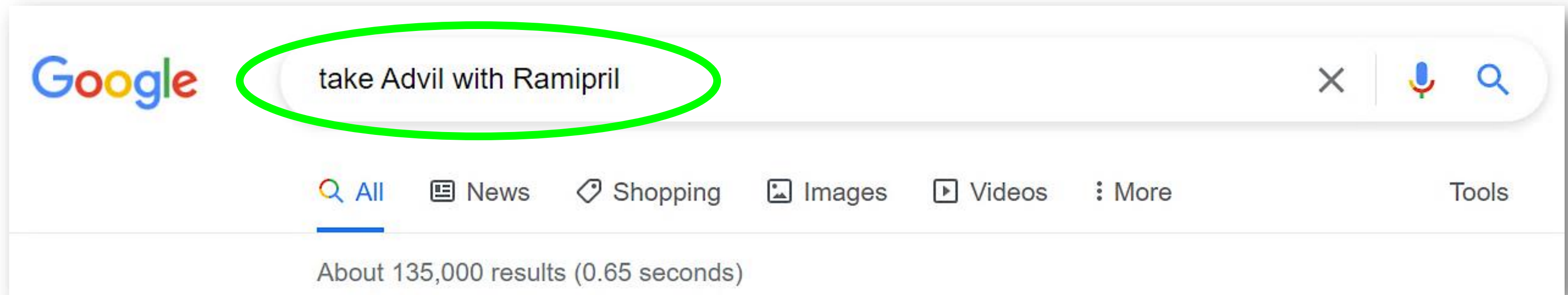
ਅਭਿਆਸ

ਸਾਰਾਂਸ਼

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਐਡਵਿਲ ਅਤੇ ਰੈਮੀਪ੍ਰਿਲ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ?






ਸਰਚ ਬਾਰ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸ਼ਬਦ ਟਾਈਪ ਕਰੋ।






ਵੱਧ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਆਨਲਾਈਨ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ।



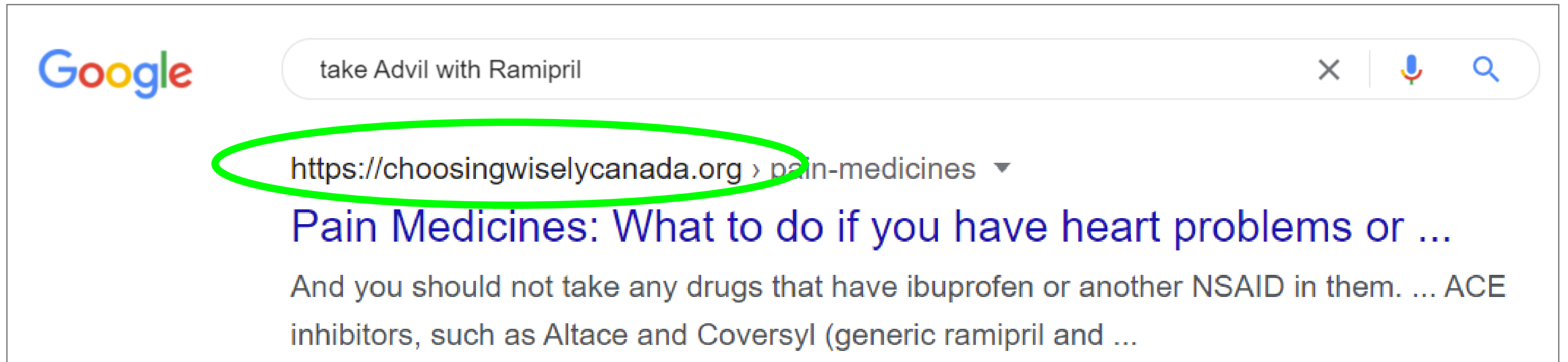
ਘੱਟ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ:

- ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। 
- ਇਹ ਮਾਹਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਮਾਹਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 
- ਇਹ ਮੌਜੂਦਾ ਅਤੇ ਅੱਪ ਟੂ ਡੇਟ ਹੈ। 
- ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਅੰਤ:
website.gov, website.org,
website.edu

ਘੱਟ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ:

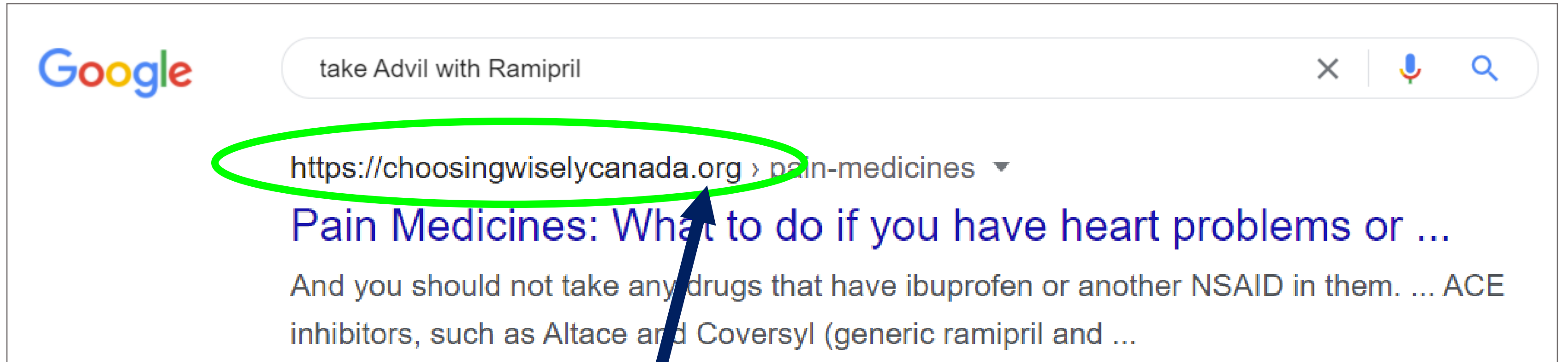
- ਪੈਸਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਤਪਾਦ ਵੇਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। 
- ਮਾਹਰਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਮਾਹਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 
- ਅੱਪ ਟੂ ਡੇਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। 
- ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਅੰਤ: website.com

ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇ ਅੰਤ ਵੱਲ ਦੇਖੋ। ਕੀ ਇਹ ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵੈਬਸਾਈਟ ਹੈ?



The screenshot shows a Google search interface. The search bar contains the text "take Advil with Ramipril". Below the search bar, a search result is displayed. The URL "https://choosingwiselycanada.org > pain-medicines" is circled in green. The title of the result is "Pain Medicines: What to do if you have heart problems or ...". The snippet below the title reads: "And you should not take any drugs that have ibuprofen or another NSAID in them. ... ACE inhibitors, such as Altace and Coversyl (generic ramipril and ...".

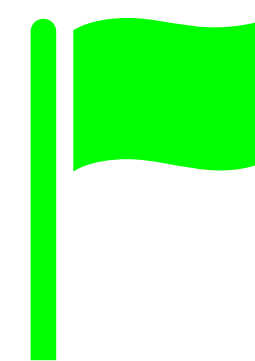
ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇ ਅੰਤ ਵੱਲ ਦੇਖੋ। ਕੀ ਇਹ ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵੈਬਸਾਈਟ ਹੈ?



website.gov

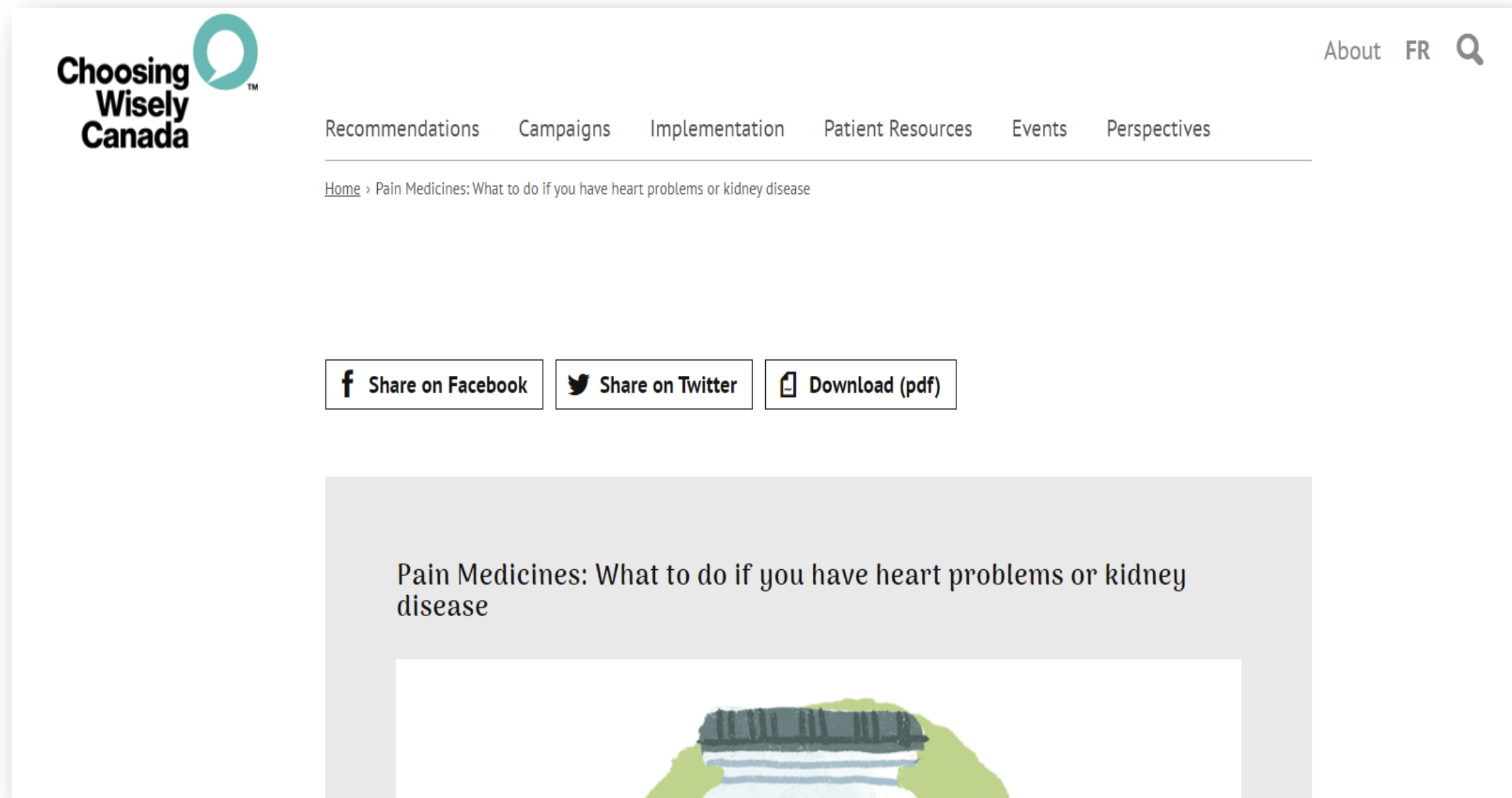
website.org

website.edu



ਇਹ ਵੈਬਸਾਈਟ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਆਨਲਾਈਨ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

<https://choosingwiselycanada.org/pain-medicines/>






🚩 .org

🚩 ਕੋਈ ਵਿਗਿਆਪਨ ਨਹੀਂ

🚩 ਭੁਗਤਾਨ ਦੀ ਮੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ

- ਫਿਹ ਵੈਬਸਾਈਟ ਸਾਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਕੋਈ ਵਿਆਕਰਣ ਜਾਂ ਸਪੈਲਿੰਗ ਦੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

Choosing Wisely Canada  About FR  

NSAIDs are bad for your blood pressure.

NSAIDs can cause high blood pressure. And if you have high blood pressure, they can make it worse. This increases your chances of having a heart attack or a stroke.

NSAIDs can also keep some blood pressure drugs from working right. NSAIDs can interfere with:

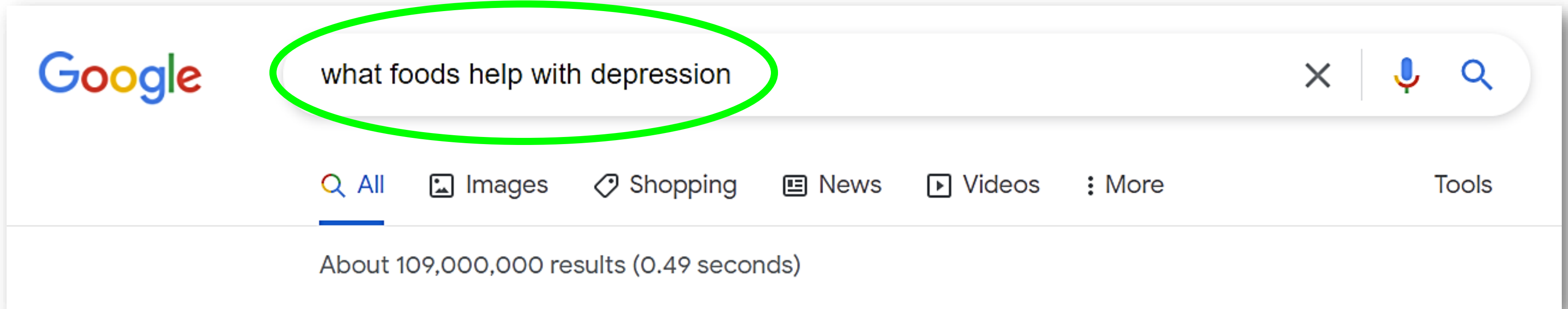
- Diuretics, or water pills, such as apo-Hydro (generic hydrochlorothiazide).
- Diuretics remove excess water from the blood vessels.
- ACE inhibitors, such as Altace and Coversyl (generic ramipril and perindopril).

ਉਦਾਹਰਣ # 2: ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਹੋ।

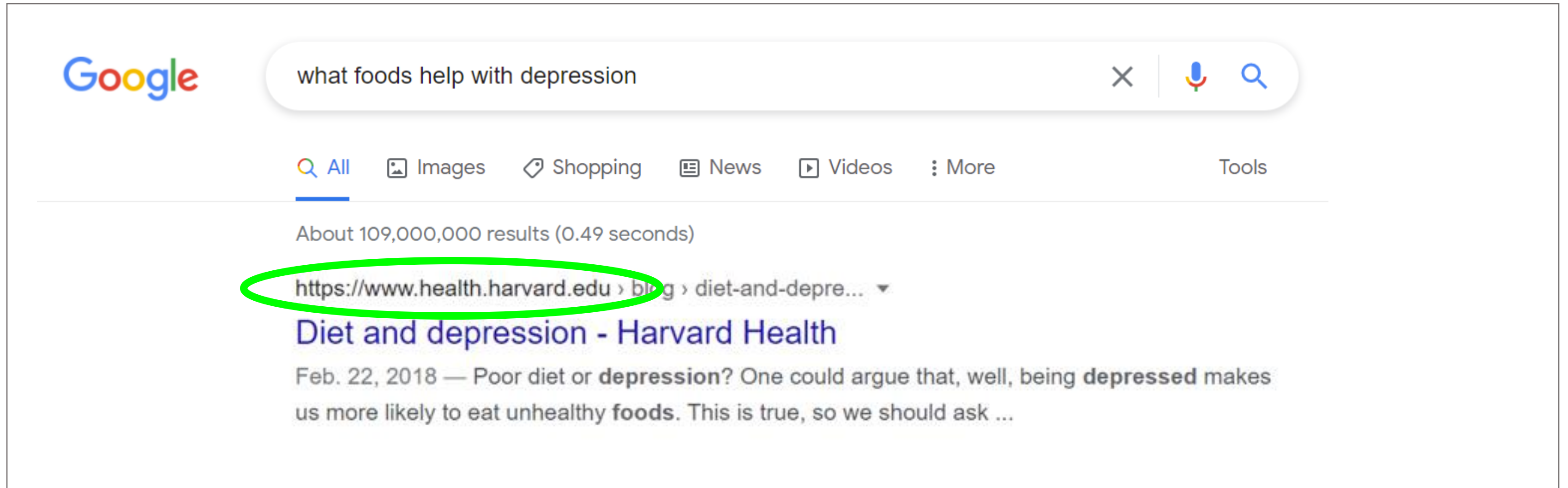
ਕੀ ਕੁੱਝ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਨੈ?



ਸਰਚ ਬਾਰ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸ਼ਬਦ ਟਾਈਪ ਕਰੋ।

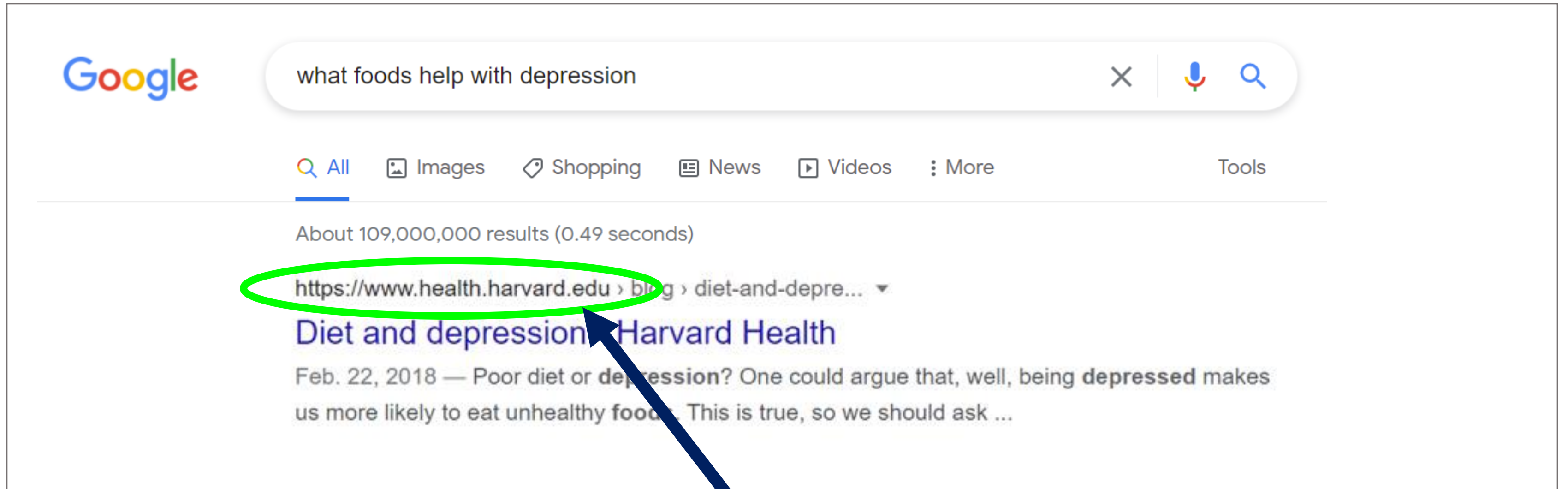


ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇ ਅੰਤ ਵੱਲ ਦੇਖੋ। ਕੀ ਇਹ ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵੈਬਸਾਈਟ ਹੈ?



The image shows a Google search interface. The search bar contains the text "what foods help with depression". Below the search bar, there are navigation options: "All", "Images", "Shopping", "News", "Videos", "More", and "Tools". The search results show "About 109,000,000 results (0.49 seconds)". The first result is from "https://www.health.harvard.edu > blog > diet-and-depre..." and is circled in green. The title of the result is "Diet and depression - Harvard Health". The snippet below the title reads: "Feb. 22, 2018 — Poor diet or depression? One could argue that, well, being depressed makes us more likely to eat unhealthy foods. This is true, so we should ask ...".

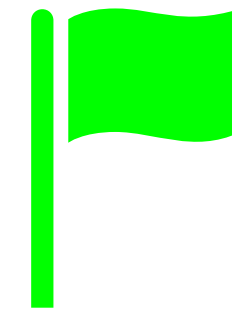
ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇ ਅੰਤ ਵੱਲ ਦੇਖੋ। ਕੀ ਇਹ ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵੈਬਸਾਈਟ ਹੈ?



website.gov

website.org

website.edu



ਵੱਧ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਬਨਾਮ ਘੱਟ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਵੱਧ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣਾ

ਅਭਿਆਸ

ਸਾਰਾਂਸ਼

ਕੀ ਇਹ ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵੈਬਸਾਈਟ ਹੈ?

Google

what foods help with depression

All Images Shopping News Videos More Tools

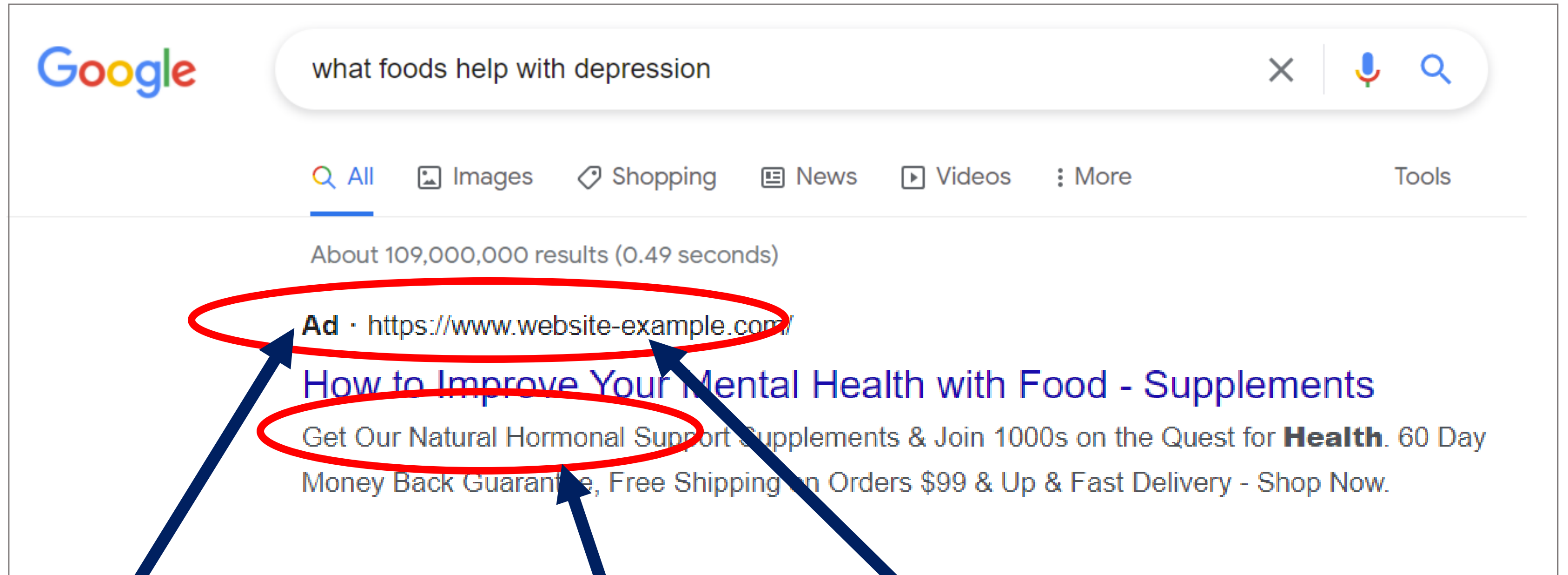
About 109,000,000 results (0.49 seconds)

Ad · <https://www.website-example.com/>

How to Improve Your Mental Health with Food - Supplements

Get Our Natural Hormonal Support Supplements & Join 1000s on the Quest for **Health**. 60 Day Money Back Guarantee, Free Shipping on Orders \$99 & Up & Fast Delivery - Shop Now.

ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇ ਅੰਤ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਪਨ ਲੇਬਲ ਵੱਲ ਦੇਖੋ। ਕੀ ਇਹ ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵੈਬਸਾਈਟ ਹੈ?



ਇੱਕ ਵਿਗਿਆਪਨ ਵਜੋਂ ਲੇਬਲ ਕੀਤੀ ਗਈ

ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਵੇਚਣ ਵਾਲੀ

.com



ਵੱਧ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਬਨਾਮ ਘੱਟ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਵੱਧ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣਾ

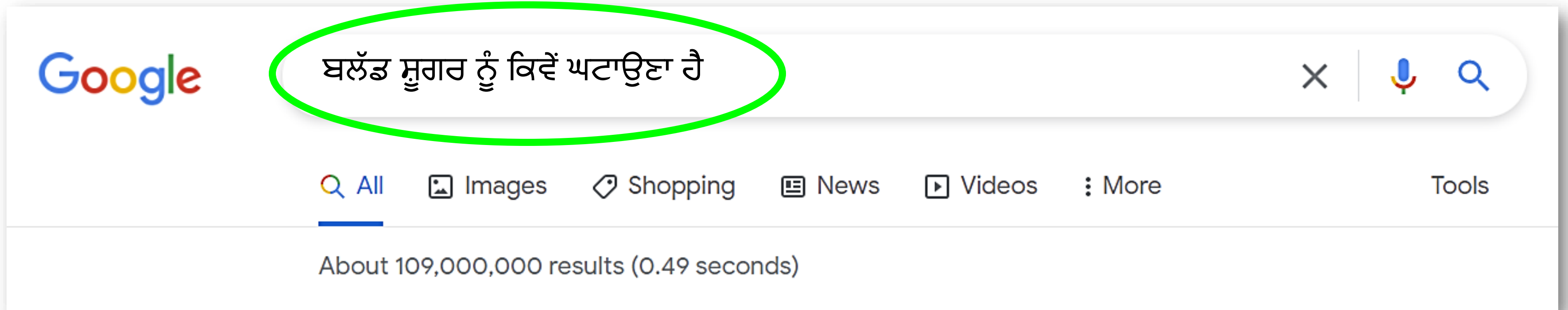
ਅਭਿਆਸ

ਸਾਰਾਂਸ਼

ਉਦਾਹਰਣ # 3: ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।



ਸਰਚ ਬਾਰ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸ਼ਬਦ ਟਾਈਪ ਕਰੋ।



ਇਹ ਵੈਬਸਾਈਟ ਘੱਟ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਆਨਲਾਈਨ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

https://website-example.com/health/how-to-lower-blood-sugar

taking time to clear your mind and reduce stress will help your blood sugar.

2. Make like Popeye

You might not get super strength from spinach like Popeye does, but taking in some high-fiber foods can help bring down your blood sugar. A [1991 study](#) found that fruits, legumes, and other foods rich in water-soluble fiber helped balance blood sugar.

Those fiber-y foods slow digestion, which means the sugar from your meal isn't hastily thrown into your bloodstream. Instead, the fiber helps everything break down more slowly, and there's more time for the sugar to be properly absorbed.

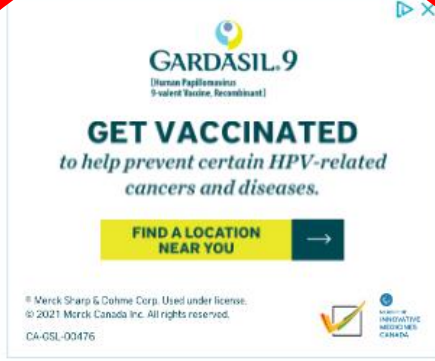

A [major review of diabetic studies](#) found that a high-fiber diet (especially including fiber from cereals) may reduce your chances of developing type 2 diabetes in the first place.

Unfortunately, that doesn't mean you can go to town on Lucky Charms. "Cereal fiber" refers to non-sugary, unrefined cereal grains. Bran cereal, oatmeal, or other whole grains will provide the diabetes-busting fiber you're looking for.

Outside of spinach and cereal, adding black beans, sweet potatoes, avocados, nectarines and other [fruits and vegetables high in soluble fiber](#) to your diet will help bring your blood sugar down.

3. Don't dry out

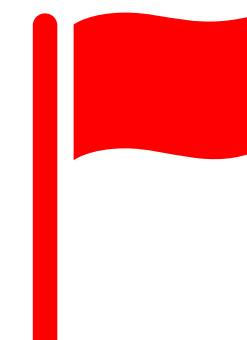
"Drink more water" isn't cutting-edge nutritional advice, but avoiding dehydration is surprisingly helpful for balancing blood sugar. A [2017 study](#) found that low daily water intake led to high blood sugar.



🚩 .com

🚩 ਇੱਥੇ ਕਈ ਵਿਗਿਆਪਨ ਹਨ

🚩 ਕੋਈ ਮਿਤੀ ਨਹੀਂ



ਇਹ ਵੈਬਸਾਈਟ ਵਧੇਰੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਆਨਲਾਈਨ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

<https://www.cdc.gov/diabetes/managing/manage-blood-sugar.html>

The screenshot shows the CDC website page for 'Manage Blood Sugar'. The page includes a navigation menu on the left with options like 'Diabetes Home', 'Diabetes Basics', 'Prevent Type 2', 'Living With Diabetes', 'Education and Support', 'Eat Well', 'Healthy Weight', 'Get Active!', 'Manage Blood Sugar', and 'Monitoring Your Blood Sugar'. The main content area features the title 'Manage Blood Sugar' with a sub-link for 'Español (Spanish)'. Below the title is a paragraph explaining the importance of keeping blood sugar levels in target range. A section titled 'How can I check my blood sugar?' provides information on using a blood sugar meter or a continuous glucose monitor (CGM). An image shows a doctor and a patient looking at a tablet. A text box below the image states: 'Your blood sugar target is the range you try to reach as much as possible. Read about [Monitoring Your Blood Sugar](#) and [All About Your A1C](#).' At the bottom of the page, the text 'Page last reviewed: April 28, 2021' is circled in green.

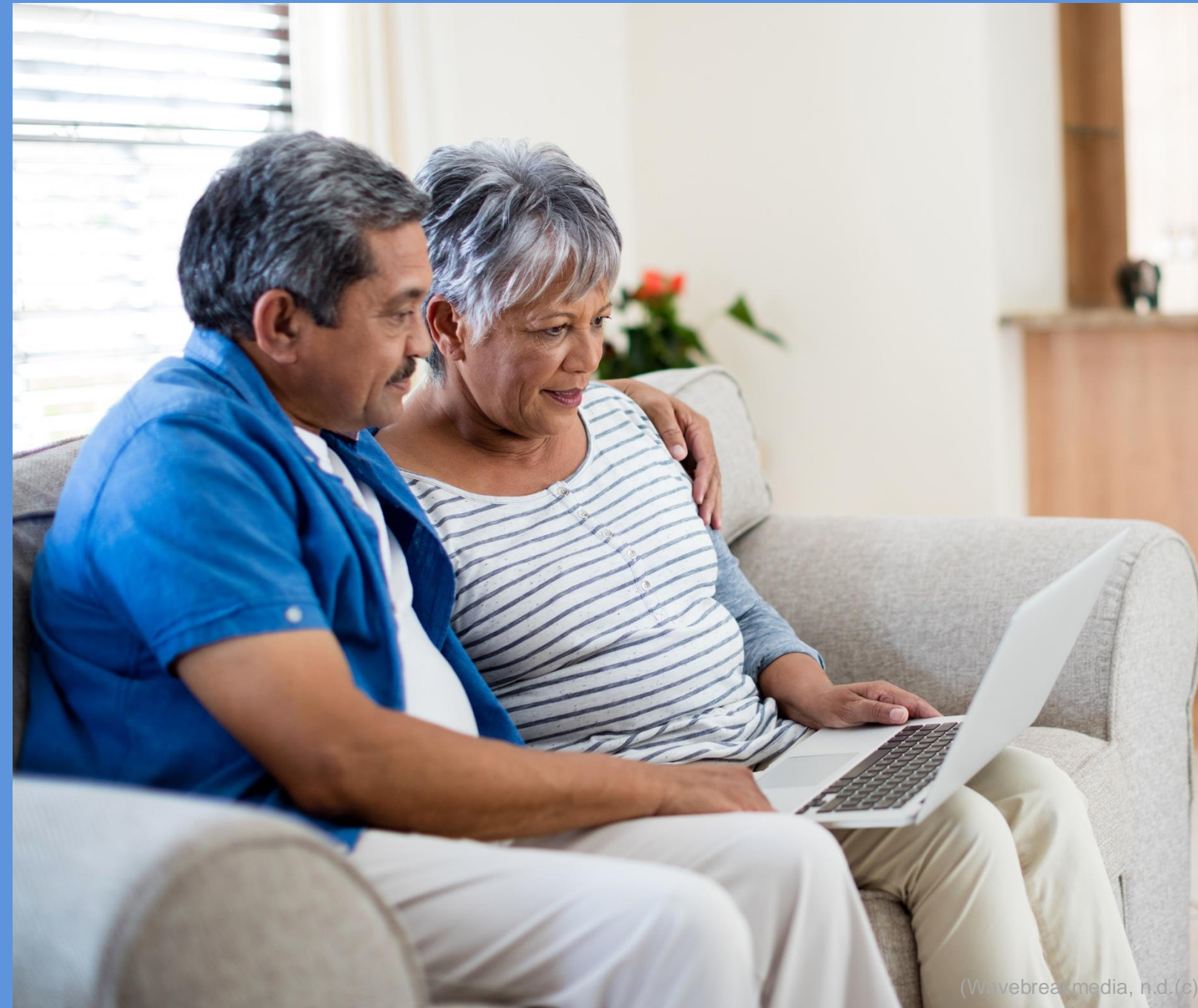
🚩 .gov

🚩 ਕੋਈ ਵਿਗਿਆਪਨ ਨਹੀਂ

🚩 ਮਿਤੀ



ਸਾਰਾਂਸ਼



(W. vebreak media, n.d.(c))

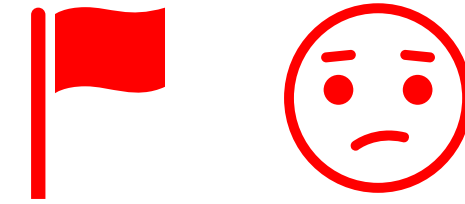
ਵੱਧ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਬਨਾਮ ਘੱਟ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਵੱਧ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣਾ




ਅਭਿਆਸ

ਸਾਰਾਂਸ਼




ਸਮੀਖਿਆ: ਵੱਧ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਅਤੇ ਘੱਟ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਆਨਲਾਈਨ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ



ਘੱਟ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ:

- ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। 
- ਇਹ ਮਾਹਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਮਾਹਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 
- ਇਹ ਮੌਜੂਦਾ ਅਤੇ ਅੱਪ ਟੂ ਡੇਟ ਹੈ। 
- ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਅੰਤ:
website.gov, website.org,
website.edu

ਘੱਟ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ:

- ਪੈਸਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਤਪਾਦ ਵੇਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। 
- ਮਾਹਰਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਮਾਹਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 
- ਅੱਪ ਟੂ ਡੇਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। 
- ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਅੰਤ: website.com

ਇਮੇਜ ਕ੍ਰੈਡਿਟਜ਼

Altmann, G. (n.d.). [No title]. <https://pixabay.com/photos/heart-curve-health-healthy-pulse-3689233/> ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

ਲੇਖਕ ਅਗਿਆਤ। (n.d.). *ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਹੂਲਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ*। https://www.pinclipart.com/downpngs/TobJxm_healthcare-facility-management-clipart/ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

DragonImages. (n.d.). *ਕੰਪਿਊਟਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਸੀਨੀਅਰ ਔਰਤ*। <https://elements.envato.com/senior-woman-working-on-computer-78ESECB> ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

Dumlao, N. (2020). [No title]. <https://unsplash.com/photos/bRdRUUtbxO0> ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

KaikaTaaK. (n.d.). *ਸਪਸ਼ਟ ਬਜ਼ੁਰਗ ਏਸ਼ੀਆਈ ਸੇਵਾਮੁਕਤ ਜੋੜਾ ਆਨਲਾਈਨ ਪੈਸੇ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਬਲੇਟ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ*। <https://elements.envato.com/candid-old-asian-retired-couple-use-tablet-compute-DWLH8SH> ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

Poungsaed_eco. (n.d.). *ਬਜ਼ੁਰਗ ਜੋੜੇ ਆਨਲਾਈਨ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਅਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਲਈ ਲੈਪਟਾਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ*। <https://elements.envato.com/old-couples-practice-using-laptops-for-online-shop-2ZW59R4> ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

Rawf8. (n.d.). *ਗੁਲਾਬੀ ਪਿੱਠਭੂਮੀ 'ਤੇ ਲਾਲ ਸਫੈਦ ਰੰਗ ਦੇ ਕੈਪਸੂਲਾਂ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ*। <https://elements.envato.com/red-white-color-capsules-medication-on-pink-backgr-SANN4SD> ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

Seventyfourimages. (n.d.). *ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਮਾਪਣਾ*। <https://elements.envato.com/measuring-blood-pressure-EHGC49P> ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

Wavebreakmedia. (n.d.(a)) *ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਿਹਾ ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਦਮੀ*। <https://elements.envato.com/senior-man-taking-medicine-in-bathroom-DNPDVQL> ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

Wavebreakmedia. (n.d.(b)). *ਸੇਵਾਮੁਕਤ ਘਰ ਵਿਖੇ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਮੀਟਰ ਨਾਲ ਬਜ਼ੁਰਗ ਔਰਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਰਿਹਾ ਪਰਿਪੱਕ ਮਰਦ ਡਾਕਟਰ*। <https://elements.envato.com/mature-male-doctor-examining-senior-woman-with-glu-STH6BXC> ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

Wavebreakmedia. (n.d.(c)). *ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਲੈਪਟਾਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜੋੜਾ*। <https://elements.envato.com/senior-couple-using-laptop-in-living-room-5TQXS9W> ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

ਨੋਟ: ਸਲਾਈਡਾਂ 3, 8, 14, 16-29, 36-39, 41-45, 47-49 'ਤੇ iCON ਦੁਆਰਾ ਸਕ੍ਰੀਨ ਕੈਪਚਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਮੁੜ ਧੰਨਵਾਦ :



THE UNIVERSITY OF BRITISH COLUMBIA
Department of Emergency Medicine
Faculty of Medicine

ਬੀਸੀ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਵਜੋਂ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ।



© 2020 ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ।

ਇਹ ਕੰਮ ਕ੍ਰੀਏਟਿਵ ਕਾਮਨਜ਼ ਐਟ੍ਰਿਬਿਊਸ਼ਨ-ਗੈਰ-ਵਪਾਰਕ-ਨੋ ਡੇਰੀਵੇਟਿਵਜ਼ 4.0 ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਲਾਇਸੈਂਸ (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>) ਦੇ ਤਹਿਤ ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਹੈ।

ਇਹ UBC ਡਿਜੀਟਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਸਨ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਵਪਾਰਕ ਉੱਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਇਸ ਕੰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ-ਇੰਡਸਟਰੀ ਸੰਪਰਕ ਦਫ਼ਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।