

ਹਰ, ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ Canada.ca/LymeDisease ਨੂੰ ਵਿਜ਼ਿਟ ਕਰੋ।
 ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵੈਬਸਾਈਟ ਵਰਕਸ ਵਰਕਸ ਸਮੇਲ
 ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ
 ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਖਰਚੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ
 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



03

ਬੱਟਣ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ
 ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ
 ਇੱਕ ਆਲ-ਘੋਗਰਿਓ
 ਸ਼ੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।



02

ਬਿਮਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕੋ-ਰੋਕੋ।
 ਸਿੱਧਾ ਥਰੂ ਕੱਚੇ ਲਈ
 ਸਾਫ਼ ਉਤਮ-ਬਿਨਾਂ ਵਾਲੇ
 ਬਿਮਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



01

ਬਿਮਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕੋ-ਰੋਕੋ

ਚਿੱਚੜਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵਿਧੇਂ ਕੀਤੀ

ਜਾਣੋ

Canada.ca/LymeDisease



Public Health
 Agency of Canada

Agence de la santé
 publique du Canada

Canada

ਚਿੱਚੜਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ:

