

# ਪਰਵਾਸੀ ਸਮਾਜ ਲਈ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਉਦਾਹਰਣ ਯੋਗ ਮਾਰਗ ਦਰਸਕ

## ਇਸ ਸਮਾਜ ਲਈ ਗਾਈਡ ਕਿਉਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ?

ਕਨੇਡਾ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ ਨੇ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਚਾਰ ਬੰਦਿਆਂ ਪਿਛੇ ਇਕ ਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹੱਲਾ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਰਹੀ ਤਾਂ ਤਿਨ ਬੰਦਿਆਂ ਪਿਛੇ ਇਕ ਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੱਖਣ ਏਸ਼ੀਆ, ਪੂਰਬੀ ਏਸ਼ੀਆ, ਅਫਰੀਕਨ, ਹਿਸਪੈਨਿਕ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਕਨੇਡਾ ਵਿਚ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪਰਵਾਸੀ, ਜਿਹੜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਪਹਲਾਂ ਹੀ ਬਹੁਤ ਜਾਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਕਨੇਡਾ ਲਈ ਸੇਹਤ ਬਾਰੇ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਮਸਲਾ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਕੁਝ ਇਕ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਿਰਫ ਪਰਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਅਤੇ ਏਥਨਿਕ ਕੌਮਾਂ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ।

## ਇਹ ਮਾਰਗ ਦਰਸਕ ਬਨਾਉਣ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਕੀ ਹੈ?

- ਏਥਨਿਕ ਕੌਮਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਗਰਿਤ ਕਰਨਾ।
- ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣ ਯੋਗ ਬਨੇ ਪਰੋਗਰਾਮ ਉਹਨਾਂ ਐਥਨਿਕ ਕੌਮਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਨ।
- ਕਾਮਯਾਬ ਇਲਾਜ ਦੀ ਤਕਰੀਰਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਝਾਂ ਕਰਨਾਂ।

## ਇਹ ਗਾਈਡ ਕਿਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ?

ਇਹ ਮਾਰਗ ਦਰਸਕ ਥਲੇ ਲਿਖੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਲਈ ਹੈ।

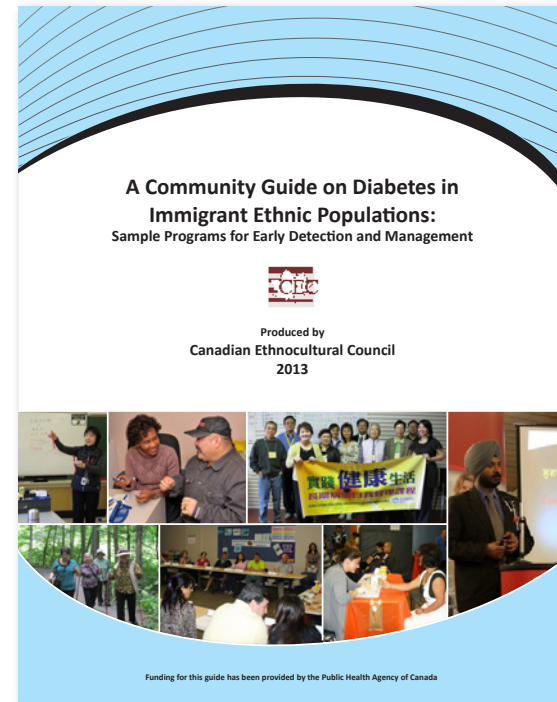
- ਸੇਵਕਾਈ ਸਹਯੋਗ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਲਈ।
- ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਹਾਰਿਕ ਲੋਕਾਂ ਲਈ।
- ਪਰਵਾਸੀ ਲੋਕਾਂ ਵਸੋਣ ਵਾਲੇ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਲਈ।
- ਪਰਵਾਸੀ ਸਮਾਜ ਦੇ ਆਗੂ ਨੇਤਾਵਾਂ ਲਈ।

## ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ, ਇਸ ਮਾਰਗ-ਦਰਸਕ ਵਿਚ ਕੀ ਕੀ ਦਸਿਯਾ ਹੈ?

- ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਪਤਾ ਲਗਾਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪਰਬੰਧ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ।
- ਉਹ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ, ਜੇਹੜੇ ਇਕ ਜਾਂ ਅਨੇਕਾਂ ਪਰਵਾਸੀ ਸਮਾਜਾਂ ਲਈ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਜਾਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਸਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮਾਂ ਦੀ ਖਬਰ, ਜੋ ਪਰਵਾਸੀ ਸਮਾਜਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਮ ਆ ਸਕਨ।
- ਕੁਛ ਇਕ ਤਰੀਕੇ, ਜੋ ਨਮੂਨੇ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਚੁਨੇ ਗਏ ਹਨ?

- ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਜੋ, ਪਰਵਾਸੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਫਰਕਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖੂ ਦੇ ਹੋਏ, ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਜਾਨਕਾਰੀ, ਮਰੀਜਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਤੇ ਸ਼ਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਦਖਨੀ ਅਤੇ ਪੂਰਵੀ ਏਸ਼ੀਆ, ਕਾਲੇਆਂ ਅਤੇ ਹਿਸਪੈਨਿਕ ਸਮਾਜਾਂ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੈ।



## ਕਿਸ ਪਰਕਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਇਸ ਮਾਰਗ-ਦਰਸਕ ਵਿਚ ਪਾਏ ਗਏ ਹਨ।

1. ਮਰੀਜਾਂ ਦਾ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਤੋਂ ਖਤਰੇ ਦਾ ਅਨਦਾਜ ਲਾਉਣਾ।
2. ਸ਼ੂਗਰ ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਨ ਰਖਨਾ।
3. ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਰੋਜ ਚਰਿਆ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਉਣ ਦੀ ਜਾਨਕਾਰੀ ਦੇਣਾ।

## ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮਾਂ ਲਈ ਸਰਗਰਮ ਭਾਗੀਦਾਰ ਕੌਣ ਕੌਣ ਹਨ?

- ♦ ਸ਼ਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ।
- ♦ ਅਨੇਕ ਸੱਭਿਅਤਾਵਾਂ ਯਾਂ ਏਥਨਿਕ ਸਮਾਜਾਂ ਦਿਯਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ।
- ♦ ਕੇਂਦਰੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਿਕ ਸਰਕਾਰੀ ਵਿਭਾਗ ਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ।
- ♦ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਕੇਂਦਰ।
- ♦ ਵਿਕਰੀ ਕੇਂਦਰ, ਧਾਰਮਿਕ ਕੇਂਦਰ, ਤੇ ਯੂਨਿਵਰਸਿਟੀਆਂ।
- ♦ ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਰਹਤ ਜਨ ਕਲਿਯਾਨ ਸੰਸਥਾਵਾਂ।
- ♦ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪਰਚਾਰਕ ਅਤੇ ਸੇਹਿਤ ਸ਼ਮਬੰਧਿਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰ।

## ਸ਼ੂਗਰ (ਮਧੂਮੇਹ) ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਇਹ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਕਿਉਂ ਬਨਾਏ ਗਏ ਹਨ?

- ♦ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਮਰਿਜਾਂ ਦੀ ਵੱਧਦੀ ਸੰਖਿਆ।
- ♦ ਏਥਨਿਕ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਵਧਦਾ ਖਤਰਾ।
- ♦ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਰਤਮਾਨ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਏਥਨਿਕ ਸਮਾਜ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਫ਼ਰਕ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ♦ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿਚ ਭਾਸ਼ਾ, ਸੇਹਿਤ ਬਾਰੇ ਗਿਯਾਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਅਤੇ ਮਾਲੀ ਹਾਲਤ ਰੂਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦੀ ਸੀ।
- ♦ ਸ਼ੂਗਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਖਬਰ ਨ ਹੋਣਾ।

## ਮਧੂਮੇਹ ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਚਨ ਲਈ ਸਹੂਲਤਾਂ

### ਮਧੂਮੇਹ ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਚਨ, ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ

- ♦ ਸਮੂਹ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਾਨਕਾਰੀ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ
- ♦ ਸਲਾਨਾਂ ਸੇਹਿਤ ਬਾਰੇ ਗਲਬਾਤ
- ♦ ਸੇਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮੇਲਿਆਂ ਵਿਚ ਰੋਗਿਯਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ
- ♦ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ
- ♦ ਸਮਾਜਿਕ ਕਠ ਵਿਚ ਸੱਕਰੀਨਿੰਗ ਕਰਨਾ

### ਮਧੂਮੇਹ ਰੋਗ ਦਾ ਨਿਯੰਤਰਨ

- ♦ ਸਮਾਜ ਤੇ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਮਧੂਮੇਹ ਰੋਗ ਦੀ ਜਾਨਕਾਰੀ ਤੇ ਕਲਾਸਾਂ ਲਗਾਨਾ
- ♦ ਭਾਸ਼ਾ ਤੇ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੇਨਾਂ
- ♦ ਸੇਹਿਤ ਸੰਬੰਧੀ, ਮਰੀਜਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਲਈ ਟੋਲਿਯਾਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨਾ
- ♦ ਮਾਹਿਰ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਹਯੋਗ ਲੈਨਾ ਅਤੇ ਦੇਨਾ
- ♦ ਵ ਖੁਦ ਮਧੂਮੇਹ ਰੋਗ ਦਾ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਮਭਾਲ ਵਿਚ ਨਿਪੁਨਤਾ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨਾ

### ਮਧੂਮੇਹ ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰਿਤੀ ਤੇ ਜਿੰਦਗੀ ਲਈ ਰੋਜ਼ ਚਰਿਆ ਵਿਚ ਬਦਲਾਵ ਲਿਉਨਾ

- ♦ ਅਨੇਕ ਪਰਕਾਰ ਦਾ ਗਿਯਾਨ ਰਖਨ ਵਾਲੀ ਟੋਲਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਮਧੂਮੇਹ ਰੋਗ ਦੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸ਼ਮਭਾਲ ਦਾ ਪਰਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ
- ♦ ਮਧੂਮੇਹ ਦੇ ਰੋਗਿਆਂ ਲਈ ਇਕ ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਮਿਠੇ ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਨ ਰਖ ਕੇ ਖਾਨਾ ਬਨੇ
- ♦ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਰਿਹਾਸੀ ਸ਼ਟਾਇਲ ਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਈ ਜਾਵੇ
- ♦ ਖੂਰਾਕ ਪੋਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਕਰਿਆ ਲਾਗੂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ
- ♦ ਸੇਹਿਤ ਸੰਬੰਧੀ ਭੋਜ ਰਖੇ ਜਾਣ

## ਅਗੇ ਵਧਨ ਵਾਸਤੇ ਕੀ ਨੀਤੀਆਂ ਅਪਨਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ?

- ♦ ਉਹਨਾਂ ਸੇਹਿਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮੇਲਿਆਂ ਵਿਚ ਜਾਣਾਂ ਜੋ ਮਧੂਮੇਹ ਦੇ ਜਾਦਾ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ♦ ਏਥਨਿਕ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ।
- ♦ ਈ. ਐਸ. ਐਲ. ਦਿਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿਚ ਜਾਨਕਾਰੀ ਦੇਨਾ।
- ♦ ਏਥਨਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਵਿਗਆਪਨ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੇਲ ਮਿਲਾਪ ਰਖਿਆ ਜਾਵੇ।
- ♦ ਏਥਨਿਕ ਸਮਾਜ ਦੇ ਧਾਰਮਿਕ ਨੇਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਮਪਰਕ ਰਖਿਆ ਜਾਣਾਂ ਚਾਹਿਦਾ ਹੈ।
- ♦ ਮਧੂਮੇਹ ਰੋਗ ਦੀ ਰੋਕ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਜੋ ਵੀ ਖਬਰ ਛਾਪੀ ਜਾਂਦੀ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਮੌਲਸ ਵਿਚ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਦਫਤਰਾਂ ਵਿਚ, ਧਾਰਮਿਕ ਅਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਛਡਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ♦ ਆਂਤਰਿਕ ਪਰਿਚਾਰ ਪਤਰਿਕਾ ਅਤੇ ਵੈਬ ਸਾਈਟ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਮਧੂਮੇਹ ਤੋਂ ਬਚਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਪਰਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- ♦ ਨਵੇਂ ਪਰਵਾਸੀ ਅਤੇ ਘਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਹਰ ਬੁਹੇ ਤੇ ਜਾਕੇ ਮਧੂਮੇਹ ਤੋਂ ਬਚਨ ਦੀ ਤਜਵੀਵ ਦਸੀ ਜਾਵੇ।



ਹੋਰ ਜਾਨਕਾਰੀ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਸੀ. ਈ. ਸੀ. ਵੈਬ ਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਕਿਰਪਾਲਤਾ ਕਰੋ ਜੀ।

ਇਸ ਮਾਰਗ-ਦਰਸਕ ਵਾਸਤੇ ਖਰਚਾ ਕਨੈਡਾ ਦੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਜੈਨਸੀ ਨੇ ਕੀਤਾ ਹੈ।