

**Please print and post where Burnaby seniors will see this.**  
**COVID-19 – May 2020**

# ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਰਨਬੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੀਨੀਅਰ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?

ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ, ਮੁਫਤ ਭੋਜਨ ਸਹਾਇਤਾ  
ਜਾਂ ਨੁਸਖੇ ਦੀ ਸਪੁਰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ?

ਕਾਲ: ਬਰਨਬੀ ਨਿਘਬੋਰਹੱਡ ਹਾਊਸ (Burnaby  
Neighbourhood House)  
at 604-431-0400  
[www.burnabynh.ca](http://www.burnabynh.ca)

ਘਰੇਲੂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ?

ਕਾਲ ਕਰੋ: ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਹੋਮ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ  
ਲਾਈਨ (Fraser Health Home Health Service  
Line)  
ਕਾਲ: 1-855-412-2121

[https://www.fraserhealth.ca/Service-  
Directory/Services/home-and-community-  
care/home-support-services](https://www.fraserhealth.ca/Service-Directory/Services/home-and-community-care/home-support-services)

ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕੀਤੀ  
ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ?

ਕਾਲ ਕਰੋ: ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ  
ਲਾਈਨ (Seniors Abuse and Information  
Line)  
ਕਾਲ: 604-437-1940

<http://seniorsfirstbc.ca/programs/sail>

ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ?

ਕਾਲ: ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਬਰਨਬੀ ਡਿਵੀਜ਼ਨ  
(Burnaby Division of Family Practice)  
ਕਾਲ: 236-455-0154 or 236-427-5799  
<https://www.divisionsbc.ca/burnaby>

ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ (ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ)

ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ?

ਕਾਲ ਕਰੋ: ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ ਵਿਖੇ  
ਕਾਲ: 604-951-8855

[https://www.fraserhealth.ca/health-topics-  
a-to-z/mental-health-and-substance-use](https://www.fraserhealth.ca/health-topics-a-to-z/mental-health-and-substance-use)

ਹੋਰ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ?

ਕਾਲ: 2-1-1

<https://www.bc211.ca/>

ਅਨੁਵਾਦ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ  
ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ?

ਕਾਲ: 2-1-1 ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ

<https://www.bc211.ca/>