

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ

ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ

# ਨਿਊਕਮਰਜ਼ ਗਾਈਡ



WelcomeBC



## ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਡੇਟਾ ਵਿੱਚ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਅਤੇ ਪੁਰਾਲੇਖ ਕੈਨੇਡਾ ਕੈਟਾਲੋਗਿੰਗ

ਸਿਰਲੇਖ ਅਧੀਨ ਮੁੱਖ ਐਂਟਰੀ:

ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਨਿਊਕਮਰਜ਼  
ਗਾਈਡ। - ਜੂਨ 1999-

ਅਨਿਯਮਿਤ।

“ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟ ਸੈਟਲਮੈਂਟ”।

ਹੋਰ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੇ ਵੀ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਛਾਪ ਵੱਖ ਹੈ।

ISSN 1493-8065 = ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼  
ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਨਿਊਕਮਰਜ਼ ਗਾਈਡ

1. ਮਨੁੱਖੀ ਸੇਵਾਵਾਂ - ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ। 2. ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ - ਲਈ  
ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟਸ - ਸੇਵਾਵਾਂ। I. ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ। ਬਹੁਸਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ  
ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਮੰਤਰਾਲਾ। II. ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ। ਮਨਿਸਟਰੀ  
ਐਂਡ ਕਮਿਊਨਿਟੀ, ਐਬਓਰਿਜਨਲ ਐਂਡ ਟੂਮੈਨਜ਼ ਸਰਵਿਸਿਜ਼।
- III. ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ। ਵੈਲਕਮ ਬੀਸੀ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ

ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ

# ਨਿਊਕਮਰਜ਼ ਗਾਈਡ

2021 ਸੰਸਕਰਣ



WelcomeBC

# ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ

**2021 ਸੂਬਾਈ ਸੰਸਕਰਣ:** ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਛਪਾਈ ਵੇਲੇ ਆਧੁਨਿਕ ਹੈ। ਨਾਮ, ਪਤੇ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੀ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸੂਚਨਾ ਤੋਂ ਛਪਾਈ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਗਾਈਡ ਕਨੇਡੀਅਨ ਭਾਸ਼ਾ ਬੈਚਮਾਰਕ 4 (CLB 4) ਪੱਧਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਗ਼ੈਰ-ਵਸਨੀਕ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ।

## ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ

ਬੀ.ਸੀ. ਦਾ ਨਿਊਕਮਰਜ਼ ਗਾਈਡ ਅਰਬੀ, ਚੀਨੀ (ਸਰਲ ਅਤੇ ਸੁਦੇਸ਼ੀ), ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ, ਫਰੈਂਚ, ਕੋਰੀਅਨ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਤਾਗਾਲੋਗ ਵਿਚ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ [welcomebc.ca](http://welcomebc.ca) ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਾਪੀਆਂ ਵੀ ਮੁਫਤ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ, ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤੇ ਸਾਧਨ ਆਰਡਰ ਫਾਰਮ ਭਰੋ:

[welcomebc.ca/newcomersguides](http://welcomebc.ca/newcomersguides)

## ਪ੍ਰਵਾਨਗੀਆਂ

(2021 ਸੰਸਕਰਣ)

- ਐਸਟ੍ਰਾ ਬੁਲੋਕ, ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਮੈਨੇਜਰ
- ਬਾਰਬਰਾ ਕਾਰਵਰ, ਬੇਟਰੀ ਕਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨਜ਼, ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਅਤੇ ਸੰਪਾਦਕ
- ਰੇਬਰ ਕ੍ਰਿਏਟਿਵ, ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਅਤੇ ਲੋ ਆਊਟ
- ਕੈਰੀ ਡੇਵੀਜ਼, ਪ੍ਰੋਫ਼ਰੀਡਿੰਗ

## ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ

ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਨਿਊਕਮਰਜ਼ ਗਾਈਡ ਦਾ ਇਹ ਸੰਸਕਰਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਏਜੰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੈ।

# ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ



## ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ ..... 1

ਬੀ.ਸੀ. ਨਿਊਕਮਰਜ਼ ਗਾਈਡ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ  
ਬੀ.ਸੀ. ਨਿਊਕਮਰਜ਼ ਗਾਈਡ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਐਪਸ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ  
ਧੋਖੇ ਅਤੇ ਘੋਟਾਲੇ  
ਨਿਊਕਮਰਜ਼ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਏਜੰਸੀਆਂ  
ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ  
ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਦਾਅਵੇਦਾਰਾਂ ਦੇ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ  
ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ



## ਸੈਟਲ ਹੋਣਾ ..... 9

ਇੰਡਿਜ਼ਿਨਸ ਲੋਕ  
ਸਮਾਜਿਕ ਰੀਤੀਆਂ  
ਟੈਲੀਫੋਨ  
ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ  
ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ  
ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਯਾਤਰਾ  
ਮੇਲ ਭੇਜਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ  
ਜਨਤਕ ਲਾਈਬ੍ਰੇਰੀਆਂ  
ਕਮਿਊਨਿਟੀ, ਮਨੋਰੰਜਨ, ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਕੇਂਦਰ  
ਵੇਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨਾ  
ਤੁਰੰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਚੈਕਲਿਸਟ



## ਰਹਿਣ ਦੇ ਲਈ ਥਾਂ ਲੱਭਣਾ ..... 31

ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਰਹਿਣਾ  
ਆਪਣੇ ਮੂਵ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਚੈਕਲਿਸਟ ਬਣਾਓ  
ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਚੈਕਲਿਸਟ ਬਣਾਓ  
ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਮਦਦ  
ਘਰ ਖਰੀਦਣਾ  
ਮਕਾਨ-ਮਾਲਕ ਬਣਨਾ  
ਮਦਦ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ



## ਪੈਸਾ ਅਤੇ ਬੈਂਕਿੰਗ ..... 45

ਕਨੇਡੀਅਨ ਪੈਸੇ  
ਖਰੀਦਾਰੀ  
ਬੈਂਕਿੰਗ  
ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨਾਲ ਕਾਰੋਬਾਰ ਕਰਨਾ  
ਪੈਸੇ ਦਾ ਦੇਣਦਾਰ ਹੋਣਾ  
ਕਰਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ  
ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ  
ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ  
ਪੈਸਿਆਂ ਦਾ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਨਾ



## ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ..... 55

ਬੀ.ਸੀ. ਸਿਹਤ  
 MSP ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨਾ  
 ਆਪਣਾ ਬੀਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ  
 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ  
 ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਲੱਭਣਾ  
 ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ  
 ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ  
 ਦਵਾਈ ਖਰੀਦਣਾ  
 ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ  
 ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਅਤੇ ਐਨਕਾਂ  
 ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ  
 ਨਿੱਜੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਲੀਨਿੱਕ  
 ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਸ਼ਰਾਬ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ  
 ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ  
 ਮਦਦ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ



## ਸਿੱਖਿਆ ..... 69

12ਵੀਂ ਗ੍ਰੇਡ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲ  
 ਪੋਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਿੱਖਿਆ  
 ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਨਿਰੰਤਰ ਸਿੱਖਿਆ



## ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮਦਦ .....77

BC211  
 ਸੰਕਟ ਕੇਂਦਰ  
 ਹਿੰਸਾ, ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ  
 ਸ਼ਰਾਬ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਅਤੇ ਜੂਏ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ  
 ਸਪਾਂਸਰਸ਼ਿਪ ਦਾ ਵੇਰਵਾ  
 ਬੀ.ਸੀ. ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ  
 ਬੇਘਰੀ  
 ਭੋਜਨ ਬੈਂਕ  
 ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮਦਦ  
 ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਲਾਭ  
 ਵਿਕਲਾੰਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ



## ਡਰਾਈਵਿੰਗ ..... 93

ਬੀਮਾ  
 ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ  
 ਟਰੈਫਿਕ ਸੰਬੰਧੀ ਕਨੂੰਨ  
 ਕਾਰ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ  
 ਕਾਰ ਜਾਂ ਟਰੱਕ ਖਰੀਦਣਾ  
 ਬੀ.ਸੀ. ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਵਾਹਨ  
 ਕਾਰ ਰੈਂਟਲ ਅਤੇ ਕਾਰ ਸ਼ੇਅਰਿੰਗ



**ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ..... 105**

ਸੋਸ਼ਲ ਇੰਸ਼ੂਰੈਂਸ ਨੰਬਰ  
ਨੋਕਰੀ ਲੱਭਣਾ  
ਨੋਕਰੀ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੀ ਹੈ  
ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੋਣਾ  
ਕੰਮ ਕਰਨਾ  
ਆਪਣੀ ਨੋਕਰੀ ਗੁਆਉਣਾ  
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਤੋਂ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ  
ਵਿਤਕਰਾ ਅਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ  
ਆਪਣਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ



**ਕਾਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਸਰਕਾਰ, ਅਤੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ..... 125**

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ  
ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ  
ਫ੍ਰੀਡਮ ਔਫ਼ ਇੰਫਰਮੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਔਫ਼ ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ ਐਕਟ  
ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ  
ਨਫ਼ਰਤ ਵਾਲੇ ਅਪਰਾਧ (ਹੋਟ ਕ੍ਰਾਈਮ)  
ਅਪਰਾਧ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ  
ਪੁਲਿਸ  
ਅਦਾਲਤਾਂ  
ਵਧੇਰੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ  
ਸਰਕਾਰ  
ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਨਾਗਰਿਕਤਾ

**ਐਕਰੋਨਿਮਜ਼ ਐਂਡ ਐਬਰੀਵੀਏਸ਼ਨਜ਼ .....137**

**ਤਤਕਰਾ ..... 138**

# ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ







## ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ

ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ

**ਬੀ.ਸੀ. ਨਿਊਕਮਰਜ਼ ਗਾਈਡ**  
ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ

ਨਿਊਕਮਰਜ਼ ਗਾਈਡ ਦੀ ਵੀਡੀਓ

**ਬੀ.ਸੀ. ਨਿਊਕਮਰਜ਼ ਗਾਈਡ ਜਾਣਕਾਰੀ**  
ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਐਪਸ ਦਾ  
ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ

ਧੋਖੇ ਅਤੇ ਘੋਟਾਲੇ

**ਨਿਊਕਮਰਜ਼ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ**  
ਦੇ ਲਈ ਏਜੰਸੀਆਂ

ਫਰੰਕੋਫੋਨ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ

**ਸਰਨਾਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰਨਾਰਥੀ ਦਾਅਵੇਦਾਰਾਂ**  
ਦੇ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਰਨਾਰਥੀ  
ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਪੋਂਸਰ ਕੀਤੇ ਸਰਨਾਰਥੀ  
ਸਰਨਾਰਥੀ ਦਾਅਵੇਦਾਰ  
ਅੰਤਰਿਮ ਫੈਡਰਲ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ  
ਮੁੜਵਸੇਬਾ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ  
ਸਰਨਾਰਥੀਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

**ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ**

ਆਨਲਾਈਨ ਖੋਜੇ  
BC211  
ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਬਾਰੇ  
ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਬਾਰੇ  
ਕੈਨੇਡਾ ਬਾਰੇ



## ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ

**ਏਜੰਸੀ** – ਇੱਕ ਸੰਸਥਾ ਜੋ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਸਰਕਾਰੀ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਰੀਅਲ ਅਸਟੇਟ ਏਜੰਸੀਆਂ ਘਰ ਖਰੀਦਣ ਅਤੇ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਸਹਾਇਤਾ** – ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਦੇਣਾ। ਇਹ ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੋਕ ਕੰਮ ਲੱਭਣ, ਰਹਿਣ ਲਈ ਥਾਂ ਲੱਭਣ, ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਲਈ ਪੈਸਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਹਾਇਤਾ ਸਰਕਾਰ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਲਾਭ** – ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਨੈਕਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ। ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਰਕਾਰਾਂ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਪ੍ਰਮਾਣੀਕਰਣ** – ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਬੂਤ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਨੈਕਰੀ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ, ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਤਜਰਬਾ ਹੈ।

**ਧੋਖਾ** – ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਮੁੱਲਵਾਨ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਝੂਠ ਬੋਲਦਾ ਹੈ, ਗਲਤ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਝੂਠ ਬੋਲਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਛੱਡਦਾ ਹੈ।

**ਮਿਉਂਸਪਲ** (ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ) **ਸਰਕਾਰ** – ਕਿਸੇ ਕਸਬੇ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਸਰਕਾਰ।

**ਪੇਸ਼ੇਵਰ** – ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਨੈਕਰੀ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਿਆਰ ਅਤੇ ਨਿਯਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਰੀਅਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਿੱਖਿਆ ਚਾਹੀਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਮੂਹ ਜਾਂ ਸੰਗਠਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੰਸਥਾ ਦੁਆਰਾ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਸਥਾ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗੀ।

**ਖੇਤਰੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ** – ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਉਹ ਪੱਧਰ ਜੋ ਇੱਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਅਤੇ ਕਸਬਿਆਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਾਰਕ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਕੇਂਦਰ, ਪਾਣੀ, ਸੀਵਰ ਅਤੇ ਰੂੜਾ ਚੁੱਕਣ ਦੇ ਕੰਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਘੋਟਾਲੇ** – ਇੱਕ ਘੋਟਾਲਾ ਇੱਕ ਝੂਠ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕ ਕੁਝ ਮੁੱਲਵਾਨ ਚੀਜ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ, ਜਿਵੇਂ ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਭਰਮਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਪੈਸੇ ਦੇਣੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ ਦੇ ਨੰਬਰ ਦੀ ਤਸਦੀਕ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

**ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ** – ਇੱਕ ਏਜੰਸੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਪੈਸੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਇੱਕ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ ਇੱਕ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਹੈ ਜੋ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸੈਟਲ ਹੋਣ ਦੇ ਲਈ ਨਵੇਂ ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

**ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ** – ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜੋ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਨਿਊਕਮਰਜ਼ ਨੂੰ ਸੈਟਲ ਹੋਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ, ਨੈਕਰੀ ਜਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਸਮਝਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੱਸਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ, ਤਤਕਰਾ** – ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਲੱਭਣਾ ਹੈ ਦੀ ਸੂਚੀ। ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ ਪਾਠ ਦੇ ਸਿਰਲੇਖਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤਤਕਰਾ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਪੰਨਾ ਨੰਬਰ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਤੀਜੀ ਧਿਰ** – ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾ ਜੋ ਇਕ ਸੰਗਠਨ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਇੱਕ ਸੌਫਟਵੇਅਰ ਕੰਪਨੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਐਪ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਕੰਪਿਊਟਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੇ। ਇਹ ਕੰਪਿਊਟਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੈ, ਪਰ ਤੀਜੇ ਧਿਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਲਈ ਸੇਵਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।



## ਬੀ.ਸੀ. ਨਿਊਕਮਰਜ਼ ਗਾਈਡ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ

ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਨਿਊਕਮਰਜ਼ ਗਾਈਡ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇਥੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਦੇ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

- ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਤ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤਤਕਰਾ ਹੈ। ਗਾਈਡ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣ ਦੇ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ, ਤਾਂ ਹਰੇਕ ਚੈਪਟਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦੇਖੋ।
- ਪੇਜ 137 ਤੇ ਐਬਰਿਵੀਏਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੈ। ਐਬਰਿਵੀਏਸ਼ਨ ਇੱਕ ਅਜੇਹੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਛੋਟਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਨਾਮ ਬਹੁਤ ਲੰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਕਨੇਡੀਅਨ ਅਕਸਰ “ਸੋਸ਼ਲ ਇੰਸ਼ੈਰੈਂਸ ਨੰਬਰ” ਨੂੰ “SIN” ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਸਾਰੀਆਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਕਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦਵੇ: ਇਸ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਦਲੀ ਹੋਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਨਿਊਕਮਰਜ਼ ਗਾਈਡ ਦੀ ਵੀਡੀਓ

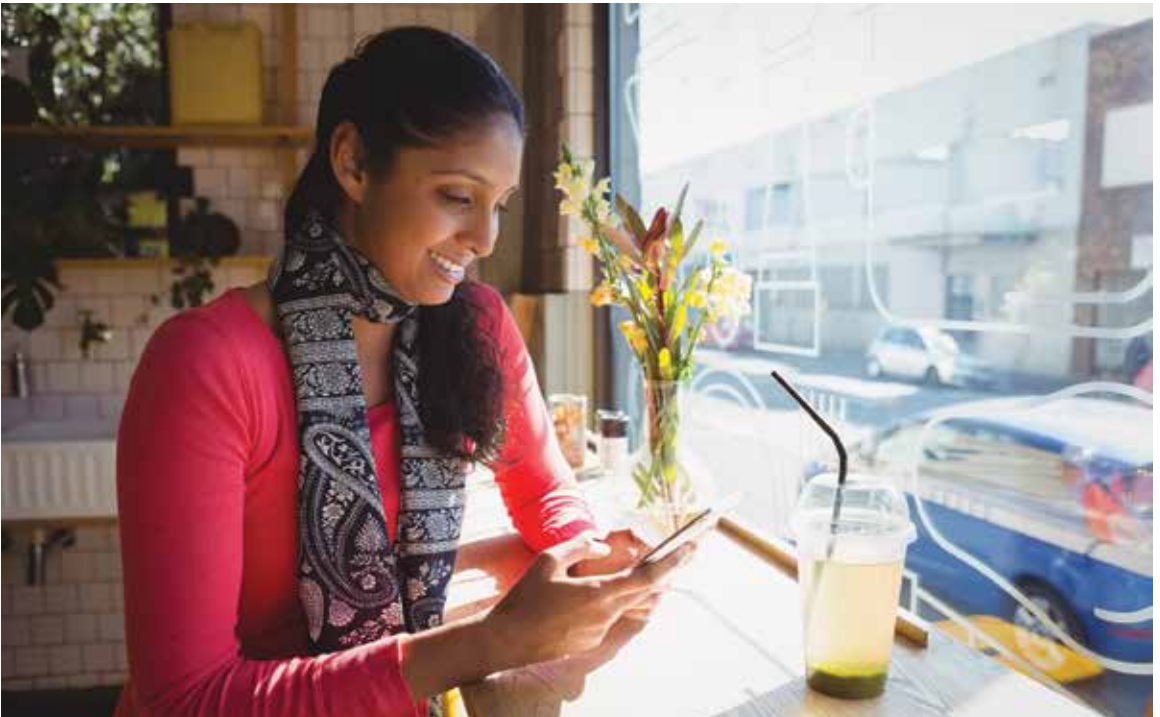
ਵੈਲਕਮਬੀਸੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੇ ਵੀਡੀਓ ਹਨ ਜੋ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੈਲਕਮਬੀਸੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

[welcomebc.ca/newcomersvideos](http://welcomebc.ca/newcomersvideos)

## ਬੀ.ਸੀ. ਨਿਊਕਮਰਜ਼ ਗਾਈਡ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਐਪਸ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਐਪ ਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਨਿਊਕਮਰਜ਼ ਗਾਈਡ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਰਾਈਵਲ ਐਡਵਾਈਜ਼ਰ ਇੱਕ ਤੀਜੇ ਧਿਰ ਦੀ ਐਪ ਹੈ। ਇਹ ਮੁਫਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

[arrivaladvisor.ca](http://arrivaladvisor.ca)





## ਧੋਖੇ ਅਤੇ ਘੋਟਾਲੇ

ਧੋਖੇ ਅਤੇ ਘੋਟਾਲੇ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਚੋਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚੋਰੀ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਝੂਠ ਬੋਲਦੇ ਹਨ। ਧੋਖਾ ਉਦੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਝੂਠ ਬੋਲਦਾ ਹੈ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਵਧਾ-ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਬੋਲਦਾ/ਲਿਖਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਾਨ ਬੁੱਝ ਕੇ ਛੱਡਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਕਨੇਡੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘੋਟਾਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਫੋਨ ਕਾਲ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਆਏ ਹਨ। ਅਕਸਰ, ਨਵੇਂ ਪਰਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਘੋਟਾਲਿਆਂ ਦੇ ਆਸਾਨ ਸ਼ਿਕਾਰ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਘੋਟਾਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਤੁਰੰਤ ਪਰਮਾਨੈਂਟ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ ਰੁਤਬਾ ਲੈਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਕੁਝ ਘੋਟਾਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਗੇ। ਉਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਿੱਚ ਹੋ।

ਇੱਕ ਅਸਲੀ ਅਤੇ ਨਕਲੀ ਸਰਕਾਰੀ ਵੈਬਸਾਈਟ, ਈਮੇਲ, ਜਾਂ ਪੱਤਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦੱਸਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਘੋਟਾਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਈਮੇਲ, ਟੈਕਸਟ, ਅਤੇ ਵਾਇਸ ਮੈਸੇਜ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਨੇਡੀਅਨ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਪੈਸੇ ਦੇਣੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੈਂਕ ਖਾਤਾ, ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਵੇਰਵਾ, ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਇੰਸਟ੍ਰੀਮੈਂਟ ਨੰਬਰ।

ਕਨੇਡੀਅਨ ਅਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨ ਸਰਕਾਰਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਮੰਗਣਗੀਆਂ।

ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਧੋਖੇ ਅਤੇ ਘੋਟਾਲਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। [welcomebc.ca/Immigrate-to-B-C/B-C-Provincial-Nominee-Program/Immigration-Fraud-and-Scams](http://welcomebc.ca/Immigrate-to-B-C/B-C-Provincial-Nominee-Program/Immigration-Fraud-and-Scams)

ਤੁਸੀਂ ਕਨੇਡੀਅਨ ਐਂਟੀ-ਫਰਾਡ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਈਮੇਲ, ਫੋਨ ਕਾਲ, ਜਾਂ ਪੱਤਰ ਦੁਆਰਾ ਘੋਟਾਲੇ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।  
ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 888 495-8501

ਨੋਟ: ਇਹ ਦਫਤਰ ਕੇਂਦਰੀ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੈ।  
ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਦਾ ਜਵਾਬ ਸਵੇਰੇ 7 ਵਜੇ - ਦੁਪਹਿਰ 1:45 ਵਜੇ ਪੈਸੀਫਿਕ ਸਮੇਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਬੈਂਕਰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।  
[cba.ca](http://cba.ca) – “ਘੋਟਾਲੇ” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

ਘੋਟਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਇਸਦੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ, ਪੇਜ 18 ਦੇਖੋ।

## ਨਿਊਕਮਰਜ਼ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਏਜੰਸੀਆਂ

ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਨਵੇਂ ਪਰਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਅਸਥਾਈ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਵੱਸਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਇਹ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਥਾਨ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਰਹਿਣ ਦੇ ਲਈ ਥਾਂ ਲੱਭਣਾ
- ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣੀ ਗਈ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ
- ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਕੋਸ਼ਲ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ
- ਸਕੂਲ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨਾ
- ਆਧਿਕਾਰਿਕ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ
- ਸਰਕਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣਾ, ਜਿਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸੰਘੀ ਅਤੇ ਸੂਬਾਈ ਪਰਵਾਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਵੀਜ਼ੇ, ਅਤੇ ਪਰਮਿਟ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ
- ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੁਧਾਰਨ ਦੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਭਾਸ਼ਾ ਕਲਾਸਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ
- ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਦਦ ਲੈਣਾ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਏਜੰਸੀ ਜਾਂ ਕਾਰੋਬਾਰ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨਾ



ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਲੱਭੋ:

- ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਸਮੇਤ ਪਰਮਾਨੈਂਟ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ [cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp](http://cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp)
- ਅਸਥਾਈ ਵਸਨੀਕ, ਜਿਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰਫਿਊਜੀ ਦਾਅਵੇਦਾਰ, ਅਸਥਾਈ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਵਰਕਰ, ਅਤੇ ਪੋਸਟ ਸੈਕੰਡਰੀ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ [welcomebc.ca/temporaryresidents](http://welcomebc.ca/temporaryresidents)

### ਫਰੈਂਕੋਫੋਨ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਸੇਵਾਵਾਂ

La coopérative d'immigration Le Relais Francophone de la Colombie-Britannique  
ਨਿਊਕਮਰਜ਼ ਨੂੰ ਫ੍ਰੈਂਚ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।  
ਵੈਨਕੂਵਰ ਖੇਤਰ: 604 630-0316  
ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 877 630-0316  
[vivreencb.ca](http://vivreencb.ca)

### ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਤੋਂ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦਾ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਉਹ:

- ਆਸਾਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਰਮ ਅਤੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਲਿਖਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਅਨੁਵਾਦ (ਬੋਲ ਕੇ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨਾ) ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਅਨੁਵਾਦਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਫਾਰਮਾਂ ਨੂੰ ਭਰਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ।

ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਅਨੁਵਾਦ ਕੰਪਨੀਆਂ ਫੀਸ ਵਸੂਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਅਨੁਵਾਦਕ ਜਾਂ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ:

- ਤੁਸੀਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਅਨੁਵਾਦਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਅਨੁਵਾਦਕ ਜਾਂ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਲੱਭਣ ਦੇ ਲਈ, ਸੇਸਾਇਟੀ ਐਂਡ ਟਰਾਂਸਲੇਟਰਜ਼ ਐਂਡ ਇੰਟਰਪਰੇਟਰਜ਼ ਐਂਡ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਵੈਨਕੂਵਰ ਖੇਤਰ: 604 684-2940

[stibc.org](http://stibc.org)

### ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਦਾਅਵੇਦਾਰਾਂ ਦੇ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ

#### ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ

ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਅਧੀਨ, ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਨੇਸ਼ਨ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਏਜੰਸੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਰੇਫਰਲ ਸੰਸਥਾ ਦੁਆਰਾ ਪੁਨਰ ਸਥਾਪਨ ਦੇ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰਕਾਰ - ਦੁਆਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੀ ਮਿਤੀ ਤੋਂ 1 ਸਾਲ ਤੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਖੁਦ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ - ਜੇ ਵੀ ਪਹਿਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਕੱਪੜੇ, ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

[canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/refugees/help-within-canada/government-assisted-refugee-program.html](http://canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/refugees/help-within-canada/government-assisted-refugee-program.html)

#### ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਪੌਂਸਰ ਕੀਤੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ

ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੇਲੰਟੀਅਰਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਪੌਂਸਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਥੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਨਿਊਕਮਰਜ਼ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਸਪੌਂਸਰਸ਼ਿਪ ਸਮੂਹ:

- ਰਹਿਣ ਦੇ ਲਈ ਥਾਂ ਲੱਭਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ
- ਆਰਥਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦਵੇਗਾ
- ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਿਯੋਗ ਦਵੇਗਾ
- ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਕਪੜੇ ਦਵੇਗਾ

ਸਪੌਂਸਰਸ਼ਿਪ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 1 ਸਾਲ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਆਪ ਖੁਫ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ - ਜੇ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਪੌਂਸਰ ਨੂੰ ਭਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸਪੌਂਸਰਾਂ ਨੂੰ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਨਰ ਸਥਾਪਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਪੈਸੇ ਮੰਗਣ। [cic.gc.ca](http://cic.gc.ca) - "ਨਿੱਜੀ ਸਪੌਂਸਰਸ਼ਿਪ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਜਾਣਕਾਰੀ" ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ





## ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਦਾਅਵੇਦਾਰ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਦਰਜਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪਨਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਦਾਅਵਾ ਦਾਇਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਣਵਾਈ ਦੇ ਲਈ ਕੁਝ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਪੈਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਦਾਅਵੇ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਡਾਕਟਰੀ ਅਤੇ ਆਮਦਨੀ ਲੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਖਾਸ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਲਈ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਓਰੀਐਂਟੇਸ਼ਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਇਮੀਗ੍ਰੇਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ ਐੱਫ ਬੀਸੀ (ISSofBC) ਵਿਖੇ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਓਰੀਐਂਟੇਸ਼ਨ ਸੇਵਾਵਾਂ  
[issbc.org/our-services/sos-settlement-orientation-services](http://issbc.org/our-services/sos-settlement-orientation-services)

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- [cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp](http://cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp)

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ:

- [canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/refugees/claim-protection-inside-canada.html](http://canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/refugees/claim-protection-inside-canada.html)
- ਮਲਟੀਲਿੰਗੁਅਲ ਓਰੀਐਂਟੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਫੋਰ ਇਮੀਗ੍ਰੇਟ ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼ (MOSAIC).  
[mosaicbc.org](http://mosaicbc.org)

## ਅੰਤਰਿਮ ਫ਼ੈਡਰਲ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਅੰਤਰਿਮ ਫ਼ੈਡਰਲ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ, ਅਸਥਾਈ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਲਾਭ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸੂਬਾਈ, ਖੇਤਰੀ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ- ਦੇਖਭਾਲ ਕਵਰੇਜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਲੋਕ, ਮੁੜ ਸੈਟਲ ਹੋਏ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ, ਅਤੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਦਾਅਵੇਦਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣੇ ਅਤੇ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਅਪਲਾਈ ਕਰੋ।

- ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਲਈ  
[cic.gc.ca/english/refugees/outside/arriving-healthcare/individuals.asp](http://cic.gc.ca/english/refugees/outside/arriving-healthcare/individuals.asp)
- ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਦੇ ਲਈ  
[canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/refugees/help-within-canada/health-care/interim-federal-health-program/services.html](http://canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/refugees/help-within-canada/health-care/interim-federal-health-program/services.html)

ਕਵਰੇਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ

ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਅੰਤਰਿਮ ਸੰਘੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਲੱਭੋ

[ifhp-pfsi.medavie.bluecross.ca/en/search-ifhp-providers](http://ifhp-pfsi.medavie.bluecross.ca/en/search-ifhp-providers)

## ਪੁਨਰ ਸਥਾਪਨ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਤੁਸੀਂ ਪੁਨਰ ਸਥਾਪਨ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਅਧੀਨ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

- ਕੈਨੇਡਾ ਤੱਕ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇ ਲਈ ਕਰਜ਼ੇ
- ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ
- ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਓਰੀਐਂਟੇਸ਼ਨ
- ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਓਰੀਐਂਟੇਸ਼ਨ
- ਸਮਾਜਿਕ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਰੈਫਰਲ
- ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਭਾਸ਼ਾ ਸਿਖਲਾਈ
- ਨੈਕਰੀ-ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਹਰੇਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਯੋਗਤਾ ਲੋੜਾਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਵਜੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਸੇਵਾ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਵੀ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਸਹਾਇਤਾ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

[canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/refugees/help-within-canada/government-assisted-refugee-program/providers.html](http://canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/refugees/help-within-canada/government-assisted-refugee-program/providers.html)

## ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

- ਲੀਗਲ ਏਡ ਬੀਸੀ  
[lss.bc.ca/publications/pub/refugee-hearing-preparation](http://lss.bc.ca/publications/pub/refugee-hearing-preparation)
- ਰਫਿਊਜੀ ਰੇਡੀਨੈਸ ਹੱਥ  
[bc RefugeeHub.ca](http://bc RefugeeHub.ca)
- ਰਫਿਊਜੀ ਸਿਹਤ – ਵੈਨਕੂਵਰ  
[refugeehealth.ca](http://refugeehealth.ca)



## ਆਈ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ

### ਆਨਲਾਈਨ ਖੋਜੇ

ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ, ਰਿਹਾਇਸ਼ ਲੱਭਣ, ਨਵੀਆਂ ਜਾਂ ਵਰਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਣ, ਸਧਾਰਣ ਵਾਕਾਂ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲਿੰਕ ਸਰਕਾਰਾਂ, ਜਾਂ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਫੰਡਿਡ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਹਨ।

ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਵਾਇਰਲੈਸ ਇੰਟਰਨੈੱਟ (WiFi) ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਾਫੀ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ 'ਤੇ ਗਾਹਕਾਂ ਲਈ WiFi ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੋਟਲਾਂ ਅਤੇ ਮੋਟਲਾਂ ਤੇ ਵੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਦੇ ਲਈ WiFi ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੋਮ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ, ਪੇਜ 38 ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੰਪਿਊਟਰ, ਟੈਬਲੇਟ ਜਾਂ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਪਬਲਿਕ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਜਨਤਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਪਿਊਟਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ ਪਾਸ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਕੈਫੇ ਜਾਂ ਗੇਮਿੰਗ ਕੈਫੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਨਤਕ ਕੰਪਿਊਟਰਾਂ ਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ ਜਾਓ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਇੱਕ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ ਲੱਭੋ।

- ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਸਮੇਤ ਪਰਮਾਨੈਂਟ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ  
[cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp](http://cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp)

- ਅਸਥਾਈ ਵਸਨੀਕ, ਜਿਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰਫਿਊਜੀ ਦਾਅਵੇਦਾਰ, ਅਸਥਾਈ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਵਰਕਰ, ਅਤੇ ਪੋਸਟ ਸੈਕੰਡਰੀ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ  
[welcomebc.ca/temporaryresidents](http://welcomebc.ca/temporaryresidents)
- ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਅਰਾਈਵਲ ਐਡਵਾਈਜ਼ਰ ਐਪਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ। ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਾਧਨ ਲੱਭਣ ਦੇ ਲਈ ਉਸਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਐਪ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਫ੍ਰੈਂਚ, ਅਰਬੀ, ਚੀਨੀ (ਸਰਲੀਕ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਪਾਰੰਪਰਕ), ਕੋਰੀਅਨ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਤਾਗਾਲੋਗ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।  
[arrivaladvisor.ca](http://arrivaladvisor.ca)

### BC211

BC211 ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ, ਰੁਜ਼ਗਾਰ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਭੋਜਨ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸਿੱਖਿਆ, ਕਲਾ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ, ਮਨੋਰੰਜਨ, ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸੇਵਾ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ (ਨਿਜੀ) ਹੈ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 2-1-1

[bc211.ca](http://bc211.ca)



## ਆਈ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ (ਜਾਰੀ)

### ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਬਾਰੇ

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ, ਬੀ.ਸੀ. ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਬਾਰੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਕਸ਼ੇ, ਅਖਬਾਰ, ਰਸਾਲੇ, ਅਤੇ DVDs ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲਾਈਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਕਲਾਸਾਂ, ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਗੱਲਬਾਤ, ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮਾਰੋਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨਿਊਟੂਬੀਸੀ ਦੇ ਕੋਲ ਜਨਤਕ ਲਾਈਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਅਤੇ ਨਿਊਕਮਰਜ਼ ਦੇ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।  
[newtbc.ca](http://newtbc.ca)
- ਨਗਰ ਪਾਲਿਕਾ ਸਰਕਾਰੀ ਦਫਤਰ ਜਾਓ। ਇਸਨੂੰ "ਟਾਊਨ ਹਾਲ" ਜਾਂ "ਸਿਟੀ ਹਾਲ" ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪਾਰਕਾਂ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਕੇਂਦਰਾਂ, ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।  
[civicinfo.bc.ca/municipalities](http://civicinfo.bc.ca/municipalities)
- ਖੇਤਰੀ ਜਿਲਿਆਂ ਦੇ ਕੋਲ ਪਾਰਕਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।  
[civicinfo.bc.ca/regionaldistricts](http://civicinfo.bc.ca/regionaldistricts)
- ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਟੂਰਿਸਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੇਂਦਰ ਤੇ ਜਾਓ। ਇਸਦੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।  
[hellobc.com/plan-your-trip/visitor-information-services](http://hellobc.com/plan-your-trip/visitor-information-services)

### ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਬਾਰੇ

- ਵਰਕਬੀਸੀ ਇੱਕ ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਕੋਲ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ ਨੈਕਰੀ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।  
ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 877 952-6914  
[workbc.ca](http://workbc.ca)

- ਵੈਲਕਮਬੀਸੀ ਕੋਲ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸੈਟਲ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਹੈ ਜਿਸ ਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਬੀਸੀ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸੀਅਲ ਨੈਮਿਨੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 'ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।  
[WelcomeBC.ca](http://WelcomeBC.ca)

- ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ ਤੇ ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।  
ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 800 663-7867  
[servicebc.gov.bc.ca](http://servicebc.gov.bc.ca)
- ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ  
[gov.bc.ca/gov/content/home](http://gov.bc.ca/gov/content/home)
- ਬੀਸੀ ਸਟੈਟਸ ਦੇ ਕੋਲ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਅਰਥ ਵਿਵਸਥਾ ਤੇ ਅਬਾਦੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।  
[bcstats.gov.bc.ca](http://bcstats.gov.bc.ca)
- ਹੈਲੋਬੀਸੀ ਦੇ ਕੋਲ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।  
[hellobc.com](http://hellobc.com)

### ਕੈਨੇਡਾ ਬਾਰੇ

- ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ, ਰਿਊਜ਼ੀਜ਼ ਐਂਡ ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਕੋਲ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕਾਨੂੰਨ, ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ, ਅਤੇ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।  
[cic.gc.ca/english/resources/publications/welcome/index.asp](http://cic.gc.ca/english/resources/publications/welcome/index.asp)
- ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਸੰਘੀ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।  
[servicecanada.gc.ca/eng/home.shtml](http://servicecanada.gc.ca/eng/home.shtml)





# ਸੈਟਲ ਹੋਣਾ

## ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ

### ਇੰਡਿਜ਼ਿਨਸ ਲੋਕ

ਇੰਡਿਜ਼ਿਨਸ ਲੋਕ ਅਤੇ  
ਯੂਰੋਪੀ ਇਤਿਹਾਸ  
ਹਾਲੀਆ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਸੰਧੀ  
ਅੱਜ ਇੰਡਿਜ਼ਿਨਸ ਲੋਕ  
ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

### ਸਮਾਜਿਕ ਰੀਤੀਆਂ

ਵਿਆਹ, ਤਲਾਕ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ  
ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਵੇਪਿੰਗ  
ਸਰਾਬ ਅਤੇ ਕੈਨਾਬਿਸ  
ਨਿੱਜੀ ਟਾਈਟਲ  
ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਂ  
ਨਿੱਜੀ ਗੋਪਨੀਯਤਾ

### ਟੈਲੀਫੋਨ

ਲੰਬੀ-ਦੂਰੀ ਦੀਆਂ ਕਾਲਾਂ  
ਫੋਨ ਕਾਰਡ

### ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਧੋਖੇ ਅਤੇ ਘੋਟਾਲੇ  
ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀਆਂ  
9-1-1 ਸੁਝਾਅ  
ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਲਈ  
ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ

### ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ

ਪਬਲਿਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ  
ਵਿਕਲਾਂਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ  
ਲਈ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ

## ਟੈਕਸੀਆਂ

ਰਾਈਡ ਹੋਲਿੰਗ  
ਕਾਰ ਸ਼ੇਅਰਿੰਗ ਅਤੇ ਕਾਰ ਪੂਲਿੰਗ  
ਚੱਲਣਾ  
ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ  
ਕਾਰਾਂ

## ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ

ਡਰਾਈਵਿੰਗ  
ਬੱਸਾਂ  
ਏਅਰਲਾਈਨਾਂ  
ਕਿਸਤੀਆਂ (ਫੇਰੀਆਂ)  
ਰੇਲਗੱਡੀਆਂ

## ਮੇਲ ਭੇਜਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਪੱਤਰ ਅਤੇ ਪੈਕੇਜ ਭੇਜਣਾ  
ਹੋਰ ਮੇਲ ਅਤੇ ਡਿਲੀਵਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

## ਜਨਤਕ ਲਾਈਬ੍ਰੇਰੀਆਂ

## ਭਾਈਚਾਰੇ, ਮਨੋਰੰਜਨ, ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਕੇਂਦਰ

ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕੇਂਦਰ  
ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

## ਵੇਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨਾ

## ਤੁਰੰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਚੈਕਲਿਸਟ



## ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ

**ਬਰਫੀਲੇ ਤੂਫਾਨ** – ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਬਰਫ, ਆਈਸ, ਜਾਂ ਪੱਥਰ ਪਹਾੜ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

**ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ** – ਇੱਕ ਮੀਟਿੰਗ ਜਿਸਨੂੰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਵਾਉਣ, ਕਲਾਸ ਲੈਣ, ਜਾਂ ਨੈਕਰੀ ਦੇ ਲਈ ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਿਰ ਹੋਣ ਦੇ ਲਈ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**ਕੈਨਾਬਿਸ (ਭੰਗ)** - ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਾਸਤੇ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਡਰੱਗ। 2020 ਵਿਚ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਵੈਧ ਹੋ ਗਿਆ।

**ਵਿਕਲਾਂਗਤਾਵਾਂ** – ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਜਾਂ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਜਾਣ ਆਉਣ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀ** – ਇੱਕ ਅਚਾਨਕ ਹੋਈ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਸਥਿਤੀ ਜਿਸ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਦੇਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬਰਫੀਲੇ ਤੂਫਾਨ, ਭੁਚਾਲ, ਅੱਗ, ਹੜ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖਰਾਬ ਮੌਸਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

**ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ** – ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ, ਲਾਈਟਾਂ, ਬੈਟਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਪਲਾਈ ਤਿਆਰ ਰੱਖਣਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਬਿਜਲੀ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਬੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)।

**ਧੋਖਾ** – ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਮੁੱਲਵਾਨ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਝੂਠ ਬੋਲਦਾ ਹੈ, ਗਲਤ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਝੂਠ ਬੋਲਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਛੱਡਦਾ ਹੈ।

**ਹੈਲਮੈਟ** – ਇੱਕ ਸਖਤ ਟੋਪੀ ਜੋ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਹ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ, ਸਕੂਟਰ ਅਤੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੈਲਮੈਟ ਪਾਉਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ “ਬਾਈਕ ਹੈਲਮੈਟ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਮੋਬਿਲਿਟੀ ਏਡ** – ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਧਰ ਉਧਰ ਜਾਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਹੀਲਚੇਅਰ, ਵਾਕਰ, ਅਤੇ ਵਾਕਿੰਗ ਕੈਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

**ਬਹੁਸਭਿਆਚਾਰ** – ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਭਿਆਚਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲੋਕ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨਸਲੀ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਦੀ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕਦਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

**ਘੋਟਾਲੇ** – ਇੱਕ ਘੋਟਾਲਾ ਇੱਕ ਝੂਠ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕ ਕੁਝ ਮੁੱਲਵਾਨ ਚੀਜ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ, ਜਿਵੇਂ ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਭਰਮਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਪੈਸੇ ਦੇਣੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ ਨੰਬਰ ਦੀ ਤਸਦੀਕ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

**ਸਿੰਗਲ-ਪੈਰੋਟ ਪਰਿਵਾਰ** – ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਜਿਸ ਦੇ ਵਿੱਚ 1 ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦਾ/ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ, ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਤਲਾਕ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ 1 ਪੈਰੋਟ ਕੋਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਸਟਡੀ (ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਪੈਰੋਟ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਪੁਰਸ਼ ਜਾਂ ਮਹਿਲਾ ਨੇ ਬਿਨਾ ਸਾਥੀ ਤੋਂ, ਖੁਦ ਬੱਚਾ ਰੱਖਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ।

**ਟਿੱਪ** – ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਾਧੂ ਪੈਸੇ ਜੋ ਨਿੱਜੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਟੈਕਸੀ ਡਰਾਈਵਰ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਅਤੇ ਬਾਰ ਸਰਵਰ, ਹੋਮਰ ਡ੍ਰੈਸਰ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਟਿੱਪ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੁੱਲ ਬਿੱਲ ਦੇ 10% ਅਤੇ 20% ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਅਕਸਰ ਟਿੱਪ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਸੇਵਾ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਸੁਨਾਮੀ** – ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਲਹਿਰ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਭੂਚਾਲ ਕਰਕੇ ਨਿਰਮਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲਹਿਰ ਕਾਰਨ ਤੱਟ ਤੇ ਹੜ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨੇੜਲੇ ਕਸਬਿਆਂ, ਸ਼ਹਿਰਾਂ, ਜਾਂ ਸੜਕਾਂ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਵਾਲੰਟੀਅਰ** – ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਮੁਫਤ ਦੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਦੇ ਵਿੱਚ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਲਈ ਤਨਖਾਹ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ।



## ਇੰਡਿਜਿਨਸ ਲੋਕ

ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਚ 1.6 ਮਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇੰਡਿਜਿਨਸ ਲੋਕ ਹਨ, ਅਤੇ 600 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਇੰਡਿਜਿਨਸ ਭਾਈਚਾਰੇ ਹਨ। ਤਕਰੀਬਨ ਅਜਿਹੇ 200 ਭਾਈਚਾਰੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ 80% ਇੰਡਿਜਿਨਸ ਲੋਕ ਇੰਡਿਜਿਨਸ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਸੂਬੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਅਤੇ ਕਸਬਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਲੋਕ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇੰਡਿਜਿਨਸ ਹਨ ਉਹ 3 ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੰਡੇ ਗਏ ਹਨ - ਫਰਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼, ਮੇਟਿਸ, ਅਤੇ ਇਨੂਇਟ ਫਰਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਲੋਕ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ, ਯਾਨੀ ਇਤਿਹਾਸ ਜਾਂ ਰਿਕਾਰਡ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ। ਮੱਧ 18 ਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਯੂਰੋਪੀ ਲੋਕ ਆਏ ਉਦੋਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਫਰਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਲੋਕ ਇਥੇ ਸਨ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ ਬਸਤੀਵਾਦ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਹੋਇਆ। ਮੇਟਿਸ ਲੋਕ ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਯੂਰੋਪੀਅਨ ਅਤੇ ਫਰਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਦੇ ਵੰਸ਼ਜ ਤੋਂ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਲੋਕ ਅਤੇ ਨੇਸ਼ਨ ਹਨ। ਇਨੂਇਟ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਉੱਤਰੀ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਹਨ।

ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਇੰਡਿਜਿਨਸ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੂੜੀਵਾਦੀ ਖਿਆਲ ਅਤੇ ਪੱਖਪਾਤ ਹਨ। ਯੂਰੋਪੀ ਸੈਟਲਰ ਕਿਵੇਂ ਇੰਡਿਜਿਨਸ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਸਨ ਇਹ ਉਸ ਇਤਿਹਾਸ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

## ਇੰਡਿਜਿਨਸ ਲੋਕ ਅਤੇ ਯੂਰੋਪੀ ਇਤਿਹਾਸ

ਪਹਿਲੇ ਯੂਰੋਪੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲੇ, ਉਸ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਇੰਡਿਜਿਨਸ ਲੋਕ ਹੁਣ ਜਿਸਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਮੀਨਾਂ ਦਾ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰ, ਕਾਨੂੰਨਾਂ, ਰੀਤੀਆਂ, ਅਤੇ ਅਰਥ ਵਿਵਸਥਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਖੁਦ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ, ਰਿਵਾਜ਼, ਰੀਤੀਆਂ, ਸਭਿਆਚਾਰ, ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਚਾਰ ਸਨ (ਅਤੇ ਹੁਣ ਵੀ ਹਨ)।

ਜਦੋਂ ਖੋਜੀ ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਆਏ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੇਸ਼ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੇ ਲਈ ਲੜ ਰਹੇ ਸਨ। ਇੱਥੋਂ ਦੇ ਕਈ ਸੈਟਲਰਾਂ ਨੇ ਇੰਡਿਜਿਨਸ ਲੋਕਾਂ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨਾਂ, ਸਰਕਾਰਾਂ, ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ, ਵਿਚਾਰਾਂ, ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਮਾਨਤਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ।

1867 ਦੇ ਵਿੱਚ, ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਬਣੀ। ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇੰਡੀਅਨ ਐਕਟ ਬਣਾਇਆ, ਜੋ ਇੰਡਿਜਿਨਸ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਕਾਨੂੰਨ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਇੰਡਿਜਿਨਸ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੰਡੀਅਨ ਐਕਟ ਅਤੇ ਕੋਲੋਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਦੇ ਜ਼ੁਲਮ ਖਿਲਾਫ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦੇ ਲਈ ਲੜਾਈ ਕੀਤੀ। ਐਮਨੇਸਟੀ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ, ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਨੇਸ਼ਨਜ਼, ਅਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮਾਨਵ ਅਧਿਕਾਰ ਕਮਿਸ਼ਨ ਨੇ ਇੰਡੀਅਨ ਐਕਟ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਗਲਤ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਿਹਾ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬੁਰਾ ਸਮਾਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸਕੂਲਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਸੀ, ਜਿਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਫਰਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼, ਮੇਟਿਸ, ਅਤੇ ਇਨੂਇਟ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਤਬਾਹੀ ਸੀ। ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਇੰਡਿਜਿਨਸ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸਿੱਖਣੀ ਪੈਂਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ, ਸਭਿਆਚਾਰ, ਅਤੇ ਦੇਸ਼ੀ ਪਛਾਣ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਗਲਤ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਅੰਤਿਮ ਅਧਿਕਾਰਿਕ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸਕੂਲ 1996 ਦੇ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਹੋਇਆ।

ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸਕੂਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਜ਼ੁਲਮ ਅਤੇ ਹਾਣੀ - ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬੇਇਨਸਾਫ਼ੀ ਅਤੇ ਜਾਤੀਵਾਦ ਦੇ ਕਈ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਣ - ਹਾਲੇ ਵੀ ਇੰਡਿਜਿਨਸ ਲੋਕਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪੂਰੇ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਅੱਜ ਵੀ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

## ਹਾਲੀਆ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਸੰਧੀ

ਹਾਲੀਆ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ, ਕੈਨੇਡਾ ਦੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੇ ਇਹ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੇ ਫਰਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼, ਮੇਟਿਸ ਅਤੇ ਇਨੂਇਟ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। 2008 ਵਿੱਚ, ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਦੇ ਇੰਡਿਜਿਨਸ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਰਹੇ ਅਨਿਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਚਾਈ ਅਤੇ ਸੰਯੋਜਨ (Truth and Reconciliation) ਕਮਿਸ਼ਨ ਬਣਾਇਆ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ, ਕਮਿਸ਼ਨ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ।

[trc.ca](http://trc.ca)



2007 ਵਿਚ, ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਮਹਾਸਭਾ ਨੇ ਇੰਡਿਜਨਸ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ ਐਲਾਨਨਾਮੇ ਨੂੰ ਅਪਣਾਇਆ (UN ਐਲਾਨਨਾਮੇ, ਜਾਂ UNDRIP)। UN ਐਲਾਨਨਾਮੇ ਨੂੰ 148 ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਪਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਇੰਡਿਜਨਸ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਨਮਾਨ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ, ਦੇਸ਼ੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇੰਡਿਜਨਸ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਿਆਂ ਸਵੈ-ਇੱਛਿਤ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਉੱਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

[un.org/development/desa/indigenouspeoples/declaration-on-the-rights-of-indigenous-peoples.html](http://un.org/development/desa/indigenouspeoples/declaration-on-the-rights-of-indigenous-peoples.html)

ਨਵੰਬਰ 2019 ਵਿੱਚ, ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਦੇ UN ਐਲਾਨਨਾਮੇ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕਾਨੂੰਨ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ, ਜਿਸ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਚਾਈ ਅਤੇ ਸੰਯੋਜਨ ਕਮਿਸ਼ਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇੰਡਿਜਨਸ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਵਜੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਪਨਾਉਣਾ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇੰਡਿਜਨਸ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਤੇ ਐਲਾਨਨਾਮੇ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਇੰਡਿਜਨਸ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਇੱਜ਼ਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਨਾਲ, ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਵਾਅਦਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇੰਡਿਜਨਸ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕੇ ਜੋ ਇੰਡਿਜਨਸ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ

[declaration.gov.bc.ca](http://declaration.gov.bc.ca)

### ਅੱਜ ਇੰਡਿਜਨਸ ਲੋਕ

ਭਾਵੇਂ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀਆਂ ਬਸਤੀਵਾਦ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੇ ਇੰਡਿਜਨਸ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਭਿਆਚਾਰ, ਰੀਤੀਆਂ, ਅਰਥ ਵਿਵਸਥਾਵਾਂ, ਕਾਨੂੰਨ, ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਤੋੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ, ਪਰ ਅੱਜ ਵੀ ਉਹ ਸੰਬੰਧ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹਨ। ਇੰਡਿਜਨਸ ਲੋਕ ਉਹ ਸਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਤਕਰੀਬਨ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਬਸਤੀਵਾਦ ਸਰਕਾਰੀ ਨੀਤੀ ਦੁਆਰਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਇੰਡਿਜਨਸ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰੱਖਣ ਦੇ ਲਈ ਲੜਾਈ ਕੀਤੀ, ਅਤੇ ਅੱਜ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਪਛਾਣ ਤੇ ਗਰਵ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਜਸ਼ਨ

ਅਤੇ ਉਤਸਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਗੈਰ-ਇੰਡਿਜਨਸ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪਰੰਪਰਿਕ ਤੌਰ ਤੇ, ਕੁਝ ਫਰਸਟ ਨੇਸ਼ਨ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ, ਪਰਿਵਾਰ ਰਾਹੀਂ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ (ਜੱਦੀ)। ਇੰਡੀਅਨ ਐਕਟ ਦੇ ਅਧੀਨ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਰਕਾਰ ਨੇ “ਬੈਂਡਸ” ਬਣਾਏ - ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਜੋ ਫਰਸਟ ਨੇਸ਼ਨ ਤੇ ਲਾਗੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਬੈਂਡ ਦਾ ਸਦੱਸ ਕੋਣ ਹੋਵੇਗਾ ਇਹ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਹੋਵੇਗਾ, ਨਾ ਕਿ ਫਰਸਟ ਨੇਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ। ਹੁਣ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੈਂਡਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚੁਣੀ ਹੋਈ ਕਾਉਂਸਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਇੱਕ “ਬੈਂਡ ਕਾਉਂਸਿਲ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਚੁਣਿਆ ਹੋਇਆ ਮੁੱਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਵੀ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰਾਸ਼ਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਨਦਾਨੀ ਅਗਵਾਈ ਅਜੇ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਬੈਂਡਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਖਾਨਦਾਨੀ ਅਤੇ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਮੁੱਖੀ, ਆਗੂ ਅਤੇ ਕੁੱਲ ਮਾਤਾ ਦੇਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਚੁਣੇ ਗਏ ਬੈਂਡ ਸਿੱਖਿਆ, ਬੈਂਡ ਸਕੂਲ, ਰਿਹਾਇਸ਼, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸੀਵਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ, ਸੜਕਾਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮਾਜਿਕ ਵਪਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਫਰਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਕੋਲ ਹੁਣ ਸਵੈ-ਸਰਕਾਰੀ ਸਮਝੌਤੇ ਹਨ। ਸਵੈ-ਸਰਕਾਰੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਫਰਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੁਣ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕਾਨੂੰਨ ਬਣਾਉਣੇ, ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਪੈਸੇ ਖਰਚਣੇ ਹਨ, ਕਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੈਸਿਆਂ ਦਾ ਸੰਯੋਜਨ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਡਿਲਿਵਰ ਕਰਨੇ, ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਮੌਕਿਆਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਫਰਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਨੇ ਸੰਧੀਆਂ (ਸਰਕਾਰ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤੇ) ਤੇ ਹਸਤਾਖਰ ਕੀਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨਵੇਂ ਵੱਸਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸੰਧੀਆਂ ਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ ਹਸਤਾਖਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ। ਦਰਅਸਲ, 95% ਬੀ.ਸੀ. ਫਰਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਦੀ ਧਰਤੀ ਤੇ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਕਦੇ ਸੰਧੀ ਸਮਝੌਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਅੱਜ, ਲੋਕ ਇਸ ਮੁੱਦੇ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਮਾਰੋਹ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਕਹਿੰਦੇ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ, “ਅਸੀਂ ਤੱਟੀ ਸੈਲਿਸ਼ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸ਼ਾਸਨ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।” ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਫਰਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਮੀਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਜਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਨੂੰ ਦੇਣ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਹਸਤਾਖਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ।



ਰੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਵਸਦੇ ਬਹੁਤੇ ਗੈਰ-ਇੰਡਿਜਿਨਸ ਲੋਕ ਇੰਡਿਜਿਨਸ ਲੋਕਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ, ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਬਦਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਗਿਆਨ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹਨ।

- ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ, ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਨੀਤੀ ਇੰਡਿਜਿਨਸ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ (ਰਲਾਉਣ) ਦੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਫਰਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼, ਮੇਟਿਸ ਜਾਂ ਇਨੂਇਟ ਵਾਲੀ ਆਪਣੀ ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਗੁਆ ਦੇਣ।
- ਕਈ ਫਰਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਲੋਕ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ (ਸਮੁਦਾਏ) ਦੇ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇੰਡਿਜਿਨਸ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਸਲ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।
- ਅਕਸਰ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੇਵਲ ਮੀਡੀਆ ਦੁਆਰਾ ਇੰਡਿਜਿਨਸ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਣਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸੁਦੇਸ਼ੀ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਲਈ ਲੜ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ “ਨਕਾਰਾਤਮਕ” ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਮੀਡੀਆ ਇੰਡਿਜਿਨਸ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਗਿਆਤ ਸੱਚ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

ਇੰਡਿਜਿਨਸ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜਿਸ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਅਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕੁਝ ਇੰਡਿਜਿਨਸ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ “ਇੰਡੀਅਨ” ਜਾਂ “ਨੇਟਿਵ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਅੱਜ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇੰਡਿਜਿਨਸ ਲੋਕ ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਜ਼ੁਲਮ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੈਰ-ਇੰਡਿਜਿਨਸ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇੰਡਿਜਿਨਸ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਲੇਖ ਕਰਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਿਸੇ ਇੰਡਿਜਿਨਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਨਿਰਧਾਰਨ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਭਿਆਚਾਰ ਤੋਂ ਕੁਝ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਆਪਣੇ ਫਾਇਦੇ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕੇ, ਜਿਸਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਅਸਲ ਅਰਥ ਜਾਂ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਮਹੱਤਤਾ ਜਾਂ ਤੇ ਦੱਸੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ ਜਾਂ ਬਦਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗੈਰ-ਇੰਡਿਜਿਨਸ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚਿਨ੍ਹ ਅਤੇ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਇੰਡਿਜਿਨਸ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਮੁੱਲਵਾਨ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਉਸਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਵੇਚਣ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਚੋਰੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

- ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਇੰਡਿਜਿਨਸ ਲੋਕ [gov.bc.ca/gov/content/governments/indigenous-people](http://gov.bc.ca/gov/content/governments/indigenous-people)
- ਸਿਟੀ ਔਫ ਵੈਨਕੂਵਰ ਨੇ ਨਿਊਕਮਰਜ਼ ਦੇ ਲਈ ਗਾਈਡ ਲਿਖੀ ਹੈ। [vancouver.ca/files/cov/First-Peoples-A-Guide-for-Newcomers.pdf](http://vancouver.ca/files/cov/First-Peoples-A-Guide-for-Newcomers.pdf)
- ਇੰਡਿਜਿਨਸ ਟੂਰਿਜ਼ਮ ਬੀਸੀ ਦੇ ਕੋਲ ਯਾਤਰਾ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਮਾਗਮ, ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸਭਿਆਚਾਰ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਇੰਡਿਜਿਨਸ ਯਾਤਰਾ ਉਦਯੋਗ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। [indigenoussc.com](http://indigenoussc.com)
- ਐਬੋਰਿਜਨਲ ਪੀਪਲਜ਼ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਨੈਟਵਰਕ (APTN) ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੇਬਲ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਨੈਟਵਰਕ ਹੈ ਜੋ ਐਬੋਰਿਜਨਲ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਉਤਪਾਦਿਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। [aptn.ca](http://aptn.ca)
- ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ, ਕਰਾਊਨ-ਇੰਡਿਜਿਨਸ ਸੰਬੰਧ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕੈਨੇਡਾ [rcaanc-cirnac.gc.ca](http://rcaanc-cirnac.gc.ca)



## ਸਮਾਜਿਕ ਰੀਤੀਆਂ

ਕੈਨੇਡਾ ਇੱਕ ਬਹੁ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਦੇਸ਼ ਹੈ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਲੋਕ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਇਤਿਹਾਸ ਤੇ ਗਰਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਨਾਗਰਿਕ ਸਮਾਨ ਹਨ।

ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਜਿਸ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਉਥੋਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਕਿ ਕਿਉਂ ਲੋਕ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਅਸਹਿਮਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਲਝਣ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦੂਜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਚੰਗਾ, ਜਾਂ ਨਿਮਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ, ਜਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ।

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਮਾਜਿਕ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖ ਕੇ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਲੋਕ ਇਕੱਠਿਆਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਨਵੇਂ ਦੇਸ਼ਤ ਬਣਾਓ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਕੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰੇਲੂ ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਰਵਾਇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੋਣਗੇ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਇੱਕ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ ਲੱਭੋ।

- ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਸਮੇਤ ਪਰਮਾਨੈਂਟ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ  
[cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp](http://cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp)
- ਅਸਥਾਈ ਵਸਨੀਕ, ਜਿਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰਫਿਊਜੀ ਦਾਅਵੇਦਾਰ, ਅਸਥਾਈ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਵਰਕਰ, ਅਤੇ ਪੋਸਟ ਸੈਕੰਡਰੀ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ  
[welcomebc.ca/temporaryresidents](http://welcomebc.ca/temporaryresidents)

## ਵਿਆਹ, ਤਲਾਕ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ

ਵਿਆਹ 2 ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਮਝੌਤਾ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਚ, ਵਿਆਹ ਦਾ ਧਾਰਮਿਕ ਮਤਲਬ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਹੀਂ। ਵਿਆਹ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਉਹਨਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਅਧੀਨ, ਵਿਆਹ ਦੇ ਵਿੱਚ ਦੋਨੋਂ ਲੋਕ ਬਾਰਬਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। 2 ਪੁਰਸ਼ਾਂ, 2 ਮਹਿਲਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਿਆਹ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੈਧ ਹੈ।

ਕਈ ਲੋਕ ਬਿਨਾ ਵਿਆਹ ਕੀਤਿਆਂ ਇਕੱਠਿਆਂ ਰਹਿਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ “ਕੋਮਨ-ਲੋ” ਸੰਬੰਧ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਮਨ-ਲੋ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਵਿਆਹੇ ਜੋਤਿਆਂ ਵਾਂਗ ਸਮਾਨ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੋਤਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਲਈ ਇਕੱਠਿਆਂ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਥਿਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਤਲਾਕ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਨਾਗਰਿਕ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਸਾਥੀ ਤਲਾਕ ਦੇ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਤਲਾਕ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਕੀਲ ਲੱਭਣ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ, ਪੇਜ 113 ਤੇ ਵਕੀਲ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਦੇਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਤਲਾਕ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਜਸਟਿਸ ਐਕਸੈਸ ਕੇਂਦਰ ਤੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

[gov.bc.ca/gov/content/justice/about-bcs-justice-system/jac](http://gov.bc.ca/gov/content/justice/about-bcs-justice-system/jac)

ਕਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਿੰਗਲ-ਪੈਰੈਂਟ ਪਰਿਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਤੇ ਆਪਣੀ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਜਾਂ ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ। ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਤਲਾਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ 1 ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਿੰਗਲ ਪੈਰੈਂਟ ਵਿਆਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹੋਰ ਸਿੰਗਲ ਪੈਰੈਂਟ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇੱਕੋ ਘਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ “ਮਿਸ਼੍ਰਿਤ ਪਰਿਵਾਰ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਿਸ਼੍ਰਿਤ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

## ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਵੇਪਿੰਗ

ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਇਮਾਰਤਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਹੈ। ਕਈ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਵੀ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਹੈ ਕਿ ਜਨਤਕ ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕੋਲ ਸਿਗਰਟ ਪੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਫਤਰ ਦੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ, ਸਟੋਰ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਅਤੇ ਬਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਕੋਲ ਕੁਝ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਵੀ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਹੈ ਕਿ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਤੀ ਜਾਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਰਕ।

[gov.bc.ca/gov/content/health/keeping-bc-healthy-safe/tobacco-vapour](http://gov.bc.ca/gov/content/health/keeping-bc-healthy-safe/tobacco-vapour)





ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਵੇਪਿੰਗ ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਈ-ਸਿਗਰਟ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ)। ਵੇਪਿੰਗ ਉਤਪਾਦ ਖਰੀਦਣ ਦੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ 19 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਜਨਤਕ ਇਮਾਰਤਾਂ, ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ, ਜਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ।

[gov.bc.ca/gov/content/vaping](http://gov.bc.ca/gov/content/vaping)

## ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਕੈਨਾਬਿਸ

ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਥਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਜਨਤਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਰ ਜਾਂ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਜਿਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਖਰੀਦਿਆ। ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸ਼ਹਿਰ ਅਤੇ ਨਗਰ ਜਨਤਕ ਪਾਰਕਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ, ਸ਼ਰਾਬ ਖਰੀਦਣ ਦੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 19 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ। ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਅਤੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਖਤ ਨਿਯਮ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਅਤੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ ਪੇਜ 99ਦੇਖੋ।

ਕੈਨਾਬਿਸ (ਮੈਰੁਆਨਾ) ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਅਕਤੂਬਰ 2018 ਤੋਂ ਵੈਧ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਵੈਧ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਵੈਧ ਇਸਤੇਮਾਲ ਦੇ ਲਈ ਖਰੀਦਣ ਅਤੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦੀ

ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਤਕ ਇਮਾਰਤਾਂ, ਜਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕੋਲ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨਾਂ, ਖੇਡ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ, ਸਕੇਟ ਪਾਰਕਸ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਥਾਵਾਂ ਜਿਥੇ ਬੱਚੇ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਉਥੇ ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਵਾਂਗ, ਕੈਨਾਬਿਸ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਅਤੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਬੜੇ ਸਖਤ ਨਿਯਮ ਹਨ।

[cannabis.gov.bc.ca](http://cannabis.gov.bc.ca)

## ਨਿੱਜੀ ਟਾਈਟਲ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮੇਂ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਜੂਅਲ, ਗੈਰ ਰਸਮੀ, ਅਤੇ ਨਿਮਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗੈਰ ਰਸਮੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਰੁੱਖੇ ਜਾਂ ਅਸ਼ਿਸਟ ਹੋਣਾ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਲੋਕੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਨਾਮ ਤੋਂ ਬੁਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੇਜ਼ਰਾਰਦਾਤਾਵਾਂ, ਗਾਹਕਾਂ, ਜਾਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਟਾਈਟਲ (ਆਦਮੀ ਦੇ ਲਈ "ਮਿਸਟਰ", ਔਰਤ ਦੇ ਲਈ "ਮਿਸ", ਵਿਆਹੀ ਔਰਤ ਦੇ ਲਈ "ਮਿਸਿਜ਼", ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਲਈ "Dr.") ਬੁਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਨਾਮ ਤੋਂ ਬੁਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।



## ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਂ

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਜਾਣਾ ਗਲਤ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਤੇ (ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨਾਲ) ਕਦੇ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਦਾ ਮੌਕਾ ਗੁਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੀਸ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਕਈ ਵਾਰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਦੇ ਲਈ ਸਮੇਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੇ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਰੱਦ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦਫਤਰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੱਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਦੇ ਲਈ ਨਵਾਂ ਸਮਾਂ ਚੁਣੋ। ਕੁਝ ਦਫਤਰਾਂ ਦੇ ਰੱਦ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਸਖਤ ਨਿਯਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਜਾਂ 2 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਰੱਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੱਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੀਸ ਦੇਣੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਰੱਦ ਕਰਨ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਲਵੋ।



## ਨਿੱਜੀ ਗੋਪਨੀਯਤਾ

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣੇ ਬਾਰੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਪੈਸੇ ਕਮਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੀ ਧਰਮ ਹੈ, ਲਿੰਗੀ ਬਣਤਰ ਕੀ ਹੈ, ਉਮਰ ਕੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਕੀ-ਕੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹ ਕਿਸਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਾਰੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਦੇ ਲਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿਚਾਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਦੂਜੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

## ਟੈਲੀਫੋਨ

2 ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਲੈਂਡਲਾਈਨ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ (ਇਸ ਨੂੰ ਸੈਲੂਲਰ ਫੋਨ ਜਾਂ ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)।

- ਲੈਂਡ ਲਾਈਨ ਫੋਨ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਕਾਲਾਂ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਾਸਿਕ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਪਲਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਲੰਬੀ-ਦੂਰੀ ਦੀਆਂ ਕਾਲਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੰਬੀ-ਦੂਰੀ ਦੀਆਂ ਕਾਲਾਂ (ਬੀ.ਸੀ. ਜਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਬਾਹਰ ਫੋਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ) ਦੇ ਲਈ ਵਾਧੂ ਫੀਸ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਫੀਸ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਫੋਨ ਕੰਪਨੀਆਂ ਕੋਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਾਲਿੰਗ ਪਲਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਲਾਨ ਦੇ ਨਾਲ, ਖਾਸ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਾਧੂ ਫੀਸ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਕੋਰਡਲੈਸ ਫੋਨ ਵੀ ਲੈਂਡਲਾਈਨ ਵਰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਕੋਰਡ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੇਵਲ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਵਰਗੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
- ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਛੋਟੇ ਫੋਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤੇ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। "ਸਮਾਰਟਫੋਨ" ਦੇ ਵਿੱਚ ਡਾਟਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੰਟਰਨੇਟ ਅਤੇ ਟੈਕਸਟ ਮੈਸੇਜਿੰਗ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਪਲਾਨ ਮਹਿੰਗੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਪਲਾਨ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਪਲਾਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਫੀਸਾਂ ਹਨ।
  - ਪ੍ਰੀਪੇਡ ਪਲਾਨ (ਇਸ ਨੂੰ "ਪੇ-ਐਜ਼-ਯੂ-ਗੋ") ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
    - ♦ ਤੁਸੀਂ ਕੋਨਟੈਕਟ ਤੇ ਹਸਤਾਖਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸੇਵਾ ਦੇ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।
    - ♦ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਾਲਿੰਗ ਮਿੰਟ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੇਟ ਡਾਟਾ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ।





- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਮਿੰਟਾਂ ਅਤੇ ਡਾਟਾ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਫੋਨ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਮਿੰਟਾਂ ਅਤੇ ਡਾਟਾ ਦੇ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ ਕੰਮ ਕਰੇ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਮਿੰਟ ਅਤੇ ਡਾਟਾ ਖਰੀਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤ ਤਕ ਉਸਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਮਿਆਦ ਮੁੱਕ ਜਾਏਗੀ (ਰੱਦ ਹੋ ਜਾਣਗੇ)। ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਮਿੰਟ ਅਤੇ ਡਾਟਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਖਰੀਦ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 1 ਸਾਲ ਦੇ ਵੱਚ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਮਾਸਿਕ ਕੋਨਟੈਕਟ
  - ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾ ਰੱਦ ਕਰਨ ਦੀ ਫੀਸ ਤੋਂ 2 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਕੋਨਟੈਕਟ ਰੱਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੀ ਅਵਧੀ ਦੇ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਜਤਾਈ ਹੈ।  
<https://crtc.gc.ca/eng/phone/mobile/code.htm>
  - ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਿੰਟ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੇਟ ਡਾਟਾ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਪੈਸੇ ਦੇਣੇ ਪੈਣਗੇ।
  - ਕੰਪਨੀ ਦੇਖੋਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਵਧੀਆ ਕਰੈਡਿਟ ਰੇਟਿੰਗ ਹੈ (ਸਮੇਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ)। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਇਥੇ ਕਰੈਡਿਟ ਇਤਿਹਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਰੈਡਿਟ ਰੇਟਿੰਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਰੈਡਿਟ ਰੇਟਿੰਗ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ, ਇਕਵੀਫੈਕਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ।  
[consumer.equifax.ca/personal/education/](http://consumer.equifax.ca/personal/education/)
  - ਕਈ ਕੰਪਨੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਨਟੈਕਟ ਤੇ ਹਸਤਾਖਰ ਕਰਨ ਤੇ ਨਵਾਂ ਫੋਨ ਦੇਣਗੀਆਂ। ਫੋਨ ਦੀ ਕੀਮਤ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਸਿਕ ਬਿੱਲ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਫੋਨ ਖਰੀਦਣਾ, ਜਾਂ ਜੇ ਫੋਨ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੈ ਉਸਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਸਸਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
  - ਕਈ ਕੋਨਟੈਕਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨਾਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਲਈ ਖਾਸ ਕੀਮਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
  - ਤੁਸੀਂ ਵਿਗਿਆਪਨ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੈਸੇ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ ਕੰਪਨੀਆਂ ਬਦਲਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ

ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੰਪਨੀਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਨਟੈਕਟ ਰੱਦ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਫੀਸ ਚਾਰਜ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਫੀਸ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਖਰਚਿਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਨਟੈਕਟ ਤੇ ਹਸਤਾਖਰ ਕਰੋ।
- ਫੋਨ ਪਲਾਨ ਦਾ ਚੁਣਾਵ ਬਹੁਤ ਉਲਝਣ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹੀ ਚੁਣ ਸਕੋ। ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਲਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਪਲਾਨ ਅਤੇ ਸਮੀਖਿਆਵਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਵੀ ਖੋਜ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਲੰਬੀ-ਦੂਰੀ ਦੀਆਂ ਕਾਲਾਂ

ਕੁਝ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕੋਨਟੈਕਟਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ (ਦੇਨੋ ਲੈਂਡ ਲਾਈਨ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ) ਹੋਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਲੰਬੀ-ਦੂਰੀ ਦੀਆਂ ਕਾਲਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਲਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਲੰਬੀ-ਦੂਰੀ ਦੀਆਂ ਕਾਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ ਕਿ ਕੋਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਡੀਲ ਦਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਇੰਟਰਨੇਟ-ਆਧਾਰਿਤ ਕਾਲਿੰਗ ਐਪਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ ਲੰਬੀ-ਦੂਰੀ ਦੀਆਂ ਕਾਲਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੁਝ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਨੰਬਰਾਂ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਨੰਬਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 1 800, 1 855, 1 866, 1 877, ਜਾਂ 1 888 ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

1 900 ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੰਬਰ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਨੰਬਰਾਂ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

## ਫੋਨ ਕਾਰਡ

ਫੋਨ ਕਾਰਡ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ ਦੇ ਲਈ ਮਿੰਟ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਤੇ ਸਥਾਨਕ ਕਾਲਾਂ, ਜਾਂ ਮੋਬਾਈਲ ਅਤੇ ਲੈਂਡਲਾਈਨ ਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਾਲਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਕਾਰਡ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫੋਨ ਕਾਰਡ ਦੀ ਕੀਮਤ ਅਕਸਰ \$5, \$10 ਜਾਂ \$20 ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੀਮਤ ਉਸ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ ਜਿੰਨੇ ਤੁਸੀਂ ਮਿੰਟ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ ਕਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਹਰੇਕ ਕੰਪਨੀ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਕਾਰਡਾਂ ਦੇ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੇਟ ਚਾਰਜ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਫੇਨ ਕਾਰਡ ਦੇ ਲਈ ਕੋਈ ਨਿਯਮ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫੇਨ ਖਰੀਦੋ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ।

- ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਦੇ ਲਈ ਵਾਧੂ ਫੀਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
- ਕੀ ਹਰੇਕ ਕਾਲ ਦੇ ਲਈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਹੈ (ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੇ ਮਰਜ਼ੀ ਮਿੰਟ ਗੱਲ ਕਰੋ)?
- ਕੀ ਕੋਈ ਮਿਆਦ ਪੁੱਗਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਹੈ (ਜਦੋਂ ਕਾਰਡ ਬਿਲਕੁੱਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ)?
- ਕੀ ਦਿਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਡ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ?
- ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਗਾਹਕ ਸੇਵਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਰਡ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਆਉਂਦੀ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ, ਸੁਪਰ ਮਾਰਕੀਟ, ਅਤੇ ਸਹੂਲਤ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੇ ਫੇਨ ਕਾਰਡ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਮਿੰਟਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣਾ ਪਵੇਗਾ।

## ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਜੁਰਮ ਦਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ, ਫਿਰ ਵੀ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਚੋਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭੌਤਿਕ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਟੂਆ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਚੋਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚੋਰ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਚੋਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕੋਈ ਜੁਰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਚੋਰੀ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਪਛਾਣ ਦੀ ਚੋਰੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ - ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਸਪੋਰਟ, ਸੋਸ਼ਲ ਇੰਸੈਰੈਂਸ ਨੰਬਰ, ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ, ਅਤੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤਾ ਨੰਬਰ - ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੇ ਘਰ, ਗੱਡੀ, ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਨੂੰ ਲੋਕ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਵਾਧੂ ਚਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਲੁਕਾਓ। ਮੁੱਲਵਾਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਥੇ ਨਾ ਰੱਖੋ ਜਿਥੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਧੋਖੇ ਅਤੇ ਘੋਟਾਲੇ

ਪੈਸੇ ਦੇਣ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਚਲਾਕੀ ਕਰਨਾ “ਧੋਖਾ” ਜਾਂ “ਘੋਟਾਲਾ” ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਘੋਟਾਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕੁਝ ਵੇਚ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਦੇ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਜਿਸਦੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੋਚਣ ਸੰਬੰਧੀ ਡਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਪੈਸੇ ਦੇਣੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮੁਸੀਬਤ ਦੇ ਵਿੱਚ ਫੱਸ ਜਾਓਗੇ। ਕੁਝ ਘੋਟਾਲਾ

ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਇਆ ਆਵੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪੈਸੇ ਦੇਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਘੋਟਾਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ। ਕਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਘੋਟਾਲਿਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੰਘੀ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪੈਸੇ ਦੇਣੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਰੈਵੀਨਿਊ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ। ਉਹ ਘੋਟਾਲਿਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਾਉਣਗੇ।

[canada.ca/en/revenue-agency/corporate/security/protect-yourself-against-fraud.html](http://canada.ca/en/revenue-agency/corporate/security/protect-yourself-against-fraud.html)

ਘੋਟਾਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੇ ਲਈ ਇੰਟਰਨੇਟ, ਟੈਕਸਟ ਮੈਸੇਜ, ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਗੇ ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਵਿਕਟ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਇੱਕ ਮਹਾਮਾਰੀ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲੋਂ ਪੈਸੇ ਕਢਵਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਚਲਾਕੀ ਕਰ ਸਕਣ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਰਾ ਸਕਣ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਹੋ ਜਾਂ ਇਥੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਧੋਖੇ ਅਤੇ ਘੋਟਾਲੇ ਕਰਕੇ ਚਲਾਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਕੋਲ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਧੋਖੇ ਅਤੇ ਘੋਟਾਲਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

[welcomebc.ca/Immigrate-to-B-C/B-C-Provincial-Nominee-Program/Immigration-Fraud-and-Scams](http://welcomebc.ca/Immigrate-to-B-C/B-C-Provincial-Nominee-Program/Immigration-Fraud-and-Scams)

## ਆਨਲਾਈਨ ਧੋਖੇ ਅਤੇ ਘੋਟਾਲੇ

ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਨੈਕਰੀਆਂ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਲੱਭਣ, ਖਰੀਦਾਰੀ ਲਈ, ਆਨਲਾਈਨ ਬੈਂਕਿੰਗ ਲਈ, ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਲੈਣ ਲਈ, ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ, ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੇ ਲਈ ਇੰਟਰਨੇਟ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇੰਟਰਨੇਟ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਚੋਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਚੋਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਅਪਰਾਧੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਇੰਟਰਨੇਟ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਆਪਣੇ ਪੈਸਿਆਂ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਹੋ। ਰਾਇਲ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮਾਊਟਿਡ ਪੁਲਿਸ (RCMP) ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਅਪਰਾਧ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

[rcmp-grc.gc.ca/cycp-cpcj/is-si/index-eng.htm](http://rcmp-grc.gc.ca/cycp-cpcj/is-si/index-eng.htm)



ਇੰਟਰਨੈਟ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਈ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡਿਆ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਉਸਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਲਈ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰਾਇਲ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮਾਊਂਟਿਡ ਪੁਲਿਸ (RCMP) ਦੇ ਕੋਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਲਈ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

[rcmp-grc.gc.ca/cycp-cpcj/is-si/io-cl-eng.htm](http://rcmp-grc.gc.ca/cycp-cpcj/is-si/io-cl-eng.htm)

ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਰਕਾਰ ਕੋਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

[priv.gc.ca/en/for-individuals/](http://priv.gc.ca/en/for-individuals/)

ਕੈਨੇਡਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਊਂਸਿਲ ਕੋਲ ਇਹ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਾਈਬਰ ਬੁਲਿੰਗ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਘੋਟਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

[canadasafetycouncil.org/category/online-safety/](http://canadasafetycouncil.org/category/online-safety/)

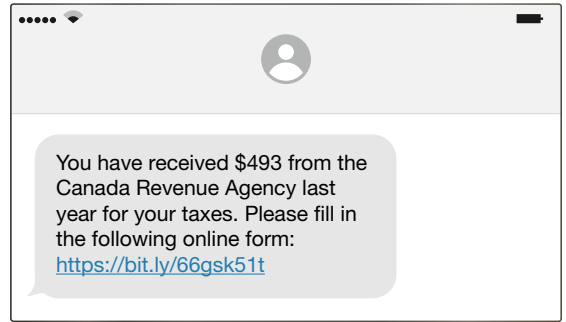
### ਟੈਲੀਫੋਨ ਧੋਖੇ ਅਤੇ ਘੋਟਾਲੇ

ਅਪਰਾਧੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੇਵਕੂਫ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਪੈਸੇ ਲੈਣ ਦੇ ਲਈ ਫੋਨ ਦਾ ਵੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫੋਨ ਤੇ ਘੋਟਾਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੈਂਕ ਖਾਤਾ ਨੰਬਰ ਜਾਂ ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਨੰਬਰ। ਘੋਟਾਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਕਸਰ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਸਰਕਾਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਨ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਕੋਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਜਾਂ ਰੈਵੀਨਿਊ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹਨ। ਉਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਦੇਣੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ ਜਾਂ ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਨੰਬਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਰੰਤ ਫੋਨ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਰਕਾਰਾਂ ਕਦੇ ਅਜਿਹਾ ਫੋਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੀਆਂ।

[canada.ca/en/revenue-agency/corporate/security/protect-yourself-against-fraud.html](http://canada.ca/en/revenue-agency/corporate/security/protect-yourself-against-fraud.html)

ਘੋਟਾਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨਿੱਜੀ ਕੰਪਨੀ ਤੋਂ ਬੋਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਘੋਟਾਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਬਿੱਲ ਦੇਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪੈਸੇ ਦੇਣੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਰੰਤ ਭੁਗਤਾਨ ਦੇ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਤੇ ਟੈਕਸਟ ਮੈਸੇਜ ਭੇਜਦੇ ਹਨ। ਅਗਿਆਤ ਨੰਬਰਾਂ ਤੋਂ ਟੈਕਸਟ ਮੈਸੇਜ ਦੇ ਵਿੱਚ ਲਿੰਕ ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਨਾ ਕਰੋ।

### ਘੋਟਾਲੇ ਸੰਬੰਧੀ ਟੈਕਸਟ ਮੈਸੇਜ ਦਾ ਨਮੂਨਾ



ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਉਸ ਤੋਂ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਕਦੇ ਕੁਝ ਨਾ ਖਰੀਦੋ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵੇਚਣ ਵਾਸਤੇ ਫੋਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪੈਸੇ ਮੰਗਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਕੱਟ ਦੇਣਗੇ (ਜਿਵੇਂ ਬਿਜਲੀ, ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸੇਵਾ), ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਫੋਨ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ।

ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਗਿਆਤ ਨੰਬਰਾਂ ਤੋਂ ਫੋਨ ਘੋਟਾਲੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਕੁਝ ਅਸਲ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਤੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣਾ ਉਤਪਾਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੇਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ “ਕੋਲਡ ਕਾਲ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਕਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੀ “ਕਾਲ ਨਾ ਕਰੋ” ਸੂਚੀ ਤੇ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਲ ਕੰਪਨੀਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਫੋਨ ਆਉਣਗੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਸੂਚੀ ਘੋਟਾਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕਦੀ।

[lnnte-dncl.gc.ca/en](http://lnnte-dncl.gc.ca/en)

### ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀਆਂ

ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਥਾਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ, ਅੱਗ, ਪੁਲਿਸ, ਅਤੇ ਐਮਬੂਲੈਂਸ ਦੇ ਲਈ ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਫੋਨ ਨੰਬਰ 9-1-1 ਹੈ। 9-1-1 ਕਾਲ ਮੁਫਤ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ 9-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਆਪ੍ਰੇਟਰ ਤੁਹਾਡਾ ਫੋਨ ਚੁੱਕੇਗਾ। ਆਪ੍ਰੇਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛੇਗਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਲਿਸ, ਅੱਗ, ਜਾਂ ਐਮਬੂਲੈਂਸ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਭਾਸ਼ਾ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲਦੇ ਹੋ ਉਸਦੇ ਲਈ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸ਼ਬਦ ਸਿੱਖੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, “ਮੈਂਡਰੀਨ” ਕਹਿਣਾ ਸਿੱਖੋ) ਤਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆਂ ਲੱਭ ਸਕੋ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ “ਪੁਲਿਸ, ਫਾਇਰ” ਅਤੇ “ਐਮਬੂਲੈਂਸ ਸ਼ਬਦ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਬਹੁਤ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ 9-1-1 ਆਪ੍ਰੇਟਰ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ।



ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਹੀ ਛੋਟੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ, ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਫੋਨ ਨੰਬਰ 9-1-1 ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਉਦੋਂ ਹੀ ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਪੁੱਛੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ, ਟਾਊਨ ਹਾਲ, ਜਾਂ ਪੁਲਿਸ ਵਿਭਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੰਬਰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਆਨਲਾਈਨ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। “ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਨੰਬਰ” ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਨਾਮ ਖੋਜੋ।

### 9-1-1 ਸੁਝਾਅ

- ਆਪਣਾ ਸਥਾਨ ਜਾਣੋ (ਜਿਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ)। 9-1-1 ਨੂੰ ਸ਼ਹਿਰ, ਪਤਾ, ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੜਕਾਂ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੈਂਡਮਾਰਕ ਦੱਸੋ (ਜਿਵੇਂ ਗੈਸ ਸਟੇਸ਼ਨ, ਕੋਈ ਸਕੂਲ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਟੋਰ)
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤੀ ਦੇ ਨਾਲ 9-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਫੋਨ ਨਾ ਕੱਟੋ। ਫੋਨ ਤੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪੁਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੱਟਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਤਰੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗਲਤੀ ਦੇ ਨਾਲ 9-1-1 ਡਾਇਲ ਕਰਨ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਗੇ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ 9-1-1 ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਦਦ ਮੰਗਣੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪਤਾ ਦੱਸਣਾ ਅਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਸਿਖਾਓ (ਫਾਇਰ, ਪੁਲਿਸ, ਜਾਂ ਐਮਬੂਲੈਂਸ)।
- ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਖੁਦ 9-1-1 ਡਾਇਲ ਕਰੇ।
- 9-1-1 ਤੇ ਟੈਕਸਟ ਜਾਂ ਟਵੀਟ ਨਾ ਕਰੋ। ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਵਿੱਚ, ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਨੂੰ ਡਾਇਲ ਕਰੋ।
- ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ [ecom911.ca](http://ecom911.ca) ਤੇ ਜਾਓ।

### ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ

ਕਈ ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਹਰ ਸਾਲ ਤਕਰੀਬਨ 3,000 ਭੂਚਾਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਤੇ ਇੰਨੇ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਪਰ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੱਡਾ ਭੂਚਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਕਾਰਨ ਥਾਂ ਖਾਲੀ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ (ਜਲਦੀ ਆਪਣਾ ਘਰ ਛੱਡਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ)। ਪੂਰੇ ਸੂਬੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪਹਾੜਾਂ ਤੇ ਬਰਫਬਾਰੀ, ਤੱਟ ਤੇ ਸੁਨਾਮੀਆਂ, ਅਤੇ ਹੜ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਮੌਸਮ (ਤੂਫਾਨਾਂ) ਦੇ ਜੋਖਿਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਹਾਮਾਰੀ ਅਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਦਾ ਡੁਲ੍ਹਣਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।

ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਹਰੇਕ ਘਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੋਮ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪਲਾਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ:

- ਅਧਿਕਾਰਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣ ਲਈ
- ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਲਈ
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ
- ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਰਹਿਣ ਲਈ

ਹਰੇਕ ਘਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਅਤੇ ਗਰੈਬ-ਐਂਡ-ਗੋ ਬੈਗ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਦੇ ਵਿੱਚ ਉਪਕਰਨ ਅਤੇ ਸਪਲਾਈਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਕਿੱਟ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਰਹੋ। ਇੱਕ ਸਥਾਨ ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿੱਟਾਂ ਰੱਖੋ ਜਿਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਗਰੈਬ-ਐਂਡ-ਗੋ ਬੈਗ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਹੈ ਜੋ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਘਰ ਛੱਡਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਹੈ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਲਈ ਪ੍ਰਿਪੇਅਰਡ ਬੀਸੀ ਤੇ ਜਾਓ, ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਅਤੇ ਗਰੈਬ-ਐਂਡ-ਗੋ ਬੈਗ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

[preparedbc.ca](http://preparedbc.ca)



# ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ

## ਪਬਲਿਕ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ

### ਟ੍ਰਾਂਸਲਿੰਕ (ਵੈਨਕੂਵਰ ਖੇਤਰ)

ਟ੍ਰਾਂਸਲਿੰਕ ਬਸਾਂ, ਸਕਾਈਟ੍ਰੇਨਾਂ, ਸੀਬਸ ਫੇਰੀ, ਅਤੇ ਵੇਸਟ ਕੋਸਟ ਐਕਸਪ੍ਰੈਸ ਨੂੰ ਆਪਰੇਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- ਖੇਤਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬੱਸਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।
- 3 ਸਕਾਈ ਟਰੇਨ ਲਾਈਨਾਂ ਹਨ।
  - ਐਕਸਪ੍ਰੈਸ ਲਾਈਨ ਡਾਊਨਟਾਊਨ ਅਤੇ ਬਰਨਬੀ, ਨਿਊ ਵੇਸਟਮਿੰਸਟਰ, ਅਤੇ ਸਰੀ ਨੂੰ ਜੋੜਦੀ ਹੈ।
  - ਮਿਲੇਨੀਅਮ ਲਾਈਮ ਡਾਊਨਟਾਊਨ ਨੂੰ ਬਰਨਬੀ ਅਤੇ ਕੋਕਿਟਲਮ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ।
  - ਕੈਨੇਡਾ ਲਾਈਨ ਡਾਊਨਟਾਊਨ ਵੈਨਕੂਵਰ ਨੂੰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ ਅਤੇ ਰਿਚਮੰਡ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ।
- ਸੀਬਸ ਇੱਕ ਫੇਰੀ (ਕਿਸਤੀ) ਹੈ ਜੋ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਹਾਰਬਰ ਤੋਂ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਡਾਊਨਟਾਊਨ ਵੈਨਕੂਵਰ ਨੂੰ ਨੈਰਥ ਸ਼ੇਰ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ।
- ਵੇਸਟ ਕੋਸਟ ਐਕਸਪ੍ਰੈਸ ਡਾਊਨਟਾਊਨ ਵੈਨਕੂਵਰ ਅਤੇ ਮਿਸਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰੇਲ ਲਾਈਨ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਚਲਦੀ ਹੈ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਟ੍ਰਾਂਸਲਿੰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੇ 90 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕੋ ਫੇਅਰ ਖਰੀਦੋ। ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤੇ ਬੱਸਾਂ, ਸਕਾਈ ਟ੍ਰੇਨਾਂ, ਜਾਂ ਸੀਬਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਟਰਾਂਸਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਟਿਕਟ ਦੀ ਕੀਮਤ ਇਸ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਫੇਅਰ ਜ਼ੋਨ ਦੁਆਰਾ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਲੰਬੀਆਂ

ਯਾਤਰਾਵਾਂ (1 ਜ਼ੋਨ ਤੋਂ ਵੱਧ) ਦੀ ਕੀਮਤ ਮੁੱਖ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

[translink.ca/fares](http://translink.ca/fares)

ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਈਟਰੇਨ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਟੇਰਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਤੇ ਕੰਪਾਸ ਕਾਰਡ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਫੋਨ ਤੋਂ ਕਾਰਡ ਆਰਡਰ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗ੍ਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ: 604 398-2042

[compasscard.ca](http://compasscard.ca)

ਸਾਰੇ ਟ੍ਰਾਂਸਲਿੰਕ ਵਾਹਨ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਇੱਕ ਵਹੀਲਚੇਅਰ ਜਾਂ ਸਕੂਟਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬੱਸ ਤੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ, ਪੇਜ 22 ਤੇ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਪਰਿਵਹਨ ਦੇਖੋ।

ਕੁਝ ਯਾਤਰੀ ਘੱਟ ਫੀਸ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗ (65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ), ਹੈਂਡੀਕਾਰਡ ਹੋਲਡਰ, ਅਤੇ 18 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। 5 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਮੁਫਤ ਦੇ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਫੀਸ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਯਾਤਰੀ ਮੁਫਤ ਦੇ ਵਿੱਚ 4 ਬੱਚਿਆਂ ਤੱਕ ਨੂੰ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

[new.translink.ca/transit-fares](http://new.translink.ca/transit-fares) – “ਉਚਿਤ ਕੀਮਤ” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

ਟ੍ਰਾਂਸਲਿੰਕ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਉਪਯੋਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਯਾਤਰਾ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਸਾਧਨ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਲਈ ਸਹੀ ਬੱਸ ਲੱਭੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਗ੍ਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ: 604 953-3333

[new.translink.ca](http://new.translink.ca)



ਟ੍ਰਾਂਸਲਿੰਕ





**ਬੀਸੀ ਟਰਾਂਜਿਟ (ਵੈਨਕੂਵਰ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਾਰਾ ਬੀ.ਸੀ.)**

ਬੀਸੀ ਟਰਾਂਜਿਟ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬਸ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵੈਨਕੂਵਰ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਬੱਸ ਨਕਸ਼ਾ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬੀਸੀ ਟਰਾਂਜਿਟ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰੀ ਦਫਤਰ ਜਾਂ ਟਰਾਂਜਿਟ ਕੇਂਦਰ ਵਿਖੇ ਰਾਈਡਰ ਗਾਈਡ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਾਪੀਆਂ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਥਾਨਕ ਟਰਾਂਜਿਟ ਕੇਂਦਰ ਲੱਭਣ ਦੇ ਲਈ, ਬੀਸੀ ਟਰਾਂਜਿਟ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਲਿੰਕ ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

[bctransit.com](http://bctransit.com)

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਬੱਸ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੱਸ ਪਾਸ ਖਰੀਦਣਾ ਜਾਂ ਟਿਕਟਾਂ ਖਰੀਦਣਾ ਸਸਤਾ ਰਹੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਗਰੈਂਸਰੀ ਸਟੋਰਾਂ, ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ, ਅਤੇ ਸਹੂਲਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਮਾਨ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੇ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। [Bctransit.com](http://Bctransit.com) ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਰਾਈਡਰਜ਼ ਗਾਈਡ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿੱਥੋਂ ਟਿਕਟਾਂ ਅਤੇ ਪਾਸ ਖਰੀਦਣੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲਈ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ (12 ਵੀਂ ਜਮਾਤ ਤੱਕ) ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ (65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ) ਦੇ ਲਈ ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਹੈ। ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਦੇਣ ਦੇ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ID ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਡਰਾਈਵਰ ਲਸੰਸ। ਕੁਝ ਭਾਈਚਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਬੱਸ ਰਾਈਡਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬੱਸਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੱਸ ਸਟਾਪ ਤੋਂ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੋਕੀ ਅਗਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੋਂ ਬੱਸ ਤੇ ਚੜ੍ਹਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੋਂ ਉਤਰਦੇ ਹਨ। ਬੱਸ ਹਰੇਕ ਬੱਸ ਸਟਾਪ ਤੇ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੱਸ ਤੋਂ ਉਤਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਘੰਟੀ ਵਜਾਉਣੀ ਪਵੇਗੀ ਅਤੇ ਡਰਾਈਵਰ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਰੁਕੇ। ਕੁਝ ਬੱਸਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ

ਸੀਟਾਂ ਦੇ ਉੱਤੇ ਦੀਵਾਰ ਤੇ ਖਿੱਚਣ ਵਾਲੀ ਤਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਬੱਸਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਖੰਭਿਆਂ ਤੇ ਲਾਲ ਬਟਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਸ ਤੇ ਚੜ੍ਹਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਚਿਤ ਕੀਮਤ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਸ ਛੁੱਟੇ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੈਸ਼ ਦੇ ਵਿੱਚ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾਲ ਸਿੱਕੇ ਲਿਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਟਿਕਟਾਂ ਨਾਲ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ 1 ਟਿਕਟ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ 1 ਬੱਸ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਮਿਲੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਿਕ ਪਾਸ ਬਣਵਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 1 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਲਈ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਚਾਹੋ ਉਹਨੀ ਵਾਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 1 ਦਿਨ ਦੇ ਵਿੱਚ 1 ਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਫਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡੇਪਾਸ (DayPASS) ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ 1 ਦਿਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਮਰਜ਼ੀ ਬੱਸ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਹਨਾਂ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਡੇਪਾਸ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਟਰਾਂਸਫਰ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਟਰਾਂਸਫਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਟਿਕਟ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤੇ 1 ਘੰਟੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬੱਸ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕਿਰਾਇਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਬੱਸ ਦੇ ਡਰਾਈਵਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟਰਾਂਸਫਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਬੱਸ ਡਰਾਈਵਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਰਾਂਸਫਰ ਦੀ ਟਿਕਟ ਦਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭੁਗਤਾਨ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਟਰਾਂਸਫਰ ਟਿਕਟਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਬੀਸੀ ਟਰਾਂਜਿਟ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਬੱਸ ਡਰਾਈਵਰ ਨੂੰ ਪੁਛੋ।

ਬੀਸੀ ਟਰਾਂਜਿਟ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

[bctransit.com](http://bctransit.com)

**ਵਿਕਲਾੰਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ**

ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ ਮੋਬਿਲਿਟੀ ਏਡ ਵਾਲੇ ਲੋਕ (ਜਿਵੇਂ ਵਹੀਲਚੇਅਰ ਜਾਂ ਸਕੂਟਰ) ਸਾਰੇ ਜਨਤਕ ਟਰਾਂਜਿਟ ਬੱਸਾਂ ਤੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਸ ਦੇ ਅੱਗੇ ਵਾਧੂ ਥਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਕੋਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਧੂ ਥਾਂ ਮੋਬਿਲਿਟੀ ਏਡ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੋਬਿਲਿਟੀ ਏਡ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬੱਸਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਡੋਰ-ਟੂ-ਡੋਰ ਸੇਵਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ - ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰੋਂ ਲੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਤੇ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਸ ਆਪ੍ਰੇਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਸ ਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਸ ਤੋਂ ਉਤਰਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਸੇਵਾ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਫੋਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹਫਤਾ ਪਹਿਲਾਂ ਬੁੱਕ ਕਰੋ।



## ਵੈਨਕੂਵਰ ਖੇਤਰ: ਟ੍ਰਾਂਸਲਿੰਕ

ਹੈਂਡੀਕਾਰਡ ਵਾਲੇ ਗਾਹਕ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਨਤਕ ਪਰਿਵਹਨ ਤੇ ਸਹਾਇਕ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਜਿਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬੱਸ, ਸਕਾਈ ਟਰੇਨ, ਅਤੇ ਸੀ ਬਸ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ)। ਸਹਾਇਕ ਨੂੰ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਕਾਈਟਰੇਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਹੈਂਡੀਕਾਰਡ ਪਾਸ ਹੋਲਡਰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਹਾਇਕ ਇੱਕਠਿਆਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੈਂਡੀਕਾਰਡ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਟੈਕਸੀ ਸੇਵਰ ਕੂਪਨ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੂਪਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਕਸੀ ਦੇ ਕਿਰਾਏ ਤੇ 50% ਦੀ ਛੂਟ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਟ੍ਰਾਂਸਲਿੰਕ ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ (HandyDART): 604 953-3680  
[new.translink.ca/rider-guide/transit-accessibility/handydart](http://new.translink.ca/rider-guide/transit-accessibility/handydart)

## ਗ੍ਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ: ਬੀਸੀ ਟਰਾਂਜਿਟ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ ਗਾਹਕ ਹੋ ਜਿਸ ਕੋਲ ਹੈਂਡੀਪਾਸ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅੰਨ੍ਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਟਿਊਟ ਫਾਰ ਦ ਬਲਾਈਂਡ (CNIB) ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦਾ ਪਾਸ ਹੈ ਤੇ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਬੱਸਾਂ ਤੇ ਸਹਾਇਕ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਹਾਇਕ ਨੂੰ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਟਰਾਂਜਿਟ ਆਪ੍ਰੇਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਾਇਕ ਹੈ। ਕਈ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੱਸਾਂ ਤੇ ਮੋਬਿਲਿਟੀ ਏਡਸ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਬੀਸੀ ਟਰਾਂਜਿਟ ਦਫਤਰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਸਹਾਇਕ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਲਈ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਹੋ ਸਕੇ।

ਬੀਸੀ ਟਰਾਂਜਿਟ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਦੇਖ ਸਕੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ ਸੇਵਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਨਾਮ ਲਭੋ ਅਤੇ ਰਾਈਡਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ। ਹੈਂਡੀਡਾਰਟ ਲਿੰਕ ਲਭੋ।

[bctransit.com](http://bctransit.com)

ਕੁਝ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੈਂਡੀਪਾਸ (ਬੀਸੀ ਟਰਾਂਜਿਟ) ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਟੈਕਸੀ ਸੇਵਰ ਵਾਊਚਰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਾਊਚਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਕਸੀ ਦੇ ਕਿਰਾਏ ਤੇ 50% ਛੂਟ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

## ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਜੋ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਟੈਪ ਲੱਭਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੱਸ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਕੋਲ ਬੈਠੋ। ਤੁਸੀਂ ਡਰਾਈਵਰ ਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਸਟੈਪ ਆਉਣ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇ।

**ਗ੍ਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ** - ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਟ੍ਰਾਂਸਲਿੰਕ ਬੱਸਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਅਗਲੇ ਸਟੈਪ ਤੇ ਦੋਨੋਂ ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਅਤੇ ਆਡੀਓ ਐਲਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੀਆਂ ਸਕਾਈਟ੍ਰੇਨਾਂ ਅਗਲੇ ਸਟੈਪ ਤੇ ਐਲਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਯੋਗਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕਾਈਟਰੇਨ ਸਟੇਸ਼ਨ ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤੇ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 604 520-5518 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

**ਗ੍ਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਦੇ ਬਾਹਰ** - ਬੀਸੀ ਟਰਾਂਜਿਟ ਬੱਸਾਂ ਤੇ ਅਗਲੇ ਸਟੈਪ ਦੀ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ, ਬੱਸਾਂ ਨੇ ਹਰੇਕ ਸਟੈਪ ਦੇ ਲਈ ਐਲਾਨ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ, ਡਰਾਈਵਰ ਹਰੇਕ ਸਟੈਪ ਦਾ ਨਾਮ ਉੱਚੀ ਬੋਲਦੇ ਹਨ।

## ਟੈਕਸੀਆਂ

ਟੈਕਸੀਆਂ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਅਤੇ ਨਗਰਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਟੈਕਸੀ ਕੰਪਨੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਟੈਕਸੀ ਆਰਡਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵੈਬਸਾਈਟ ਜਾਂ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਐਪ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਅੰਤ ਤੇ, ਟੈਕਸੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮੀਟਰ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭੁਗਤਾਨ ਕਿੰਨਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਚ, ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਟੈਕਸੀ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਨੂੰ ਟਿੱਪ ਦਿੰਦੇ ਹਨ (ਵਾਯੂ ਪੈਸੇ)। ਇੱਕ ਟਿੱਪ ਕਿਰਾਏ ਦਾ 10 ਤੋਂ 15% ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

[gov.bc.ca/gov/content/transportation/passenger-travel/buses-taxis-limos](http://gov.bc.ca/gov/content/transportation/passenger-travel/buses-taxis-limos)

## ਰਾਈਡ ਹੇਲਿੰਗ

ਰਾਈਡ ਹੇਲਿੰਗ ਟੈਕਸੀ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਐਪ ਦੁਆਰਾ ਰਾਈਡ ਨੂੰ ਆਰਡਰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਡਰਾਈਵਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਿਜੀ ਵਾਹਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਲੈਣ ਲਈ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਤੇ ਰਾਈਡ ਹੇਲਿੰਗ ਉਪਲੱਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ।

## ਕਾਰ ਸ਼ੇਅਰਿੰਗ ਅਤੇ ਕਾਰ ਪੁਲਿੰਗ

ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕਾਰ ਸ਼ੇਅਰਿੰਗ ਕੰਪਨੀਆਂ ਅਤੇ ਕੋ-ਆਪਸ (ਮੈਂਬਰਸ਼ਿੱਪ ਗਰੁੱਪ) ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਗੱਡੀ ਉਧਾਰੀ ਲੈਣ ਦੇ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਵਾਰ, ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਨਿੱਜੀ ਕਾਰ ਰੈਂਟਲ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਪੈਸੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਕਾਰਪੂਲ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਆਪਣੇ ਰਸਤੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਡੀ ਨੂੰ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨਾ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਾਰਪੂਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਕੰਮ ਤੋਂ ਆ ਜਾ ਸਕਣ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਦੂਜੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੇ ਲਈ ਕਾਰਪੂਲਿੰਗ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਾਰਪੂਲਿੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਲੋਕ ਯਾਤਰਾ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਗੈਸ)।

[new.translink.ca/rider-guide/driving/carpooling-and-carsharing](http://new.translink.ca/rider-guide/driving/carpooling-and-carsharing)



### ਚੱਲਣਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਕੋਨੇ ਜਾਂ ਕਰਾਸਵਾਕ ਤੇ ਹੀ ਤੁਰ ਕੇ ਸੜਕਾਂ ਪਾਰ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਟਰੈਫਿਕ ਲਾਈਟਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਸੜਕਾਂ ਦੇ ਕੋਨਿਆਂ ਤੇ ਕਰਾਸਵਾਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੜਕ ਤੇ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਜਾਂ ਸਾਈਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਲੈਕ ਦੇ ਮੱਧ ਵਿੱਚ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨਾ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਜੇਵਾਕਿੰਗ (jaywalking) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪੁਲਿਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੇਵਾਕਿੰਗ ਕਰਦੇ ਦੇਖਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁਰਮਾਨਾ ਭਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਜਾਣ ਦੇਣ ਦੇ ਲਈ ਗੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰਾਸਵਾਕ ਤੇ ਰੁਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ. ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਗੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਰੁਕਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਖੱਬੇ ਦੇਖੋ, ਫਿਰ ਸੱਜੇ।

### ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ

ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਲੋਕ ਕੰਮ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਲਈ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਕੇਵਲ ਮਜ਼ੇ ਦੇ ਲਈ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ, ਅਤੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕਿਫਾਇਤੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇ ਲਈ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨ ਅਤੇ ਨਿਯਮ ਹਨ। ਇਹ ਮੋਟਰ ਵਾਹਨ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਲਸੰਸ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਲਮੇਟ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੈਲਮੇਟ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ, ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁਰਮਾਨਾ ਲਗਾ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਿਕਟ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ)। ਇਸ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਅਪਵਾਦ ਹਨ। ਇਹ ਅਪਵਾਦ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਧਾਰਮਿਕ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਲੋਕ ਜੋ ਪੱਗ ਬੰਨ੍ਹਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੈਲਮੇਟ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕਾਨੂੰਨ ਸਮਾਨ ਹਨ। ਕੁਝ ਕਾਨੂੰਨ ਕੇਵਲ ਖਾਸ ਨਗਰਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ। ਕਾਨੂੰਨ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾਂ ਸਮਾਨ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਸਥਾਨਕ ਸਾਈਕਲ ਕਾਨੂੰਨ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੇ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ।





ਲੋਕ ਸੜਕਾਂ ਤੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਈਡਵਾਕ ਤੇ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸੜਕਾਂ ਤੇ ਸਾਈਕਲਾਂ ਦੇ ਲਈ ਖਾਸ ਲੇਨਾਂ ਬਣੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੇਂਟ ਹੋਈਆਂ ਲੇਨਾਂ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਸਾਈਕਲ ਕਿਥੇ ਚਲਾਉਣਾ ਹੈ। ਸਾਈਕਲ ਲੇਨਾਂ ਨੂੰ ਮੋਟਰ ਵਾਹਨਾਂ (ਗੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਟਰੱਕਾਂ) ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਦੀਵਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ, ਸਾਈਕਲ ਲੇਨ ਨੂੰ ਬਲੋਕ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਕੁਝ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਇੱਕ ਗੱਡੀ ਸਾਈਕਲ ਲੇਨ ਤੇ ਪਾਰਕ ਹੋਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੁਝ ਸਾਈਕਲ ਲੇਨ ਨੂੰ ਬਲੋਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੜਕ ਤੇ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੋਟਰ ਵਾਹਨ ਵਾਂਗ ਸਮਾਨ ਟਰੈਫਿਕ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੁਕਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਤੇ ਰੁਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਰੈਫਿਕ ਲਾਈਟਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਾਈਕਲਾਂ ਤੇ ਕੇਵਲ 1 ਰਾਈਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਲਗ ਲੋਕ ਬਾਈਕ ਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਲਿਜਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਸਾਈਕਲ ਦੀ ਸੀਟ ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਾਈਕਲ 1 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਰੇ ਸਾਈਕਲਾਂ ਦੇ ਅੱਗੇ ਚਿੱਟੀ ਬੱਤੀ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਲਾਲ ਬੱਤੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਨੇਰੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਤੀਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਅਤੇ ਨਗਰਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਾਈਕਲ ਤੇ ਘੰਟੀ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੱਗੇ ਮੌਜੂਦ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇਣ ਦੇ ਲਈ ਘੰਟੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਬਾਈਕ ਦੀ ਰੋਜ਼ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕੋ ਕਿ ਇਹ ਵਧੀਆ ਕੰਮਕਾਰੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਵਿੱਚ, ਬੱਤੀਆਂ, ਘੰਟੀ, ਬਰੇਕਾਂ, ਚੇਨ, ਅਤੇ ਟਾਇਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਕੁਝ ਭਾਈਚਾਰੇ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਸਾਈਕਲ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਸਾਈਕਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੋਰਸ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਈਕਲ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਬਾਈਕ ਸੈਂਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਈਕਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਕਿਤਾਬ ਹੈ।

[bikesense.bc.ca](http://bikesense.bc.ca)

### ਸਾਈਕਲ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲਈ ਸਾਈਕਲ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਜਨਤਕ ਸਾਈਕਲ (ਬਾਈਕ) ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਂਝਾ ਸਾਈਕਲ ਲੇਨ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਲਗਦੇ, ਅਤੇ ਕਈ

ਵਾਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਂਝੇ ਸਾਈਕਲ ਨੂੰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਵਾਰ ਕਿਰਾਇਆ ਦੇਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਸਾਂਝੇ ਸਾਈਕਲ ਦੇ ਨਾਲ ਹੈਲਮੇਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਸੜਕਾਂ ਅਤੇ ਗਲੀਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਲਮੇਟ ਜ਼ਰੂਰ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝੇ ਸਾਈਕਲ ਦਾ ਸਿਸਟਮ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਨਗਰ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ, ਅਤੇ “ਸਾਂਝੇ ਸਾਈਕਲ” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ।

### ਕਾਰਾਂ

ਪੂਰੇ ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਵਿੱਚ, ਲੋਕੀ ਸੜਕ ਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਵਾਹਨ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਲਸੰਸ ਅਤੇ ਬੀਮੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਲਸੰਸ, ਗੱਡੀ ਖਰੀਦਣ, ਅਤੇ ਗੱਡੀ ਦਾ ਬੀਮਾ ਲੈਣ, ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ, ਪੇਜ 93-104 ਦੇਖੋ।

## ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ

### ਡਰਾਈਵਿੰਗ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਹਾਈਵੇਅ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਪਹਾੜ ਅਤੇ ਬਦਲਦਾ ਮੌਸਮ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਨੂੰ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੀਆਂ ਦੂਰੀਆਂ ਤੈਅ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮੀਦ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਠੰਡ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬਰਫ ਹੋਵੇਗੀ। ਬਰਫ ਅਤੇ ਆਈਸ ਤੇ ਵਾਹਨ ਚਲਾਉਣਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਸ “ਸਨੋ ਟਾਇਰ” ਖਰੀਦਣੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲੰਬੀ ਡਰਾਈਵ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਮੌਸਮ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਗੱਡੀ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

ਡਰਾਈਵਬੀਸੀ ਤੇ ਕਾਫੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਅਨੁਮਾਨਤ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਸਮਾਂ, ਮੌਸਮ ਦੀਆਂ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ, ਸਨੋ ਟਾਇਰ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ, ਅਤੇ ਸੜਕ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਹਾਈਵੇਅ ਦੀਆਂ ਅਸਲ-ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਵੀਡੀਓਜ਼ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਰਸਤੇ ਖੋਜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਡਾਇਰੈਕਸ਼ਨਾਂ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

[drivebc.ca](http://drivebc.ca)

### ਬੱਸਾਂ

ਬੱਸਾਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਵਿੱਚ ਨਗਰਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਬੱਸ ਕੰਪਨੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਵੈਨਕੂਵਰ, ਵੈਨਕੂਵਰ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ, ਅਤੇ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੇ ਵਿੱਚ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਬੀ.ਸੀ. ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੂਬਿਆਂ ਤੋਂ ਬੱਸਾਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਸਟੇਟਸ ਤੱਕ ਵੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੱਸਾਂ ਹਨ।



ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ ਬੱਸਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭੋ  
[travel-british-columbia.com/travel-resources/transportation/bus/bcferries.com](http://travel-british-columbia.com/travel-resources/transportation/bus/bcferries.com) – “ਬੱਸ ਸੇਵਾ” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

### ਏਅਰਲਾਈਨਾਂ

ਤੁਸੀਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਤੱਕ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਤੋਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਹਾਜ਼ ਦੇ ਮਾਰਗਾਂ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲਈ ਆਨਲਾਈਨ ਖੋਜੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਫਲਾਈਟ ਬੁੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਯਾਤਰਾ ਏਜੰਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ ਹਵਾਈ ਅੱਡਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੇ ਲਈ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ  
[gov.bc.ca](http://gov.bc.ca) – “ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹਵਾਈ ਅੱਡਿਆਂ” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

### ਕਿਸਤੀਆਂ (ਫੇਰੀਆਂ)

ਤੱਟੀ ਕਿਸਤੀਆਂ ਵੈਨਕੂਵਰ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਆਈਲੈਂਡ, ਦ ਗਲਫ ਆਈਲੈਂਡਸ, ਅਤੇ ਸਨਸ਼ਾਇਨ ਤੱਟ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀਆਂ ਹਨ। ਗ੍ਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਤੋਂ ਕਿਸਤੀ ਲੈਣ ਦੇ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਸਾਵੇਸਨ ਜਾਂ ਹਾਰਸਸੂ ਬੋ ਤੱਕ ਜਾਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸਤੀਆਂ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਗ੍ਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ, ਵਿਕਟੋਰੀਆ, ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਗਲਫ ਆਈਲੈਂਡਸ
- ਗ੍ਰੇਟਰ ਵੀ ਐਨਕੂਵਰ ਅਤੇ ਨੈਨੀਮੋ
- ਗ੍ਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ, ਵੈਨਕੂਵਰ ਆਈਲੈਂਡ, ਅਤੇ ਸਨਸ਼ਾਇਨ ਤੱਟ
- ਵੈਨਕੂਵਰ ਆਈਲੈਂਡ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਗਲਫ ਆਈਲੈਂਡਸ
- ਵੈਨਕੂਵਰ ਆਈਲੈਂਡ, ਪ੍ਰਿੰਸ ਰੂਪਰਟ, ਕੇਂਦਰੀ ਬੀ.ਸੀ. ਤੱਟ, ਅਤੇ ਹੈਦਾ ਗਵਾਈ

ਕਿਸਤੀਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਥਾਂ ਸੀਮਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਿਨ ਦੇ ਕੁਝ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਅਤੇ ਹਫਤੇ ਦੇ ਅੰਤ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਭੀੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਭੀੜ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਾਹਨ ਦੇ ਲਈ ਥਾਂ ਰੱਖਣ ਦੇ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਫੋਨ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਬੁੱਕ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਥਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਲੱਗਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸਤੀ ਨੂੰ ਉਡੀਕਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਹਨ ਲਈ ਥਾਂ ਹੋਵੇ।

ਟੈਲ-ਫ਼ੀ: 1 888 223-3779 (1 888 BC FERRY)  
[bcferries.com](http://bcferries.com)

ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਝੀਲਾਂ ਤੇ ਕਿਸਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਕਿਸਤੀਆਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣਾ ਮੁਫਤ ਹੈ। ਰਸਤਿਆਂ ਅਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ, ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ।

[gov.bc.ca/gov/content/transportation/passenger-travel/water-travel/inland-ferries](http://gov.bc.ca/gov/content/transportation/passenger-travel/water-travel/inland-ferries)

### ਰੇਲਗੱਡੀਆਂ

- ਵੀਆ ਰੇਲ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰੇਲਗੱਡੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।  
ਟੈਲ-ਫ਼ੀ: 1 888 842-7245 (1 888 VIA-RAIL)  
[viarail.ca](http://viarail.ca)
- ਅਮਟ੍ਰੈਕ ਵੈਨਕੂਵਰ ਅਤੇ ਸੀਏਟਲ, ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ, ਅਤੇ ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਸਟੇਟਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰੇਲਗੱਡੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।  
ਟੈਲ-ਫ਼ੀ: 1 800 872-7245 (1 800 USA-RAIL)  
[amtrak.com](http://amtrak.com)

### ਮੇਲ ਭੇਜਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਕੈਨੇਡਾ ਪੋਸਟ ਹਰ ਹਫਤੇ ਦੇ ਦਿਨ (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ) ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਵਪਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮੇਲ ਡਿਲੀਵਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੇਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਪੱਤਰ ਅਤੇ ਕਾਗਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਮੇਲਬਾਕਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੇਲ ਲੈਣ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਪੈਕੇਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ID ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਕੈਰੀਅਰ ਨੇਟ ਛੱਡ ਦਵੇਗਾ। ਨੇਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੈਕੇਜ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਡਾਕਖਾਨੇ ਜਾਂ ਦੁਕਾਨ ਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੈਕੇਜ ਲੈਣ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਫੋਟੋ ID ਲੈਕੇ ਆਓ।

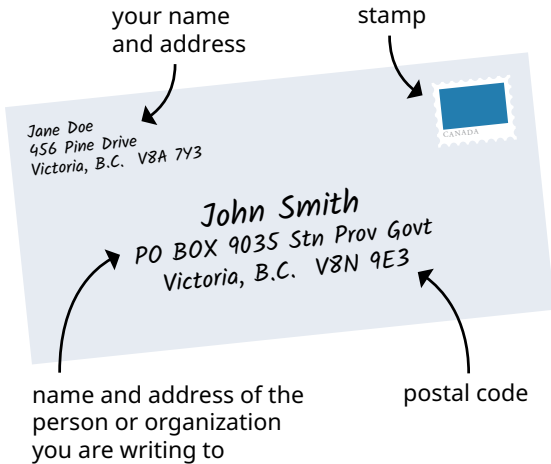
### ਪੱਤਰ ਅਤੇ ਪੈਕੇਜ ਭੇਜਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਡਾਕਖਾਨੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਕੈਨੇਡਾ ਪੋਸਟ ਮੇਲ ਬਾਕਸ ਤੋਂ ਮੇਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਪੋਸਟ ਆਊਟਲੇਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪਤਿਆਂ ਤੇ ਭੇਜੇ ਗਏ ਸਾਰੇ ਪੱਤਰਾਂ ਤੇ ਪੋਸਟਲ ਕੋਡ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਪੋਸਟਲ ਕੋਡ ਦੇ ਵਿੱਚ 3 ਨੰਬਰ ਅਤੇ 3 ਅੱਖਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਸੜਕ, ਸ਼ਹਿਰ, ਅਤੇ ਸੂਬੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪਤੇ ਦਾ



ਪੋਸਟਲ ਕੋਡ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਪੋਸਟ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਖੋਜ ਸਕਦੇ ਹੋ। [CanadaPost.ca](http://CanadaPost.ca) ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ “ਪੋਸਟਲ ਕੋਡ ਲੱਭੋ” ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਪੋਸਟਲ ਕੋਡ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਵਪਾਰ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਗਾਹਕ ਕਿਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪੋਸਟਲ ਕੋਡ ਪੁੱਛ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਦੁਕਾਨਾਂ ਜਾਂ ਨੇੜਲੀਆਂ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਦੱਸ ਸਕਣ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਤਰ ਅਤੇ ਪੈਕੇਜ ਭੇਜਣ ਦੇ ਲਈ ਪੋਸਟੇਜ ਫੀਸ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਟੈਂਪ ਖਰੀਦਣ ਦੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਪੋਸਟੇਜ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੋਸਟੇਜ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਪੱਤਰ ਜਾਂ ਪੈਕੇਜ ਤੇ ਸਟੈਂਪ ਲਗਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਕਾਰ, ਭਾਰ, ਅਤੇ ਮੰਜ਼ਿਲ (ਜਿਸ ਥਾਂ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭੇਜਦੇ ਹੋ) ਦੀ ਆਧਾਰ ਤੇ ਪੋਸਟੇਜ ਰੇਟ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭਾਰੀ ਪੈਕੇਜ ਅਤੇ ਪੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਭੇਜਣ ਦੇ ਲਈ ਵੱਧ ਪੈਸੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੋਸਟੇਜ ਮਹਿੰਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਊਟਲੇਟ ਤੇ ਪੋਸਟੇਜ ਅਤੇ ਪਾਰਸਲ ਰੇਟ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੈਕੇਜ ਭੇਜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੇਟ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। [CanadaPost.ca](http://CanadaPost.ca) ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ “ਰੇਟ ਪਤਾ ਕਰੋ” ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਪੋਸਟੇਜ ਰੇਟ ਕਈ ਵਾਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਈ ਸਟੈਂਪਾਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਸਟੈਂਪਾਂ ਤੇ ਅੱਖਰ “P” ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਥਾਈ ਸਟੈਂਪਾਂ ਵਰਤਮਾਨ ਪੋਸਟਲ ਰੇਟ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਪੋਸਟਲ ਰੇਟ ਵੱਧਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਟੈਂਪ ਦਾ ਮੁੱਲ ਵੀ ਵੱਧਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ। ਸਥਾਈ ਸਟੈਂਪਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਮੇਲਿੰਗ ਪੱਤਰਾਂ ਦੇ ਲਈ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੈਨੇਡਾ ਪੋਸਟ ਦੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ, ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ। [canadapost.ca](http://canadapost.ca)

## ਹੋਰ ਮੇਲ ਅਤੇ ਡਿਲੀਵਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਪੱਤਰ ਅਤੇ ਪੈਕੇਜ ਭੇਜਣ ਦੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਪੈਕੇਜਾਂ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਡਿਲੀਵਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੀਮਤੀ ਪੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਪੈਕੇਜਾਂ ਲਈ ਬੀਮਾ ਵੀ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਗੁੰਮ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਪੈਕੇਜਾਂ ਲਈ ਬੀਮਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੇਗਾ।

ਨਿੱਜੀ ਕੋਰੀਅਰ ਕੰਪਨੀਆਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪੈਕੇਜ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਅਕਸਰ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਜਨਤਕ ਲਾਈਬ੍ਰੇਰੀਆਂ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਲਾਈਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਰਸਾਲੇ, CDs, DVDs, ਈ ਬੁੱਕਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਉਧਾਰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਲਾਈਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਰਸਾਲੇ ਅਤੇ ਅਖਬਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸਿਖਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਨਤਕ ਲਾਈਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਮੁਫਤ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਧਾਰ ਲੈਣ ਦੇ ਲਈ ਲਾਈਬ੍ਰੇਰੀ ਕਾਰਡ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਲਾਈਬ੍ਰੇਰੀ ਤੇ ਕਾਰਡ ਦੀ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਨਾਮ ਅਤੇ ਪਤੇ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਪਛਾਣ (ID) ਲੈਕੇ ਆਓ। ਕੁਝ ਲਾਈਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਦਾ ਆਨਲਾਈਨ ਫਾਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਘਰੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਲਾਈਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਹੋਰ ਲਾਈਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਧਾਰ ਲੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਲਾਈਬ੍ਰੇਰੀ ਕੋਲ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਾਈਬ੍ਰੇਰੀ ਤੋਂ ਉਧਾਰ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲਾਈਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਉਣਾ, ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਅਤੇ ਕਰਾਫਟ। ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਈਵੈਂਟ, ਵਰਕਸ਼ਾਪ, ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਲਾਈਬ੍ਰੇਰੀ ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਵੀ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਨਿਊਕਮਰਜ਼ ਦੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕੇ। ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਕੰਪਿਊਟਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੰਪਿਊਟਰਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਕਾਰਡ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਖਾਸ ਉਪਕਰਨ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ - ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਕੰਪਿਊਟਰ, ਕੈਮਰੇ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਧਨ।

ਕਈ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਖਾਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਇੱਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਆਡੀਓਬੁੱਕਸ ਜਾਂ ਵੱਡੀਆਂ ਪ੍ਰਿੰਟ-ਬੁੱਕਸ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਤਾਬਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਰਿਨਿਊ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰੱਖਣ ਦੇ ਲਈ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਈ-ਬੁੱਕਸ, ਆਡੀਓਬੁੱਕਸ, ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਫਿਲਮਾਂ, ਰਸਾਲੇ, ਜਾਂ ਅਖਬਾਰ ਉਧਾਰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਸਟਾਫ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਭਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੇ ਲਈ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਧੀਆ ਥਾਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸੈਟਲ ਹੋਣ ਲਈ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਿਊਟੋਬੀਸੀ ਇੱਕ ਵੈਬਸਾਈਟ ਹੈ ਜੋ ਨਿਊਕਮਰਜ਼ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਸਾਧਨਾਂ, ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਅਤੇ ਸਾਖਰਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਉਪਯੋਗੀ ਲਿੰਕ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

[newtobc.ca](http://newtobc.ca)

## ਭਾਈਚਾਰੇ, ਮਨੋਰੰਜਨ, ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਕੇਂਦਰ

### ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕੇਂਦਰ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸ਼ਹਿਰ ਅਤੇ ਨਗਰਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਭਾਈਚਾਰੇ ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕੇਂਦਰ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਸਵਿਮਿੰਗ ਪੂਲ, ਆਈਸ ਰਿੰਕ, ਟੇਨਿਸ ਕੋਰਟ, ਅਤੇ ਪਲੇਗਰਾਊਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਜਿਕ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਆਰਟਸ ਐਂਡ ਕ੍ਰਾਫਟਸ, ਨਿਰਤ, ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਫਿੱਟਨੈੱਸ, ਕੰਪਿਊਟਰ, ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ (ESL) ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕੇਂਦਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਗਾਈਡਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਲਾਸਾਂ ਅਤੇ ਗਰੁੱਪ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਿਸ ਸਮੇਂ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਕੀ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਕੇਂਦਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮਹਿੰਗੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੇਂਦਰ ਲੱਭਣ ਦੇ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਖੋਜੋ। ਤੁਸੀਂ “ਮਨੋਰੰਜਨ ਕੇਂਦਰ” ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਨਾਮ ਦੇ ਲਈ ਆਨਲਾਈਨ ਖੋਜ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਕਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਲਈ ਖਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। “ਬਜ਼ੁਰਗ” ਦੀ ਕੋਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਹਰੇਕ ਸੰਸਥਾ ਖੁਦ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਕੌਣ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ 55 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ 60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੁਝ (ਜਿਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ) ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉੱਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਲਈ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪੈਨਸ਼ਨ ਅਤੇ ਘਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਲੋਕ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ)। ਕਈ ਵਧਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਕਰਸ਼ਣਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਲਈ ਸਸਤੀ ਜਾਂ ਮੁਫਤ ਭਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਸੂਬਾਈ ਪਾਰਕ, ਆਰਟ ਗੈਲਰੀਆਂ, ਅਜਾਇਬ ਘਰ, ਫਿਲਮਾਂ, ਥੀਏਟਰ, ਹੋਟਲ ਅਤੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਬੱਸਾਂ, ਕਿਸਤੀਆਂ, ਅਤੇ ਰੇਲਗੱਡੀਆਂ ਤੇ ਖਾਸ ਘੱਟ ਕੀਮਤਾਂ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਛੂਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਜਾਰੀ ID, ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਡਰਾਈਵਰ ਲਸੰਸ, ਬੀਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਾਰਡ, ਜਾਂ ਪਾਸਪੋਰਟ।

ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਲਈ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਫਿੱਟਨੈੱਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ, ਆਨਲਾਈਨ ਖੋਜ ਕਰੋ, ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਮਾਜਿਕ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



## ਵੇਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨਾ

ਵੇਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨਾ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ, ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੰਮ ਦਾ ਤਜਰਬਾ, ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵੇਲੰਟੀਅਰ ਚਾਹੀਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ, ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਖੇ ਵੇਲੰਟੀਅਰ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸੰਸਥਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੇਲੰਟੀਅਰਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਵੇਲੰਟੀਅਰ ਬੀਸੀ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵੈਨਕੂਵਰ ਖੇਤਰ: 604 379-2311

ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ: 1 604 379-2311

ਈਮੇਲ: [info@volunteerbc.bc.ca](mailto:info@volunteerbc.bc.ca)

[volunteerbc.bc.ca](http://volunteerbc.bc.ca)

ਉਹ ਵੇਲੰਟੀਅਰ ਨਾਓ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਹੈ ਜੋ ਵੇਲੰਟੀਅਰਾਂ ਦੇ ਲਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰਦੀ ਹੈ।

[volbc.bcvolunteer.ca](http://volbc.bcvolunteer.ca)

Govolunteer.ca ਵੇਲੰਟੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਸਨਸ਼ਾਇਨ ਕੋਸਟ ਵਿਖੇ ਨਾਟ-ਫੋਰ ਪ੍ਰਾਫਿਟ ਅਤੇ ਦਾਨ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ।

ਈਮੇਲ: [info@govolunteer.ca](mailto:info@govolunteer.ca)

[GoVolunteer.ca](http://GoVolunteer.ca)







## ✓ ਹੁਣੇ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚਸੂਚੀ

- ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ, ਨੈਕਰੀਆਂ, ਰਹਿਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭਣ, ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਰਮਚਾਰੀ ਫਾਰਮ ਭਰਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਕਸਰ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਇੱਕ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ ਲੱਭੋ।
  - ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਸਮੇਤ ਪਰਮਾਨੈਂਟ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ  
[cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp](http://cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp)
  - ਅਸਥਾਈ ਵਸਨੀਕ, ਜਿਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰਫਿਊਜੀ ਦਾਅਵੇਦਾਰ, ਅਸਥਾਈ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਵਰਕਰ, ਅਤੇ ਪੋਸਟ ਸੈਕੰਡਰੀ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ  
[welcomebc.ca/temporaryresidents](http://welcomebc.ca/temporaryresidents)
- ਸੋਸ਼ਲ ਇੰਸ਼ੂਰੈਂਸ ਨੰਬਰ (SIN) ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿਓ। ਪੇਜ 106 ਦੇਖੋ।
- ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾ ਪਲਾਨ (MSP) ਦੇ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ MSP ਨਾ ਹੋਵੇ (ਇਸ ਅਵਧੀ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਛੂਟ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ)। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਮੈਡੀਕਲ ਬੀਮਾ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ। ਪੇਜ 57 ਦੇਖੋ।
- ਇੱਕ ਬੈਂਕ ਖਾਤਾ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਪੇਜ 48 ਦੇਖੋ।
- ਰਹਿਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭੋ। ਪੇਜ 34 ਦੇਖੋ।
- 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਚਾਈਲਡ ਬੈਨੀਫਿਟ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿਓ। ਪੇਜ 53 ਦੇਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ। ਪੇਜ 71 ਦੇਖੋ।
- ਬੀ.ਸੀ. ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਦੇ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿਓ। ਪੇਜ 96 ਦੇਖੋ।
- ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਦੇ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ। ਪੇਜ 76 ਦੇਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਈ ਨਿਵਾਸੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪਤਾ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ, ਰਫਿਊਜੀ ਐਂਡ ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਕੈਨੇਡਾ ਨੂੰ ਦਿਓ। ਤੁਸੀਂ ਮੇਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਪਰਮਾਨੈਂਟ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ ਕਾਰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ।





## ਰਹਿਣ ਦੇ ਲਈ ਥਾਂ ਲੱਭਣਾ

### ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ

#### ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਰਹਿਣਾ

ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਸ਼ਾਖਾ  
 ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ  
 ਰਿਹਾਇਸ਼ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਦੇਖਣਾ ਹੈ  
 ਵਿਤਕਰਾ  
 ਹਵਾਲੇ  
 ਕਰੈਡਿਟ ਚੈਕ  
 ਅਰਜ਼ੀ ਡਿਪਾਜ਼ਿਟ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਹਨ  
 ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਸਮਝੌਤਾ  
 ਤੁਹਾਡੇ ਲੀਜ਼ ਤੇ ਹਸਤਾਖਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ  
 ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਚੈਕਲਿਸਟ  
 ਬਣਾਓ  
 ਟੈਲੀਫੋਨ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ  
 ਰੂੜਾ ਅਤੇ ਰੀਸਾਈਕਲਿੰਗ  
 ਮੁਰੰਮਤਾਂ  
 ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦੇਣਾ

### ਅਸਹਿਮਤੀਆਂ

ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ  
 ਕੱਢਣਾ  
 ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ  
 ਚੈਕਲਿਸਟ ਬਣਾਓ

### ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਮਦਦ

ਸਬਸੀਡਾਈਜ਼ਡ ਰਿਹਾਇਸ਼  
 ਕਿਰਾਏ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਿਯੋਗੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ  
 ਬਜ਼ੁਰਗ ਕਿਰਾਏਦਾਰਾਂ ਦੇ ਲਈ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ  
 ਰਿਹਾਇਸ਼ ਰਜਿਸਟਰੀ

### ਹਾਊਸਿੰਗ ਕੇ-ਓਪਸ

ਹਾਊਸਿੰਗ ਕੇ-ਓਪ ਕੀ ਹੈ?

### ਘਰ ਖਰੀਦਣਾ

### ਮਕਾਨ-ਮਾਲਕ ਬਣਨਾ

### ਮਦਦ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ



## ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ

**ਕਰੈਡਿਟ ਚੈਕ** – ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਾਫੀ ਪੈਸੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰ ਸਕੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਰੈਡਿਟ ਚੈਕ ਦੇ ਲਈ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਦੀ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

**ਪੱਖਪਾਤ** – ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਤ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ, ਵੰਸ਼, ਜਨਮ ਦੇ ਸਥਾਨ, ਧਰਮ, ਲਿੰਗ, ਵਿਵਾਹਿਕ ਸਥਿਤੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ, ਜਿਨਸੀ ਬਨਾਵਟ, ਸਰੀਰਿਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਲਾਂਗਤਾ, ਜਾਂ ਆਮਦਨੀ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਰੋਤ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੁਝ ਕਰਨ ਤੋਂ ਜਾਂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕੇਗਾ।

**ਬੀਮਾ** – ਕਿਸੇ ਮੁੱਲਵਾਨ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਦਲਣ ਦੇ ਲਈ ਪੈਸਿਆਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਬੁਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਦਾ ਬੀਮਾ ਅੱਗ ਕਾਰਨ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗੱਡੀ ਦਾ ਬੀਮਾ ਗੱਡੀ ਜਾਂ ਸੰਪਤੀ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਦੇ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਦੁਰਘਟਨਾ ਕਾਰਨ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਯਾਤਰਾ ਬੀਮਾ ਚਿਕਿਤਸਾ ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

**ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ** – ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਕਿਸੇ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਜਾਂ ਘਰ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਹ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

**ਲੀਜ਼, ਜਾਂ ਟੈਨੈਂਸੀ ਦਾ ਐਗਰੀਮੈਂਟ** – ਇੱਕ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਮਾਲਕ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਤ ਸਮਝੌਤਾ। ਸਮਝੌਤੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਕਿੰਨਾ ਕਿਰਾਇਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਕਦੋਂ ਬਕਾਇਆ ਹੈ, ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਸਮਝੌਤਾ ਕਾਇਮ ਰਹੇਗਾ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਰਸੀਦ** – ਇੱਕ ਕਾਗਜ਼ ਜਾਂ ਈ ਮੇਲ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਜੋ ਕਿ ਦੁਕਾਨ ਜਾਂ ਵਪਾਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਸਤੂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਰੀਦਿਆ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਇਸਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ।

**ਹਵਾਲੇ** – ਲੋਕ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਜਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀ ਵਜੋਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਇੱਕੋ-ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਘਰ** – ਇੱਕ ਘਰ ਜੋ ਅਸਲ ਦੇ ਵਿੱਚ 1 ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਲਈ ਬਣਿਆ ਸੀ। ਕਈ ਇੱਕੋ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੁਣ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਜਾਂ ਸਵੀਟ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਕਈ ਪਰਿਵਾਰ ਘਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਵੀ ਉਸਨੂੰ “ਇੱਕੋ ਪਰਿਵਾਰ” ਦਾ ਘਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਸਬਸਿਡਾਈਜ਼ਡ** – ਜਦੋਂ ਸਰਕਾਰ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੇਵਾ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਰਾਇਆ।

**ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਜਾਂ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ** – ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਇੱਕ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਜਾਂ ਘਰ ਨੂੰ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

**ਯੂਨਿਟ** – ਇੱਕ “ਰੈਂਟਲ ਯੂਨਿਟ” ਇੱਕ ਰਹਿਣ ਦੀ ਥਾਂ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਨੂੰ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ, ਬੇਸਮੈਂਟ ਸਵੀਟ, ਇੱਕ ਘਰ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।





## ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਰਹਿਣਾ

### ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਸ਼ਾਖਾ

ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਸ਼ਾਖਾ ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਮਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰਾਂ (ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ) ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਉਪਯੋਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਾਖਾ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਮਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਅਸਹਿਮਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਲਝਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਸ਼ਾਖਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ ਘਰ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।  
ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ: 1 800 665-8779

[gov.bc.ca/landlordtenant](http://gov.bc.ca/landlordtenant)

### ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

- ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਘਰ ਇੱਕ ਇਮਾਰਤ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰਸੋਈ, ਬਾਥਰੂਮ, ਲਿਵਿੰਗ-ਰੂਮ, ਅਤੇ ਬੈੱਡਰੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖਾਣ, ਟੀਵੀ ਦੇਖਣ, ਲਾਂਡਰੀ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਹੋਰ ਕਮਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਯਾਰਡ ਅਤੇ ਗੱਡੀ ਪਾਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਡੁਪਲੈਕਸ ਇੱਕ ਇਮਾਰਤ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ 2 ਘਰਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਟਾਊਨਹਾਊਸ ਇਕੱਠੇ ਜੁੜੇ ਘਰਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਦੀ ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਅਤੇ 1 ਮਾਲਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਲਕ ਇਮਾਰਤ ਵਿਚਲੇ ਹਰੇਕ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਕੋਂਡੋਮੀਨੀਅਮ (ਕੋਂਡੋ ਜਾਂ ਸਟੂਟਾ) ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਹਨ। ਲੋਕ ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਅਤੇ ਸੂਟ ਇੱਕ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਜਾਂ ਕੋਂਡੋ ਇਮਾਰਤ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਘਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
  - ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਸੂਟਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ 1 ਜਾਂ 2 ਬੈੱਡਰੂਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
  - ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਸੂਟਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰਸੋਈ, ਇੱਕ ਬਾਥਰੂਮ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਲਿਵਿੰਗ ਰੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
  - ਸਟੂਡੀਓ ਜਾਂ ਬੈਚਲਰ ਸੂਟਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰਸੋਈ ਦੇ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ 1 ਕਮਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਇੱਕ “ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਲਈ ਕਮਰਾ” ਅਕਸਰ ਸਾਂਝੇ ਘਰ ਜਾਂ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੈੱਡਰੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਬਾਥਰੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਰਸੋਈ ਨੂੰ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤਦਾ ਹੈ।
- ਕਮਰੇ ਅਤੇ ਬੋਰਡ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਇੱਕ ਕਮਰਾ, ਫਰਨੀਚਰ, ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਹਰੇਕ ਕਿਰਾਏ ਵਾਲੇ ਘਰ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਇਨਚਾਰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ, ਮਾਲਕ, ਜਾਂ ਮੈਨੇਜਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਾਏ, ਮੁਰੰਮਤ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਕਿਰਾਏ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ, ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰੀ ਵੈਲਕਮਬੀਸੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ।

[Welcomebc.ca](http://Welcomebc.ca) – “ਰਹਿਣ ਦੇ ਲਈ ਥਾਂ ਲੱਭੋ” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ



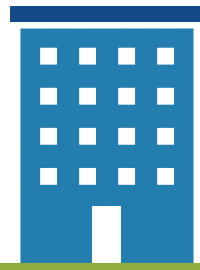
ਇੱਕੋ-ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਘਰ



ਡੁਪਲੈਕਸ



ਟਾਊਨਹਾਊਸ



ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਜਾਂ ਕੋਂਡੋਮੀਨੀਅਮ ਇਮਾਰਤ



### ਰਿਹਾਇਸ਼ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਦੇਖਣਾ ਹੈ

- ਆਪਣੀ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਇੱਕ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ ਲੱਭੋ।
  - ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਸਮੇਤ ਪਰਮਾਨੈਂਟ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ [cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp](http://cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp)
  - ਅਸਥਾਈ ਵਸਨੀਕ, ਜਿਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰਫਿਊਜੀ ਦਾਅਵੇਦਾਰ, ਅਸਥਾਈ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਵਰਕਰ, ਅਤੇ ਪੇਸਟ ਸੈਕੰਡਰੀ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ [welcomebc.ca/temporaryresidents](http://welcomebc.ca/temporaryresidents)
- [Canada.ca](http://Canada.ca) – “ਨਿਊਕਮਰ ਸੇਵਾਵਾਂ” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ
- ਸਮਾਜਿਕ “ਖਰੀਦੋ ਅਤੇ ਵੇਚੋ” ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ, ਅਤੇ ਅਖਬਾਰਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਆਨਲਾਈਨ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਘਰ ਖੋਜੋ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਦੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਪੋਸਟਿਡ “ਵਕੈਂਸੀ” ਜਾਂ “ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਲਈ” ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਦੇਖੋ।
- ਆਪਣੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ, ਸਮਾਜਿਕ ਕੇਂਦਰ, ਪੂਜਾ ਦੀ ਥਾਂ (ਚਰਚ, ਮਸਜਿਦ, ਆਦਿ) ਦੇ ਵਿੱਚ “ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਲਈ” ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਸਬਸਿਡਾਈਜ਼ਡ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੇ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ, ਪੰਨਾ 41 ਤੇ *ਹਾਊਸਿੰਗ ਹੈਲਪ* ਵੇਖੋ।
- ਕੇ-ਓਪ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੇ ਲਈ ਲਿਸਟਿੰਗ ਦੇਖੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ, ਪੇਜ 42 *ਤੋਹਾਊਸਿੰਗ ਕੇ-ਆਪਸ*।

ਵਿਗਿਆਪਨ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਦੇ ਲਈ ਇਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ।

- ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਲਈ ਥਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਿਗਿਆਪਨ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਵਕੂਫ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਲੈਣ ਦੇ ਲਈ ਝੂਠੇ ਵਿਗਿਆਪਨਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਕਿਰਾਏ ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਜੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਸਸਤੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਕਿਰਾਏ ਦਾ ਕੋਨਟ੍ਰੈਕਟ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਜਿਸ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸਨੇ ਉਸਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਕਰੋ।

### ਵਿਤਕਰਾ

ਇੱਕ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਇੱਕ ਥਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਦੇਣ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਤ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ, ਵੰਸ਼, ਜਨਮ ਦੇ ਸਥਾਨ, ਧਰਮ, ਲਿੰਗ, ਵਿਵਾਹਿਕ ਸਥਿਤੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਟੇਟਸ, ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ, ਸਰੀਰਿਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਅਯੋਗਤਾ, ਜਾਂ ਆਮਦਨੀ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਰੋਤ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਨ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਪੱਖਪਾਤ

ਹੈ, ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ। ਖਾਸ ਅਪਵਾਦ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਇਮਾਰਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ 55 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਯੂਨਿਟ ਵਿਕਲਾਂਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਨਿਯਮ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਅਨੁਮਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋਕ ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨਾ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਣ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਖਪਾਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੀਸੀ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੀਸੀ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਕਲੀਨਿਕ  
ਵੈਨਕੂਵਰ ਖੇਤਰ: 604 622-1100  
ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 855 685-6222  
ਈਮੇਲ: [infobchrc@clasbc.net](mailto:infobchrc@clasbc.net)  
[bchrc.net](http://bchrc.net)

ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਕੇਂਦਰ (Tenant Resource & Advisory Centre (TRAC))  
ਲੇਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਅਧਿਕਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ / ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਹੋਟਲਾਈਨ  
ਵੈਨਕੂਵਰ ਖੇਤਰ: 604 255-0546  
ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 800 665-1185  
[tenants.bc.ca](http://tenants.bc.ca)

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਧਿਕਾਰਿਕ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੀਸੀ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨਲ ਜਾਂ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਬੀਸੀ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਕਲੀਨਿਕ  
ਵੈਨਕੂਵਰ ਖੇਤਰ: 604 775-2000  
ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 888 440-8844  
ਈਮੇਲ: [BCHumanRightsTribunal@gov.bc.ca](mailto:BCHumanRightsTribunal@gov.bc.ca)  
[bchrt.bc.ca](http://bchrt.bc.ca)

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਕਮਿਸ਼ਨ  
ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 888 214-1090  
[chrc-ccdp.ca](http://chrc-ccdp.ca)

### ਹਵਾਲੇ

ਹਵਾਲੇ ਉਹ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਵਧੀਆ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਜਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀ ਵਜੋਂ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਨ। ਇੱਕ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਆਪਣਾ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਵਾਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹਵਾਲੇ ਲਈ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹਵਾਲੇ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖਿਆ ਪੱਤਰ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਘਰ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਵਾਲੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



## ਕਰੈਡਿਟ ਚੈਕ

ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਗ੍ਹਾਂ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਾਇਆ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਮਕਾਨ ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰੈਡਿਟ ਇਤਿਹਾਸ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਅਨੁਮਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨੀ ਦਾ ਸਬੂਤ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਪੇ ਸਟੈੱਬ)। ਉਹ ਹੋਰ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੀ ਤਾਰੀਖ। ਉਹ ਹੋਰ ਵੇਰਵਾ ਵੀ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸੋਸ਼ਲ ਇੰਸ਼ੂਰੈਂਸ ਨੰਬਰ, ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਵੇਰਵਾ, ਡਰਾਈਵਰ ਦਾ ਲਸੰਸ ਨੰਬਰ, ਜਾਂ ਬੈਂਕਿੰਗ ਜਾਣਕਾਰੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬੇਨਤੀ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਾਂ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਦੇਣ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਕਮੀਸ਼ਨਰ ਦੇ ਦਫਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਵਿਕਟੋਰੀਆ: 250 387-5629

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੇ ਬਾਹਰ: ਇਨਕਵਾਇਰੀ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਾਲ ਟਰਾਂਸਫਰ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਇਨਕਵਾਇਰੀ ਬੀਸੀ

ਵੈਨਕੂਵਰ ਖੇਤਰ: 604 660-2421

ਟੇਲ ਫ੍ਰੀ: 1 800 663-7867

[oipc.bc.ca](http://oipc.bc.ca)

## ਅਰਜ਼ੀ ਡਿਪਾਜ਼ਿਟ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਹਨ

ਕੁਝ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਮਾਲਕ ਕਿਰਾਏਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਥਾਂ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ। ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਦੋਨਾਂ ਨੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਸਮਝੌਤੇ ਤੇ ਹਸਤਾਖਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਰਜ਼ੀ ਡਿਪਾਜ਼ਿਟ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਹਾਲੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਜਗ੍ਹਾਂ ਦੇਣ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਵਾਪਿਸ ਨਾ ਮਿਲਣ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਕਿ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਿਪਾਜ਼ਿਟ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਕਿਰਾਇਦਾਰੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

[gov.bc.ca/gov/content/housing-tenancy/residential-tenancies/starting-a-tenancy/deposits-and-fees](http://gov.bc.ca/gov/content/housing-tenancy/residential-tenancies/starting-a-tenancy/deposits-and-fees)

## ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਟੈਨੈਂਸੀ ਦਾ ਐਗਰੀਮੈਂਟ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਥਾਂ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਲੈਣੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਸਮਝੌਤੇ ਤੇ ਹਸਤਾਖਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਲੀਜ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਡਿਪਾਜ਼ਿਟ ਦੇਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਕੈਸ਼ ਜਾਂ ਚੈਕ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਧੀਆ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਚੈਕ ਰੱਖੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਥਾਂ ਵੇਖਣ ਆਉਂਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਿਪਾਜ਼ਿਟ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰਸੀਦ ਲਵੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਰਸੀਦ ਵੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੈਸ਼ ਦੇ ਵਿੱਚ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਾਬਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਟੈਨੈਂਸੀ ਐਗਰੀਮੈਂਟ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹਸਤਾਖਰ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਡਿਪਾਜ਼ਿਟ ਨਾ ਦਵੇ।

ਟੈਨੈਂਸੀ ਐਗਰੀਮੈਂਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਨਿਯਮ ਦੱਸਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਕਿਰਾਇਆ ਦੇਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰਾਂ ਜਾਂ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਤੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

## ਤੁਹਾਡੇ ਲੀਜ਼ ਤੇ ਹਸਤਾਖਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਥਾਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁਛੋ।

### • ਕਿਰਾਇਆ ਕਿੰਨਾ ਹੈ? ਮੈਨੂੰ ਇਸਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਦੋਂ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ?

ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਕਿਰਾਏ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਕੇਵਲ ਸਾਲ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਰਾਇਆ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਿਰਾਇਆ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਵਧਾ ਸਕਦੇ। ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਭੁਗਤਾਨ ਤੋਂ 3 ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਰਾਇਆ ਵਧਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿਖਿਤ ਦੇ ਵਿੱਚ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### • ਕੀ ਯੂਟਿਲਟੀਆਂ ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ?

ਯੂਟਿਲਟੀਆਂ ਹਨ ਬਿਜਲੀ (ਹਾਈਡ੍ਰੋ), ਗੈਸ, ਬਾਲਣ ਤੇਲ, ਪਾਣੀ, ਅਤੇ ਸੀਵਰ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਯੂਟਿਲਟੀਆਂ ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਪੁਛੋ ਜੇਕਰ ਯੂਟਿਲਟੀਆਂ ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਵਾਧੂ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।



- **ਕੀ ਪਾਰਕਿੰਗ ਅਤੇ ਸਟੋਰੇਜ ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ?**  
ਕੁਝ ਇਮਾਰਤਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪਾਰਕਿੰਗ ਜਾਂ ਸਟੋਰੇਜ ਸਥਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਵਾਧੂ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜੇਕਰ ਪਾਰਕਿੰਗ ਅਤੇ ਸਟੋਰੇਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- **ਸੁਰੱਖਿਆ (ਨੁਕਸਾਨ) ਡਿਪਾਜ਼ਿਟ ਕਿੰਨਾ ਹੈ?**  
ਇੱਕ ਡਿਪਾਜ਼ਿਟ ਉਹ ਪੈਸੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝੌਤੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਰਕਮ ਉਦੋਂ ਦੇਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਾਏ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਆਉਂਦੇ ਹੋ। ਡਿਪਾਜ਼ਿਟ 1 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਅੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਜ਼ਮੀਨ ਦਾ ਮਾਲਕ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਦੁਆਰਾ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਲਈ ਡਿਪਾਜ਼ਿਟ ਮੰਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਰਕਮ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਾਏ ਦੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜ਼ਮੀਨ ਦਾ ਮਾਲਕ ਉਸਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿਪਾਜ਼ਿਟ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਸਾਫ

ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਸਫਾਈ ਫੀਸ ਦੇ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਪੈਸਿਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।  
[gov.bc.ca/gov/content/housing-tenancy/residential-tenancies/starting-a-tenancy/deposits-and-fees](http://gov.bc.ca/gov/content/housing-tenancy/residential-tenancies/starting-a-tenancy/deposits-and-fees)  
 ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਸਥਾਨ ਦੀ ਸਫਾਈ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਜੇਕਰ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਫਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿਪਾਜ਼ਿਟ ਦੇ ਪੈਸੇ ਵਾਪਿਸ ਕਰਨੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ। ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 15 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਫਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਕੁਝ ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਪੈਸੇ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡਿਪਾਜ਼ਿਟ ਦੇ ਬਾਰੇ ਅਸਹਿਮਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਸ਼ਾਖਾ ਦੇ ਕੋਲ ਵਿਵਾਦ ਦਾਇਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।  
[gov.bc.ca/gov/content/housing-tenancy/residential-tenancies/solving-problems/dispute-resolution?keyword=dispute&keyword=resolution](http://gov.bc.ca/gov/content/housing-tenancy/residential-tenancies/solving-problems/dispute-resolution?keyword=dispute&keyword=resolution)



## ✓ ਆਪਣੇ ਮੂਵ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਚੈਕਲਿਸਟ ਬਣਾਓ

- **ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਕੋਨਟ੍ਰੈਕਟ ਤੇ ਹਸਤਾਖਰ ਕੀਤੇ ਹਨ**  
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਜਾਂ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਨੂੰ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਲੈਣ ਦੇ ਲਈ ਸਿਹਮਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਕੋਨਟ੍ਰੈਕਟ ਦਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸਨੂੰ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਕੋਨਟ੍ਰੈਕਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਨਟ੍ਰੈਕਟ ਲਿਖਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਕੋਨਟ੍ਰੈਕਟ ਦੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਦੇਣ ਦੇ ਨਿਯਮ ਮਿਲਣਗੇ। ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਹਰੇਕ ਦੇ ਖਾਸ ਅਧਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖਾਸ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਰਨੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ)। ਇੱਕ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਕੋਨਟ੍ਰੈਕਟ ਕਾਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਕੋਨਟ੍ਰੈਕਟ ਤੇ ਹਸਤਾਖਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਲਿਖੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਨਟ੍ਰੈਕਟ ਦਾ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਾਉਣਾ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ, ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਕੇਂਦਰ (Tenant Resource and Advisory Centre (TRAC) ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ।  
[tenants.bc.ca/tenancy-agreements](http://tenants.bc.ca/tenancy-agreements)
- **ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ**  
ਰਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਖੋ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਹੈ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇਖਣ ਦੇ ਲਈ ਕਿਰਾਏ ਦੀ ਥਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਦੇ ਲਈ ਕਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਛੇਕ ਜਾਂ ਦਾਗੀ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਉਸਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲਵੋ। ਆਪਣੇ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਨਾਲ ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਇੰਸਪੈਕਸ਼ਨ ਰਿਪੋਰਟ ਭਰੋ। ਇਹ ਪੱਤਰ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿਣ ਆਏ ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਸੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਤੇ ਹਸਤਾਖਰ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਛੱਡੋ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਪੱਤਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਆਪਣੀ ਨੁਕਸਾਨ ਸੰਬੰਧੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਰਕਮ ਨੂੰ ਵਾਪਿਸ ਲੈਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।  
[tenants.bc.ca/condition-inspection-reports](http://tenants.bc.ca/condition-inspection-reports)
- **ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਯੂਟਿਲਟੀਆਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰੋ**  
ਕਈ ਵਾਰ, ਸੇਵਾਵਾਂ (ਟੈਲੀਫੋਨ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ), ਅਤੇ ਯੂਟਿਲਟੀਆਂ (ਹਾਈਡ੍ਰੋ, ਬਿਜਲੀ, ਅਤੇ ਗੈਸ) ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਰਾਏ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਕੋਨਟ੍ਰੈਕਟ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਸ਼ਾਮਿਲ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦਾ ਅਲੱਗ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਸੇਵਾ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਦੇ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- **ਟੈਨੈਂਟ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਖਰੀਦੋ**  
ਦੋਨੋਂ ਘਰ ਦੇ ਮਾਲਕ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਬੀਮਾ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਬੀਮਾ ਜਾਂ ਰੇਂਟਰ ਬੀਮਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੀਮਾ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਰਾਏ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਜੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਹਨ) - ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਅੱਗੇ, ਹੜ੍ਹ, ਭੂਚਾਲ, ਜਾਂ ਚੋਰੀ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਦੇ ਵਿੱਚ।





## ਟੈਲੀਫੋਨ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ

ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਕੰਪਨੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੋਨੋਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਵਿਗਿਆਪਨ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੈਸੇ ਬਚਾਅ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਿਹਤਰ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਬਦਲਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੰਪਨੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਨਟੈਕਟ ਰੱਦ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਜੁਰਮਾਨੇ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਕਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਕੋਨਟੈਕਟਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਸਤਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮੁੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਮੁੱਲ ਮਹਿੰਗਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਨਟੈਕਟ ਤੇ ਹਸਤਾਖਰ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮਿਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਕੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਨਟੈਕਟ ਕਾਇਮ ਰਹੇਗਾ।

## ਕੂੜਾ ਅਤੇ ਰੀਸਾਈਕਲਿੰਗ

ਕਈ ਸ਼ਹਿਰ ਅਤੇ ਨਗਰਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੂੜਾ ਸੰਕਲਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੂੜੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਅਵਸ਼ੇਸ਼, ਪੁਰਾਣਾ ਭੋਜਨ, ਅਤੇ ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਯੋਗ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਕਾਗਜ਼, ਪਲਾਸਟਿਕ, ਅਤੇ ਕੱਚ) ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਕੂੜਾ ਚੁੱਕਣ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਟਰੱਕ ਆਵੇਗਾ। ਕੁਝ ਭਾਈਚਾਰੇ ਪੁਰਾਣੇ ਭੋਜਨ ਅਵਸ਼ੇਸ਼ ਅਤੇ ਯਾਰਡ ਟ੍ਰਿਮਿੰਗ ਇਕੱਠੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਗਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਖਾਦ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦੇ। ਕੁਝ ਛੋਟੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੂੜਾ ਸੰਕਲਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੂੜਾ ਅਤੇ ਰੀਸਾਈਕਲਿੰਗ ਇੱਕ ਟਰਾਂਸਫਰ ਸਟੇਸ਼ਨ ਵਿਖੇ ਲਿਜਾਣੇ ਪੈਣਗੇ।

ਕੁਝ ਨਿਯਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਕੂੜੇ ਅਤੇ ਰੀਸਾਈਕਲਿੰਗ ਨੂੰ ਸੰਕਲਨ ਦੇ ਲਈ ਬਾਹਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਵੀ ਨਿਯਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੂੜਾ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਡੱਬੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਥਾਵਾਂ ਤੇ, ਸ਼ਹਿਰ ਖਾਸ ਬੈਗ ਜਾਂ ਬਕਸੇ ਕੂੜੇ ਦੇ ਲਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸ਼ਹਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਸ ਕੂੜੇ ਦੇ ਡੱਬੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

[recyclebc.ca/what-can-i-recycle](http://recyclebc.ca/what-can-i-recycle)

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ ਜੋ ਡੱਬਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਕੈਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਰਕਮ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਰੀਸਾਈਕਲਿੰਗ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਤੇ ਖਾਲੀ ਡੱਬੇ ਵਾਪਿਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਰਕਮ ਵਾਪਿਸ (ਧਨ ਵਾਪਸੀ) ਦੇ ਦੇਣਗੇ।

[return-it.ca](http://return-it.ca)

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨ ਕੂੜਾ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੂੜੇ ਅਤੇ ਰੀਸਾਈਕਲਿੰਗ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੂੜਾ ਸੰਕਲਨ ਅਨੁਸੂਚੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਨਿਯਮ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕੂੜੇ, ਰੀਸਾਈਕਲਿੰਗ, ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕੂੜੇ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਨਗਰ ਜਾਂ ਜਿਲੇ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਬੀਸੀ ਦੀ ਰੀਸਾਈਕਲਿੰਗ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵੈਨਕੂਵਰ ਖੇਤਰ: 604 732-9253

ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ: 1 800 667-4321

[rcbc.ca](http://rcbc.ca)

## ਮੁਰੰਮਤਾਂ

ਕਈ ਵਾਰ, ਘਰ ਜਾਂ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਛੱਤ ਚੋਂਦੀ ਹੈ, ਟਾਇਲਟ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਜਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਮੁਰੰਮਤ ਦੇ ਲਈ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ (ਟੁੱਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਾਉਣਾ)। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਰਾਏ ਦੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਮੁਰੰਮਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਜ਼ਮੀਨ ਦੀ ਮਾਲਕ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਇਹ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜਲਦੀ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਜਲਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਕੱਢਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁਰੰਮਤ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਖੁਦ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਹਿਮਾਨ ਕਿਰਾਏ ਦੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਰੰਮਤ ਦੇ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ, ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੀਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪੇਂਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੇ ਲਈ ਡ੍ਰਿੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਦੇ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਥਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਵ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਤੋਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਲਵੋ। ਲਿਖਿਤ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇਜਾਜ਼ਤ ਲਵੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਰਾਏ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਜ਼ਮੀਨ ਦਾ ਮਾਲਕ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ, ਤਾਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਸ਼ਾਖਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਵੈਨਕੂਵਰ ਖੇਤਰ: 604 660-1020

ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 800 665-8779

ਈਮੇਲ: [HSRTO@gov.bc.ca](mailto:HSRTO@gov.bc.ca)  
[gov.bc.ca/landlordtenant](http://gov.bc.ca/landlordtenant)



## ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦੇਣਾ

ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਰਾਏ ਦੀ ਥਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਨਾ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿਖਿਤ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਵਿੱਚ, ਤਾਰੀਖ, ਸਮਾਂ, ਅਤੇ ਆਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵੱਖ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਅੱਗ ਜਾਂ ਟੁੱਟੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਪਾਈਪ, ਤਾਂ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਤੁਹਾਡੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਬਿਨਾ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਅਸਹਿਮਤੀਆਂ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਕਿਸੇ ਮੁੱਦੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਸਹਿਮਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਸ਼ਾਖਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅਸਹਿਮਤੀਆਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਸ਼ਾਖਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਸਹਿਮਤੀ ਦਾ ਹੱਲ ਕੱਢਣ ਵਾਸਤੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਵਾਈ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਿਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਇਹ ਫੋਨ ਤੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਲਸੀ ਹੋਵੇਗਾ (ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਅਸਹਿਮਤੀਆਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕੱਢਦਾ ਹੈ)। ਸਾਲਸੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਹੱਲ ਕੱਢਣਗੇ। ਸੁਣਵਾਈ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਸਬੂਤ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਰਿਹਾਇਸ਼ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਸ਼ਾਖਾ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਵਿਵਾਦ ਦਾ ਹੱਲ ਕੱਢਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਅਸਹਿਮਤੀਆਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕੱਢਣ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ, ਰਿਹਾਇਸ਼ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ।

[gov.bc.ca/gov/content/housing-tenancy/residential-tenancies/solving-problems](http://gov.bc.ca/gov/content/housing-tenancy/residential-tenancies/solving-problems)

## ਘਰ ਛੱਡਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਘਰ ਜਾਂ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿਖਿਤ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਿਕ ਆਧਾਰ ਤੇ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣ ਤੋਂ 1 ਪੂਰਾ ਮਹੀਨਾ ਪਹਿਲਾਂ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਲਿਖਿਤ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 31 ਦਿਸੰਬਰ ਨੂੰ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੰਬਰ 30 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

## ਕੱਢਣਾ

ਖਾਸ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਨੂੰ ਜਾਣ ਦੇ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਕੱਢਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿਖਿਤ ਦੇ ਵਿੱਚ ਦੱਸਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੱਢਣ ਦੇ ਜਾਇਜ਼ ਕਾਰਨ ਦੇਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਮਹੀਨਾ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣ ਦੇ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ, ਨਿਯਮ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨਿਯਮ ਉਸ ਕਾਰਨ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਰਿਹਾਇਸ਼ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਸ਼ਾਖਾ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਕੱਢਣ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

[gov.bc.ca/gov/content/housing-tenancy/residential-tenancies/ending-a-tenancy/landlord-notice](http://gov.bc.ca/gov/content/housing-tenancy/residential-tenancies/ending-a-tenancy/landlord-notice)

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਰਿਹਾਇਸ਼ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਸ਼ਾਖਾ ਜਾਂ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਸ਼ਾਖਾ  
ਵੈਨਕੂਵਰ ਖੇਤਰ: 604 660-1020  
ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 800 665-8779  
ਈਮੇਲ: [HSRTO@gov.bc.ca](mailto:HSRTO@gov.bc.ca)  
[gov.bc.ca/landlordtenant](http://gov.bc.ca/landlordtenant)

ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਕੇਂਦਰ (Tenant Resource & Advisory Centre (TRAC)

ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਅਧਿਕਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ / ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਹੋਟਲਾਈਨ

ਵੈਨਕੂਵਰ ਖੇਤਰ: 604 255-0546

ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 800 665-1185

[tenants.bc.ca](http://tenants.bc.ca)



## ✓ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਘਰ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਚੈਕਲਿਸਟ ਬਣਾਓ

### □ ਨੋਟਿਸ ਦਿਓ

### □ ਸਾਫ ਕਰੋ

ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਰਾਏ ਦੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਮਰਿਆਂ ਅਤੇ ਫਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਪਕਰਨਾਂ (ਚੁੱਲ੍ਹਾ, ਫਰਿੱਜ, ਬਾਥਰੂਮਾਂ, ਅਤੇ ਲਾਈਟ ਫਿਕਸਚਰ) ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਲੀਨ ਜਾਂ ਪਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਕੌਨਟ੍ਰੈਕਟ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

### □ ਟੈਲੀਫੋਨ ਅਤੇ ਯੂਟਿਲਟੀਆਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰੋ

ਟੈਲੀਫੋਨ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਤੁਸੀਂ ਓਥੋਂ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਫੋਨ ਸੇਵਾ ਰੱਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਪਤੇ ਤੇ ਟਰਾਂਸਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਫੋਨ ਬਿੱਲ ਭਰਨੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਜਲੀ, ਗੈਸ, ਜਾਂ ਤੇਲ ਦੇ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਰੱਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੰਪਨੀਆਂ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੇਵਾ ਰੱਦ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਕਹੋ ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਾ ਹੈ।

### □ ਆਪਣੇ ਪਤੇ ਨੂੰ ਬਦਲੋ

ਡਾਕਖਾਨੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਲ ਕਿੱਥੇ ਦੇਣੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੇਲਿੰਗ ਪਤੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਪੋਸਟ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਸੇਵਾ ਦੇ ਲਈ ਫੀਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। [canadapost.ca/cpc/en/personal/receiving/manage-mail/mail-forwarding.page](http://canadapost.ca/cpc/en/personal/receiving/manage-mail/mail-forwarding.page)

ਆਪਣੇ ਬੈਂਕ, ਰੇਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ, ਸਕੂਲ, ਮੈਡੀਕਲ ਯੋਜਨਾ, ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਲਾਈਸੈਂਸ ਆਫਿਸ, ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਕੰਪਨੀਆਂ, ਕੈਨੇਡਾ ਰੈਵੀਨਿਊ ਏਜੰਸੀ, ਕੇਬਲ ਟੀਵੀ ਕੰਪਨੀ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਵਾਂ ਪਤਾ ਦਿਓ। ਇਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਤੇ ਜਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਤੇ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਵੀ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### □ ਮੂਵਿੰਗ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਬੁੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਟਰੱਕ ਨੂੰ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਲਵੋ

ਤੁਸੀਂ ਟਰੱਕ ਅਤੇ ਲੋਕ ਭੇਜਣ ਦੇ ਲਈ ਮੂਵਿੰਗ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਤੱਕ ਲਿਜਾ ਸਕੋ। ਤੁਸੀਂ ਟਰੱਕ ਜਾਂ ਵੈਨ ਨੂੰ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਖੁਦ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਤੇ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।





## ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਮਦਦ

ਬੀਸੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਇੱਕ ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰੀ ਏਜੰਸੀ ਹੈ। ਬੀਸੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਕਿਰਾਇਤੀ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਘਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਰਾਇਆ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ। ਬੀਸੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਮਦਦ ਦੇ ਲਈ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਰਜਿਸਟਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲੱਭੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ ਬੀਸੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਨਾਲ ਸਮਝ ਕਰੋ।

ਵੈਨਕੂਵਰ ਖੇਤਰ: 604 433-2218

ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 800 257-7756

[bchousing.org/housing-assistance/program-finder](http://bchousing.org/housing-assistance/program-finder)

## ਸਬਸਿਡਾਈਜ਼ਡ ਰਿਹਾਇਸ਼

ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਯੋਗ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਸਬਸਿਡਾਈਜ਼ਡ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੀਸੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਬਸਿਡਾਈਜ਼ਡ ਹਾਊਸਿੰਗ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਰਾਏ ਦੀ ਕੀਮਤ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਕੁੱਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਆਮਦਨੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਰਿਹਾਇਸ਼ ਮਦਦ ਦੇ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ:

- ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੇ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਪੂਰੇ ਸਾਲ ਦੇ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਥਾਈ ਤੌਰ ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ
- ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕੁੱਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਆਮਦਨੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਲਈ ਬੀਸੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ
- ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:
  - ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਨਾਗਰਿਕ ਜੋ ਸਪਾਂਸਰਸ਼ਿਪ ਅਧੀਨ ਨਹੀਂ ਹਨ
  - ਜੇ ਲੋਕ ਸਥਾਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੇ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਈ ਹਨ ਅਤੇ ਸਪਾਂਸਰਸ਼ਿਪ ਅਧੀਨ ਨਹੀਂ ਹਨ
  - ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਸਟੇਟਸ ਦੇ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ
  - ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਸਪਾਂਸਰਸ਼ਿਪ ਟੁੱਟ ਗਈ ਹੈ

[bchousing.org](http://bchousing.org) – “ਸਬਸਿਡਾਈਜ਼ਡ ਰਿਹਾਇਸ਼” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

## ਕਿਰਾਏ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਿਯੋਗੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਕਿਰਾਇਆ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਕਿਰਾਏ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਯੋਗ ਹੋਣ ਦੇ ਲਈ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ:

- ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਲਈ (12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਾਸਤੇ) ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹਨ
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਨਿਰਭਰ ਬੱਚਾ ਹੈ
- ਪਿੱਛਲੇ ਸਾਲ ਕਦੀ ਨਾ ਕਦੀ ਨੌਕਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ
- ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕੁੱਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਆਮਦਨੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਲਈ ਬੀਸੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ

ਘਰ ਦਾ ਹਰੇਕ ਸਦੱਸ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਨਾਗਰਿਕ ਜੋ ਸਪਾਂਸਰਸ਼ਿਪ ਅਧੀਨ ਨਹੀਂ ਹਨ
- ਜੇ ਲੋਕ ਸਥਾਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੇ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਈ ਹਨ ਅਤੇ ਸਪਾਂਸਰਸ਼ਿਪ ਅਧੀਨ ਨਹੀਂ ਹਨ
- ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਸਟੇਟਸ ਦੇ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ
- ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਸਪਾਂਸਰਸ਼ਿਪ ਟੁੱਟ ਗਈ ਹੈ

[bchousing.org](http://bchousing.org) – “ਕਿਰਾਇਦਾਰੀ ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

## ਬਜ਼ੁਰਗ ਕਿਰਾਏਦਾਰਾਂ ਦੇ ਲਈ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ (ਸੇਫ਼ਰ) ਕਿਰਾਏ ਦੀ ਲਾਗਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇ ਲਈ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਮਾਸਿਕ ਭੁਗਤਾਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਯੋਗ ਹੋਣ ਦੇ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ:

- 60 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕੁੱਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਆਮਦਨੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਲਈ ਬੀਸੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ

ਘਰ ਦਾ ਹਰੇਕ ਸਦੱਸ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਨਾਗਰਿਕ ਜੋ ਸਪਾਂਸਰਸ਼ਿਪ ਅਧੀਨ ਨਹੀਂ ਹਨ
- ਜੇ ਲੋਕ ਸਥਾਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੇ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਈ ਹਨ ਅਤੇ ਸਪਾਂਸਰਸ਼ਿਪ ਅਧੀਨ ਨਹੀਂ ਹਨ
- ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਸਟੇਟਸ ਦੇ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ
- ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਸਪਾਂਸਰਸ਼ਿਪ ਟੁੱਟ ਗਈ ਹੈ
- ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਲਈ (12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਾਸਤੇ) ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹਨ

[bchousing.org](http://bchousing.org) – “ਸੇਫ਼ਰ” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ



## ਰਿਹਾਇਸ਼ ਰਜਿਸਟਰੀ

ਰਿਹਾਇਸ਼ ਰਜਿਸਟਰੀ ਪੂਰੇ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਬੀਸੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਕਿਰਾਏ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇਮਾਰਤਾਂ ਲੱਭਣ ਦੇ ਲਈ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ। ਲਿਸਟਿੰਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਹਰੇਕ ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣੀ ਹੈ।

[bchousing.org/housinglistings](http://bchousing.org/housinglistings)

## ਹਾਊਸਿੰਗ ਕੇ-ਓਪਸ

### ਹਾਊਸਿੰਗ ਕੇ-ਓਪ ਕੀ ਹੈ?

ਹਾਊਸਿੰਗ ਕੇ-ਆਪ੍ਰੋਟਿਵ (ਕੇ-ਓਪ) ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣਾ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਦੇਣ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਥਾਂ ਦੇ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਕੋਈ ਹੋਰ ਜੋ ਥਾਂ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਦੇ ਪੈਸੇ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਕੇ-ਓਪ ਦੇ ਵਿੱਚ, ਵਸਨੀਕ ਇਮਾਰਤ ਦੀ ਮਲਕੀਅਤ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੇ-ਓਪ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਸੰਸਥਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਮਾਰਤ ਦੀਆਂ ਲਾਗਤਾਂ ਦੇ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਪੈਸੇ ਸੰਕਲਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਸਨੀਕ ਕੇ-ਓਪ ਦੇ ਸਦੱਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨਿਦੇਸ਼ਕ ਮੰਡਲ ਦੁਆਰਾ ਕੇ-ਓਪ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਦੱਸ ਨਿਦੇਸ਼ਕ ਮੰਡਲ ਦੇ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਚੁਣਾਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਸਦੱਸ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਫੀਸ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੇ-ਓਪ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨਿਯਮ ਹਨ, ਪਰ ਕੋਈ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਨਹੀਂ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਦੱਸ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਕੇ-ਓਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਨਵੀਨੀਕਰਨ (ਮੁਰੰਮਤ) ਜਾਂ ਵੇਚਣ ਦੇ ਲਈ ਕੇ-ਓਪ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਕੇ-ਓਪ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਕਿਰਾਏ ਨਾਲੋਂ ਅਧਿਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬੀਸੀ ਦੀ ਕੇ-ਆਪ੍ਰੋਟਿਵ ਹਾਊਸਿੰਗ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਕੋਲ ਇਕ ਵੀਡੀਓ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੇ-ਐੱਓਪ ਹਾਊਸਿੰਗ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

[chf.bc.ca/what-is-a-co-op](http://chf.bc.ca/what-is-a-co-op)

ਕੁਝ ਹਾਊਸਿੰਗ ਕੇ-ਓਪਸ ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਖਾਸ ਯੂਨਿਟ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਆਮਦਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਿਰਾਇਆ (rent-geared-to-income (RGI) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵੱਧ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਵੱਧ ਕਿਰਾਇਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਘੱਟ ਕਿਰਾਇਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ RGI ਕੇ-ਓਪ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇੱਕ ਉੱਡੀਕ ਸੂਚੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਕੇ-ਓਪ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਊਸਿੰਗ ਕੇ-ਓਪ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੇ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਬੀਸੀ ਦੀ ਕੇ-ਆਪ੍ਰੋਟਿਵ ਹਾਊਸਿੰਗ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਕੇ-ਓਪਸ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵੇਖਣ ਲਈ “ਇੱਕ ਕੇ-ਓਪ ਲੱਭੋ” ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਕੇ-ਆਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੇ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਕੇ-ਆਪ ਦੀ ਵੱਖਰੀ ਅਰਜ਼ੀ ਵਿਧੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਿੱਧਾ ਕੇ-ਓਪ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਕੇ-ਓਪਸ ਬਾਰੇ ਖਾਸ ਖੋਜਾਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਕੇ-ਓਪਸ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਹੁਣੇ ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ “ਆਮਦਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਿਰਾਏ” (RGI) ਦੇ ਲਈ ਵੀ ਖੋਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬੀਸੀ ਦੀ ਕੇ-ਆਪ੍ਰੋਟਿਵ ਹਾਊਸਿੰਗ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ।

ਗ੍ਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ: 604 879-5111

ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 866 879-5111

ਵੈਨਕੂਵਰ ਆਈਲੈਂਡ: 250 384-9444

ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 877 384-9444

[chf.bc.ca](http://chf.bc.ca)

## ਇੱਕ ਘਰ ਖਰੀਦਣਾ

ਇੱਕ ਘਰ ਖਰੀਦਣਾ ਵੱਡਾ ਫੈਸਲਾ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕ ਮਦਦ ਦੇ ਲਈ ਰੀਅਲ ਐਸਟੇਟ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਰੀਅਲ ਐਸਟੇਟ ਏਜੰਟ ਘਰਾਂ, ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ, ਜਾਂ ਕੌਂਡੋਜ਼ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਹਤਰ ਕੀਮਤ ਦੇ ਲਈ ਮੇਲ ਭਾਵ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਗਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਕੀਲ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਗਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਿੱਕਰੀ ਦੇ ਲਈ ਘਰ ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕੀ ਕੀਮਤ ਹੈ।

[realtor.ca](http://realtor.ca)

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਘਰ ਖਰੀਦਣ ਦੇ ਲਈ ਪੈਸੇ ਉਧਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਮੌਰਗੇਜ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬੈਂਕ, ਕਰੈਡਿਟ ਯੂਨੀਅਨ, ਜਾਂ ਟਰੱਸਟ ਕੰਪਨੀ ਤੋਂ ਮੌਰਗੇਜ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਉਧਾਰ ਤੁਸੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਉਸਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੀਸ ਦੇਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਲੈਣਦਾਰ ਦੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੌਰਗੇਜ ਫੀਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬੈਂਕਾਂ ਅਤੇ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੇ ਮੌਰਗੇਜ ਰੇਟਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰੇਟ ਲਈ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ।

ਕੈਨੇਡਾ ਮੋਰਟਗੇਜ ਅਤੇ ਹਾਊਸਿੰਗ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਘਰ ਖਰੀਦਣ ਅਤੇ ਮੌਰਗੇਜ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

[cmhc-schl.gc.ca](http://cmhc-schl.gc.ca)





ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਦਾ ਬੀਮਾ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਜਿਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਲਕ ਹੋ) ਦਾ ਵੀ ਬੀਮਾ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਗੁਆਚ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਅੱਗ ਦੇ ਵਿੱਚ, ਹੜ੍ਹ, ਭੂਚਾਲ, ਜਾਂ ਚੋਰੀ), ਤਾਂ ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੀਮਤ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੇਗੀ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਘਰ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਲਈ ਵੀ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਸਦੇ ਵਿੱਚ, ਪਾਣੀ, ਬਿਜਲੀ, ਟੈਲੀਫੋਨ, ਇੰਟਰਨੈਟ, ਗਰਮੀ, ਸੀਵਰ (ਟਾਇਲਟ), ਅਤੇ ਕੂੜੇ ਦਾ ਨਿਪਟਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸੀਵਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਹਰ 1 ਜਾਂ 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿੱਲ ਦੇਣਗੇ। ਬਾਕੀ ਯੂਟਿਲਟੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੇਵਾ ਖਰੀਦਣ ਅਤੇ ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਘਰ ਖਰੀਦਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ, ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰੀ ਵੈਲਕਮਬੀਸੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ।

[Welcomebc.ca](http://Welcomebc.ca) – “ਰਹਿਣ ਦੇ ਲਈ ਥਾਂ ਲੱਭੋ” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ”

## ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਬਣਨਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਘਰ ਜਾਂ ਕੱਛੇ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਕਾਨ ਮਾਲਕਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਰਿਹਾਇਸ਼ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਸ਼ਾਖਾ ਕੋਲ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸੁਝਾਅ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੱਤਰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਦੇ ਲਿੰਕ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

[gov.bc.ca/landlordtenant](http://gov.bc.ca/landlordtenant)





## ਆਈ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ

ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਲੈਣ ਜਾਂ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਖਰੀਦਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਵੈਲਕਮਬੀਸੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ।

[welcomebc.ca/Start-Your-Life-in-B-C/First-Few-Days/Find-a-Place-to-Live](http://welcomebc.ca/Start-Your-Life-in-B-C/First-Few-Days/Find-a-Place-to-Live)

ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਇੱਕ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ ਲੱਭੋ।

- ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਸਮੇਤ ਪਰਮਾਨੈਂਟ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ [cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp](http://cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp)
- ਅਸਥਾਈ ਵਸਨੀਕ, ਜਿਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰਫਿਊਜੀ ਦਾਅਵੇਦਾਰ, ਅਸਥਾਈ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਵਰਕਰ, ਅਤੇ ਪੋਸਟ ਸੈਕੰਡਰੀ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ [welcomebc.ca/temporaryresidents](http://welcomebc.ca/temporaryresidents)

ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਸ਼ਾਖਾ  
ਗ੍ਰੈਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ: 604 660-1020  
ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 800 665-8779  
ਈਮੇਲ: [HSRTO@gov.bc.ca](mailto:HSRTO@gov.bc.ca)  
[gov.bc.ca/landlordtenant](http://gov.bc.ca/landlordtenant)

ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਕੇਂਦਰ (Tenant Resource & Advisory Centre (TRAC))  
ਲੇਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਅਧਿਕਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ / ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਹੋਟਲਾਈਨ

ਗ੍ਰੈਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ: 604 255-0546  
ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 800 665-1185  
[tenants.bc.ca](http://tenants.bc.ca)

ਬੀਸੀ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਕਲੀਨਿਕ  
ਗ੍ਰੈਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ: 604 622-1100  
ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 855 685-6222  
ਈਮੇਲ: [infobchrc@clasbc.net](mailto:infobchrc@clasbc.net)  
[bchrc.net](http://bchrc.net)

ਬੀਸੀ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨਲ  
ਗ੍ਰੈਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ: 604 775-2000  
ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 888 440-8844  
ਈਮੇਲ: [BCHumanRightsTribunal@gov.bc.ca](mailto:BCHumanRightsTribunal@gov.bc.ca)  
[bchrt.bc.ca](http://bchrt.bc.ca)

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਕਮੀਸ਼ਨ  
ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 888 214-1090  
[chrc-ccdp.ca](http://chrc-ccdp.ca)





## ਪੈਸਾ ਅਤੇ ਬੈਂਕਿੰਗ

### ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ

#### ਕਨੇਡੀਅਨ ਪੈਸੇ

#### ਖਰੀਦਾਰੀ

ਜਮ੍ਹਾਂ, ਧਨ ਵਾਪਸੀ, ਅਤੇ ਐਕਸਚੇਂਜ  
ਸੈਂਕੰਡ ਹੈਂਡ ਸਟੋਰ ਅਤੇ ਯਾਰਡ (ਗਰਾਜ) ਵਿੱਕਰੀ  
ਮੀਟ੍ਰਿਕ ਅਤੇ ਇਮਪੀਰੀਅਲ ਮੈਜ਼ਰ

#### ਬੈਂਕਿੰਗ

ਇੱਕ ਬੈਂਕ ਖਾਤਾ ਖੋਲ੍ਹਣਾ  
ਖਾਤਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ  
ਕੈਸ਼, ਡੈਬਿਟ ਕਾਰਡ, ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ, ਜਾਂ ਚੈਕ  
ਰਾਹੀਂ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ  
ਬੈਂਕ ਮਸ਼ੀਨਾਂ  
ਫੇਨ, ਇੰਟਰਨੈਟ, ਅਤੇ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਬੈਂਕਿੰਗ  
ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਭੇਜਣਾ  
ਬੈਂਕਿੰਗ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਨਿੱਜੀ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਪਾਰ ਕਰਨਾ

### ਪੈਸੇ ਦਾ ਦੇਣਦਾਰ ਹੋਣਾ

ਕਰਜ਼ੇ ਅਤੇ ਮੌਰਗੇਜਾਂ

### ਕਰਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ

ਆਮਦਨੀ ਕਰ (Income tax)  
ਵਿੱਕਰੀ ਕਰ ਅਤੇ ਕਰੈਡਿਟ (Sales taxes  
and credits)  
ਕੈਨੇਡਾ ਚਾਈਲਡ ਲਾਭ (Canada Child  
Benefit)  
ਸੰਪਤੀ ਕਰ (Property taxes)  
ਸੰਪਤੀ ਟਰਾਂਸਫਰ ਕਰ (Property  
Transfer Tax)

### ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ

ਬੁਢਾਪੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ (Old Age Security)  
ਗਰੰਟੀਸ਼ੁਦਾ ਆਮਦਨੀ ਪੂਰਕ (Guaranteed  
Income Supplement)  
ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਲਈ ਪੂਰਕ (Senior's  
Supplement)

### ਪੈਸਿਆਂ ਦਾ ਨਿਵੇਸ਼

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ



## ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ

**ਚੈਕ** – ਕਾਗਜ਼ ਦਾ ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ ਜੋ ਪੈਸਿਆਂ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਚੈਕ ਬੈਂਕ ਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਮ ਚੈਕ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।

**ਕਰੈਡਿਟ** – ਜੋ ਪੈਸੇ ਬਕਾਇਆ ਹਨ। ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਦੇਣ ਦੇ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- **ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ:** ਕਾਰਡ ਜਿਸਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਖਰੀਦਣ ਦੇ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਦਾ ਮਾਲਕ ਬੈਂਕ ਜਾਂ ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਕੰਪਨੀ ਤੋਂ ਪੈਸੇ ਉਧਾਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ ਹੁਣੇ ਕੁਝ ਖਰੀਦ ਸਕੇ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉਸਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰ ਸਕੇ। ਜੇਕਰ ਭੁਗਤਾਨ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੋਰ ਪੈਸਿਆਂ (ਵਿਆਜ) ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੇਗਾ।
- **ਕਰੈਡਿਟ ਰੇਟਿੰਗ:** ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਜੋ ਪੈਸੇ ਉਧਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਰੈਡਿਟ ਰੇਟਿੰਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਰੈਡਿਟ ਰੇਟਿੰਗ “ਵਧੀਆ” ਹੈ, ਤਾਂ ਵਪਾਰਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਜੋ ਪੈਸੇ ਤੁਸੀਂ ਉਧਾਰ ਲਏ ਹਨ ਉਹ ਤੁਸੀਂ ਚੁਕਾ ਦਵੇਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਰੈਡਿਟ ਰੇਟਿੰਗ “ਖਰਾਬ” ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਉਧਾਰ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਚੁਕਾਏ ਹਨ। ਕੁਝ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਖਰਾਬ ਕਰੈਡਿਟ ਰੇਟਿੰਗ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇਣਗੇ।
- **ਕਰੈਡਿਟ ਚੈਕ:** ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿਸੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਾਫੀ ਪੈਸੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਕਰੈਡਿਟ ਚੈਕ ਤੁਹਾਡੀ ਕਰੈਡਿਟ ਰੇਟਿੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਰੈਡਿਟ ਚੈਕ ਦੇ ਲਈ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਦੀ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- **ਅਕਾਊਂਟ ਤੇ ਕਰੈਡਿਟ:** ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇਹੀ ਕਿਸੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਲਈ ਉਧਾਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸਿਆਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਲਈ ਹਾਈਡ੍ਰੋ ਜਾਂ ਪਾਣੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਵਾਪਿਸ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣਗੇ। ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ, ਕਰੈਡਿਟ (ਓਵਰਪੇਮੈਂਟ) ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅਗਲੇ ਬਿੱਲ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਕਰਜ਼** – ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੈਂਕ, ਹੋਰ ਵਿੱਤੀ ਸੰਸਥਾ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪੈਸੇ ਦੇਣੇ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਵਿੱਚ ਕਰਜ਼, ਮੈਂਬਰਗੀਜ਼, ਅਤੇ ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਕਰਜ਼ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

**ਯੋਗ** – ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ। ਕਰਜ਼ ਦੇ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਣ ਦੇ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਾਫੀ ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਆਮਦਨੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸਦਾ ਵਾਪਿਸ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰ ਸਕੋ। ਸਰਕਾਰੀ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਪੈਸੇ ਕਮਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਸਥਿਤੀ ਕੀ ਹੈ।

**ਵਿਆਜ** – ਪੈਸੇ ਉਧਾਰ ਲੈਣ ਦੀ ਕੀਮਤ। ਇਹ ਬੈਂਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਚਾਰਜ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ \$1,000, ਉਧਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 1% ਵਿਆਜ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ \$1,000 ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਧਾਰ ਲਿਆ ਸੀ \$10 ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੋਗੇ।

**ਮੂਲ** – ਓਹੀ ਰਕਮ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਉਧਾਰ ਲਿਆ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ \$1,000, ਦਾ ਉਧਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਮੂਲ (\$1,000) ਅਤੇ ਵਿਆਜ (ਪੈਸਿਆਂ ਨੂੰ ਉਧਾਰ ਲੈਣ ਦੀ ਕੀਮਤ) ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੋਗੇ।

**ਰਸੀਦ** – ਇੱਕ ਕਾਗਜ਼ ਜਾਂ ਈ ਮੇਲ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਜੋ ਕਿ ਦੁਕਾਨ ਜਾਂ ਵਪਾਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਸਤੂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਰੀਦਿਆ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਇਸਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ।

**ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ / ਸਿਕਿਓਰਿਟੀ ਸੇਫਟਵੇਅਰ** – ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੇ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਫਟਵੇਅਰ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

**ਲੈਣ ਦੇਣ** – ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੈਸਿਆਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ ਜਾਂ ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਤੋਂ ਕੱਢੇ ਜਾਂ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।





## ਕਨੇਡੀਅਨ ਪੈਸੇ

ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪੈਸੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਡਾਲਰ ਹੈ। 1 ਡਾਲਰ (\$) ਦੇ ਵਿੱਚ 100 ਸੈਂਟ (¢) ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪੈਸਿਆਂ ਨੂੰ ਕੈਸ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੈਸ ਸਿੱਕੇ ਅਤੇ ਬਿੱਲ ਹਨ। ਬਿੱਲ (ਕਾਗਜ਼ ਵਾਲੇ ਪੈਸੇ) \$5, \$10, \$20, \$50, ਅਤੇ \$100 ਹਨ। ਕੈਨੇਡਾ 5 ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿੱਕਿਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਨਿਕਲ = 5 ਸੈਂਟ (\$0.05)



ਡਾਈਮ = 10 ਸੈਂਟ (\$0.10)



ਕੁਆਰਟਰ = 25 ਸੈਂਟ (\$0.25)



ਲੂਨੀ = 1 ਡਾਲਰ (\$1.00)



ਟੂਨੀ = 2 ਡਾਲਰ (\$2.00)

ਇੱਕ ਸੈਂਟ (\$0.01) ਦੇ ਸਿੱਕਿਆਂ ਨੂੰ ਪੈਨੀਜ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਰਕਾਰ ਹੁਣ ਪੈਨੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੀ। ਕੈਸ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਰਕਮ 1 ਨਿਕਲ (5 ਸੈਂਟ) ਹੈ।

ਕਈ ਕੀਮਤਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹਾਲੇ ਵੀ ਕੀਮਤ ਵਿੱਚ ਸੈਂਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, \$1.99)। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੈਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਸਟੋਰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ 5 ਸੈਂਟ ਤੱਕ “ਰਾਊਂਡ ਅਪ” ਜਾਂ “ਰਾਊਂਡ ਡਾਊਨ” ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ 1 ਸੈਂਟ ਦਾ ਸਿੱਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

- ਜੇਕਰ ਕੀਮਤ \$1.01 ਜਾਂ \$1.02, ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ \$1.00 ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੋਗੇ।
- ਜੇਕਰ ਕੀਮਤ \$1.03 ਅਤੇ \$1.07, ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ \$1.05 ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੋਗੇ।
- ਜੇਕਰ ਕੀਮਤ \$1.08 ਜਾਂ \$1.09, ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ \$1.10 ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੋਗੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਡੈਬਿਟ ਕਾਰਡ ਦੇ ਨਾਲ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਟੀਕ ਕੀਮਤ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੋਗੇ।

## ਖਰੀਦਾਰੀ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦੁਕਾਨਾਂ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਜਾਂ 10 (ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ) ਵਜੇ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮੀ 5:30 ਜਾਂ 6 ਵਜੇ (ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ) ਬੰਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਦੁਕਾਨਾਂ, ਖਰੀਦਾਰੀ ਦੇ ਕੇਂਦਰ, ਜਾਂ ਮਾਲ ਸ਼ਾਮੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਦੁਕਾਨਾਂ ਐਤਵਾਰ ਬੰਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਵਿਭਾਗ ਸਟੋਰ ਹਫਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ ਉਸਦੇ ਤੇ ਕਰ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ 2 ਕਰ ਹਨ: ਸੂਬਾਈ ਵਿੱਕਰੀ ਕਰ (Provincial Sales Tax (PST)) ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਕਰ (Goods and Services Tax (GST))। PST 7% ਹੈ ਅਤੇ GST 5% ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ 1 ਕਰ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਨਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਦਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਕੀਮਤ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕਰ ਨੂੰ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਉਤਪਾਦ ਤੇ ਕੀਮਤ \$10 ਹੋਵੇਗੀ, ਪਰ ਭੁਗਤਾਨ ਕਾਊਂਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ \$11.20 ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਕਰੇਗਾ। ਵਾਧੂ \$1.20 ਕਰ ਹੈ: PST ਦੇ ਲਈ 50 ਸੈਂਟ, ਅਤੇ GST ਦੇ ਲਈ 70 ਸੈਂਟ। ਦੁਕਾਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੀਮਤ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੋਕ ਦੁਕਾਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਦੇ ਲਈ ਮੇਲ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਕੁਝ ਖਾਸ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਕਰ ਜੋੜੇ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਰਾਬ, ਤੰਬਾਕੂ, ਈ - ਸਿਗਰੇਟ ਅਤੇ ਈ - ਜੂਸ (ਵੇਪਿੰਗ), ਗੈਸੋਲੀਨ, ਅਤੇ ਵਾਹਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਵਾਧੂ ਕਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

## ਜਮ੍ਹਾਂ, ਧਨ ਵਾਪਸੀ, ਅਤੇ ਐਕਸਚੇਂਜ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਕੈਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਪੈਸੇ ਦਿੰਦੇ ਹੋ (ਜਮ੍ਹਾਂ)। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਲੀ ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਕੈਨ ਵਾਪਿਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਰਕਮ ਵਾਪਿਸ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਖਾਲੀ ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਕੈਨ ਦੁਕਾਨ ਨੂੰ ਵਾਪਿਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧਨ ਵਾਪਸੀ ਦੇ ਲਈ (ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਵਾਪਿਸ ਲੈਣ ਦੇ ਲਈ) ਰੀਸਾਈਕਲਿੰਗ ਡਿਪੋ ਲੈਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਦੇ ਕਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਫਿੱਟ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਜਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁਕਾਨ ਨੂੰ ਉਸਨੂੰ ਵਾਪਿਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਪਸੀ ਦੀ ਨੀਤੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਸਾਰੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਦੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਨਿਯਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਕੁਝ ਦੁਕਾਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਿਸ ਨਹੀਂ ਲੈਣਗੇ। ਕੁਝ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਵਾਪਿਸ ਦੇਣਗੇ (ਧਨ ਵਾਪਸੀ)। ਬਾਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਕਾਨਾਂ ਕਰੈਡਿਟ ਦੇਣਗੀਆਂ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।





ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਰਸੀਦ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਸਾਬਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਸੀ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਰਸੀਦ ਤੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਿਸ ਜਾਂ ਬਦਲਣ ਦੀ ਅਨੁਮਤੀ ਨਹੀਂ ਦੇਣਗੇ।

### ਸੈਕੰਡ ਹੈਂਡ ਸਟੋਰ ਅਤੇ ਯਾਰਡ (ਗਰਾਜ) ਵਿੱਕਰੀ

ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਵਰਤੋਂ ਹੋਏ ਕਪੜੇ, ਫਰਨੀਚਰ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਘਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੇਚਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਸਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਵਰਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੁਕਾਨ ਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੈਕੰਡ ਹੈਂਡ ਸਟੋਰ (ਜਾਂ ਥਰਿਫਟ ਸਟੋਰ) ਮੁਫਤ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਤੇ ਵੇਚ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਕਸਰ, ਦੁਕਾਨਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਪੈਸਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕੰਸਾਈਨਮੈਂਟ ਦੁਕਾਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦ ਜਾਂ ਵੇਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੰਸਾਈਨਮੈਂਟ ਦੁਕਾਨਾਂ ਥਰਿਫਟ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਵਰਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਲਈ ਕੁਝ ਪੈਸੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਥਰਿਫਟ ਸਟੋਰ ਜਾਂ ਕੰਸਾਈਨਮੈਂਟ ਸਟੋਰ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਈ ਵਾਰ, ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਰਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੇਚਣਗੇ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ “ਯਾਰਡ” ਸੇਲ ਜਾਂ “ਗਰਾਜ” ਸੇਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਯਾਰਡ ਸੇਲ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਤ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਖਬਾਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਕਲਾਸੀਫਾਈਡ ਐਡਸ ਨੂੰ ਖੋਜ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਵੀ ਖੋਜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਘਰ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਸੜਕ ਤੇ ਯਾਰਡ ਸੇਲ ਸੰਕੇਤ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਯਾਰਡ ਸੇਲਸ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਅਕਸਰ ਥਰਿਫਟ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਸਸਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਸਸਤੀ ਕੀਮਤ ਦੇ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਈ ਲੋਕ ਆਨਲਾਈਨ ਆਈਟਮਾਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦਦੇ ਅਤੇ ਵੇਚਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਹਨ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦ ਅਤੇ ਵੇਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ “ਖਰੀਦ-ਵੇਚ-ਵਪਾਰ” ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਅਤੇ ਨਗਰਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। “ਖਰੀਦ-ਵੇਚ-ਵਪਾਰ” ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਆਨਲਾਈਨ ਖੋਜ ਕਰੋ।

### ਮੀਟ੍ਰਿਕ ਅਤੇ ਇਮਪੀਰੀਅਲ ਮੈਜ਼ਰ

ਕੈਨੇਡਾ ਆਧਿਕਾਰਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਮਾਪਣ ਦੇ ਲਈ ਮੀਟ੍ਰਿਕ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਗਤੀ (ਕਿਲੋਮੀਟਰ, ਜਾਂ ਕੇਐਮ)
- ਗੈਸ (ਲੀਟਰ, ਜਾਂ l)
- ਤਾਪਮਾਨ (ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ, ਜਾਂ °C)।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਵਜ਼ਨ ਦੇ ਲਈ ਇਮਪੀਰੀਅਲ ਮਾਪ ਦਾ ਵੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਆਊਂਸ ਅਤੇ ਪਾਊਂਡ)। ਭੋਜਨ ਦੀ ਕੀਮਤ ਗਰਾਮ ਅਤੇ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ, ਜਾਂ ਆਊਂਸ ਅਤੇ ਪਾਊਂਡ ਦੇ ਵਿੱਚ ਦੱਸੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਬੈਂਕਿੰਗ

#### ਇੱਕ ਬੈਂਕ ਖਾਤਾ ਖੋਲ੍ਹਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਬੈਂਕ, ਕਰੈਡਿਟ ਯੂਨੀਅਨ, ਜਾਂ ਟਰੱਸਟ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਖਾਤਾ ਖੋਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਬੈਂਕ ਖਾਤਿਆਂ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੋ। ਖਾਤਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਕੀ ਫੀਸ ਹਨ। ਕਦੇ ਕਦੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੈਸੇ (ਜਮ੍ਹਾਂ) ਕਰਦੇ ਹੋ, ਮੂਵ (ਟਰਾਂਸਫਰ) ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਕਢਾਉਂਦੇ (ਵਿਦਰਾਅ) ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਖਾਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪੈਸਿਆਂ ਤੇ ਵਿਆਜ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੈਂਕਿੰਗ ਫੀਸ ਅਤੇ ਵਿਆਜ ਦਰਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁਛੋ।

#### ਖਾਤਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

##### ਚੈਕਿੰਗ ਖਾਤੇ

ਇੱਕ ਚੈਕਿੰਗ ਖਾਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਖਾਸ ਕਾਰਜ ਦੇ ਟੁਕੜੇ (ਚੈਕ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਹੁਣ ਤੱਕ ਚੈਕ ਨਹੀਂ ਲਿਖਦੇ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਲੈਣ ਦੇਣ ਅਤੇ ਖਰੀਦ ਦੇ ਲਈ ਆਨਲਾਈਨ ਬੈਂਕਿੰਗ ਅਤੇ ਡੈਬਿਟ ਕਾਰਡ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਚੈਕਿੰਗ ਖਾਤੇ ਮਾਸਿਕ ਸੇਵਾ ਫੀਸ ਚਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੈਣ ਦੇਣਾਂ ਦੇ ਲਈ ਚਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਚੈਕਿੰਗ ਖਾਤੇ ਵਿਆਜ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

##### ਬੱਚਤ ਖਾਤੇ

ਸਾਰੇ ਬੱਚਤ ਖਾਤੇ ਵਿਆਜ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬੈਂਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਆਜ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਤ ਖਾਤੇ ਚੈਕ ਲਿਖਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।



### ਚੈਕਿੰਗ-ਬੱਚਤ ਖਾਤੇ

ਇਹ ਖਾਤੇ ਵਿਆਜ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਚੈਕ ਵੀ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬੈਂਕਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਫੀਸ ਅਤੇ ਵਿਆਜ ਦਰਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਟਰਮ ਡਿਪੋਜ਼ਿਟ ਅਤੇ ਗ੍ਰੈਟਿਡ ਨਿਵੇਸ਼ ਪ੍ਰਮਾਣ ਪੱਤਰ (GIC)

ਇਹ ਖਾਤੇ ਅਕਸਰ ਬੱਚਤ ਖਾਤੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਆਜ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੈਸਿਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ (ਇੱਕ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲਈ)। ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਪਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਢਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਮਿਆਦ ਦੇ ਅੰਤ ਨੂੰ ਉਡੀਕਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੈਸੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਢਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਜਾਂ ਸਾਰਾ ਵਿਆਜ ਖੋ ਦਵੇਗੇ।

### ਕੈਸ਼, ਡੈਬਿਟ ਕਾਰਡ, ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ, ਜਾਂ ਚੈਕ ਰਾਹੀਂ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ ਲਈ ਕੈਸ਼ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਡੈਬਿਟ ਅਤੇ ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਦਾ ਹੁਣ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਡੈਬਿਟ ਕਾਰਡ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿੱਧਾ ਪੈਸਾ ਅਦਾ ਕਰਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਟੋਰ ਅਤੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਡੈਬਿਟ ਕਾਰਡ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੈਂਕ ਜਾਂ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਯੂਨੀਅਨ ਤੋਂ ਡੈਬਿਟ ਕਾਰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਬੈਂਕਾਂ, ਵਿਭਾਗ ਸਟੋਰਾਂ ਅਤੇ ਗੈਸ ਕੰਪਨੀਆਂ ਤੋਂ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ

ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਸਿਕ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਦੇ ਬਿੱਲ ਦੀ ਪੂਰੀ ਰਕਮ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਆਜ ਦੇਣਾ ਪਏਗਾ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਕੰਪਨੀਆਂ ਵੱਖੋਂ ਵੱਖਰੇ ਰੇਟ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਵਿਆਜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਪੈਜ 51 ਤੇ ਪੈਸਿਆਂ ਨੂੰ ਉਧਾਰ ਦੇਣਾ ਦਾ ਭਾਗ ਦੇਖੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡੈਬਿਟ ਅਤੇ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡੈਬਿਟ ਕਾਰਡ ਅਤੇ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਗੁਪਤ ਨੰਬਰ (ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪਛਾਣ ਨੰਬਰ ਜਾਂ ਪਿੰਨ) ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਿੰਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨਾ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰੋ।

ਕੁਝ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਆਪਣੇ ਡੈਬਿਟ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਫੋਨ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰਕੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਈਟਮਾਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਜਾਂ ਡੈਬਿਟ ਕਾਰਡ ਨੂੰ “ਟੈਪ” ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। “ਟੈਪ” ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪਿੰਨ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਪਏਗਾ।

ਕੈਸ਼ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਚੈੱਕ ਕਈ ਵਾਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਚੈੱਕ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀਆਂ। ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਸ਼ੀਅਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਚੈੱਕ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਚੈੱਕ ਦੇ ਨਾਲ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਛਾਣ (ID) ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ।





### ਬੈਂਕ ਮਸ਼ੀਨਾਂ

ਬੈਂਕਾਂ, ਕਰੈਡਿਟ ਯੂਨੀਅਨਾਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਟਰੱਸਟ ਕੰਪਨੀਆਂ ਕੋਲ ਬੈਂਕ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਟੇਲਰ ਮਸ਼ੀਨ (ATM) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬੈਂਕ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੈਂਕ ਜਾਂ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਯੂਨੀਅਨ ਤੋਂ ਡੈਬਿਟ ਕਾਰਡ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕੈਸ਼ ਵੀ ਵਾਪਸ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚ ਵਿਆਜ ਦਰ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਪਵੇਗਾ।

ATM ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਸਟੋਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ATM ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ATM ਤੋਂ ਪੈਸੇ ਕਢਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਖਾਤੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ATM ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੇ ਬੈਂਕ ਜਾਂ ਕੰਪਨੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਫੀਸ ਦੇਣੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੈਂਕ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਵਧੇਰੇ ਫੀਸ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ATM ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਂਕ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋਵੇ।

### ਫੇਨ, ਇੰਟਰਨੈਟ, ਅਤੇ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਬੈਂਕਿੰਗ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਆਪਣੇ ਬੈਂਕ ਕੰਪਿਊਟਰ ਜਾਂ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਤੋਂ ਆਨਲਾਈਨ ਬੈਂਕਿੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਾਤੇ ਦਾ ਬਕਾਇਆ ਚੈੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪੈਸੇ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਖਾਤਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਪੈਸਾ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਬੈਂਕਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬੈਂਕਿੰਗ ਟੈਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸਦੇ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੈਂਕ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਪਏਗਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣੇ ਪੈਣਗੇ।

ਕੁਝ ਬੈਂਕਾਂ ਕੋਲ ਆਨਲਾਈਨ ਬੈਂਕਿੰਗ ਲਈ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਐਪਸ ਹਨ। ਕੁਝ ਐਪਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਚੈੱਕ ਦੀ ਫੋਟੋ ਲੈਣ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਾਉਣ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੈਂਕ ਜਾਂ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਯੂਨੀਅਨ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਬੈਂਕਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਬੈਂਕਿੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਅਪਰਾਧੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਆਨਲਾਈਨ ਚੋਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚ ਲੋਗ ਇਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਬਲਿਕ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਇੱਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ)। ਆਪਣੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਤੇ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਾਫਟਵੇਅਰ) ਪਾਓ। ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਇੰਟਰਨੈਟ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚ ਲੋਗ ਇਨ ਕਰਨ ਲਈ ਜਨਤਕ ਵਾਈਫਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਖਾਤੇ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੁੱਛਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਈਮੇਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਾ ਦਿਓ। ਅਗਿਆਤ ਸੈਂਡਰ ਦੇ ਈਮੇਲਾਂ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਮੈਸੇਜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲਿੰਕ ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਹ ਘੋਟਾਲੇ ਦੇ ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਮੈਸੇਜ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਘੋਟਾਲੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਭੇਜਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚੋਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਬੈਂਕਰਸ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਬੈਂਕਿੰਗ ਘੁਟਾਲਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

[cba.ca/staying-safe-online](http://cba.ca/staying-safe-online)

### ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਭੇਜਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੈਂਕ ਜਾਂ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਮੁਦਰਾ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਪੈਸੇ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਮਨੀ ਆਰਡਰ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਡਰਾਫਟ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਨੀ ਆਰਡਰ ਇੱਕ ਬੈਂਕ, ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਮੁਦਰਾ ਕੰਪਨੀ, ਜਾਂ ਡਾਕਘਰ ਤੋਂ ਭੇਜੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੈਸੇ ਭੇਜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਭੁਗਤਾਨ ਉਸ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਵੀਕਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਭੇਜ ਰਹੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਅਦਾਇਗੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ।

ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਪੈਸੇ ਭੇਜਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਫੀਸ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੰਪਨੀਆਂ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੀਆਂ ਫੀਸਾਂ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਫੀਸਾਂ ਦੇਖੋ।

### ਬੈਂਕਿੰਗ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਬੈਂਕਰਸ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਬੈਂਕਿੰਗ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। [bankingquestions.cba.ca/bankingfornewcomerstocanada](http://bankingquestions.cba.ca/bankingfornewcomerstocanada)

ਸਹੀ ਬੈਂਕ ਖਾਤਾ, ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਅਤੇ ਡੈਬਿਟ ਕਾਰਡ, ਮੋਬਾਈਲ ਭੁਗਤਾਨ, ਚੈੱਕ, ਗਿਰਵੀਨਾਮੇ, ਆਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੈਂਕਿੰਗ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। [bankingquestions.cba.ca](http://bankingquestions.cba.ca)



## ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨਾਲ ਕਾਰੋਬਾਰ ਕਰਨਾ

ਕਦੇ-ਕਦੇ, ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਕੰਪਨੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੇਵਾ ਦੇ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ— ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਕੰਪਨੀ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਿਸਦੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਹ ਕੰਮ ਹੋਵੇਗਾ।

ਬੋਟਰ ਬਿਜ਼ਨੇਸ ਬਿਊਰੋ (BBB) ਇੱਕ ਗੈਰ ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਵਪਾਰ ਖੋਜਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤੇ ਉਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕੰਪਨੀਆਂ BBB ਦੇ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਵਪਾਰਕ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ BBB ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿੱਜੀ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਵਪਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਪਹਿਲਾਂ BBB ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਉਦੋਂ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ।

ਵੈਨਕੂਵਰ ਖੇਤਰ: 604 682-2711

ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 888 803-1222

[bbb.org/mbc](http://bbb.org/mbc)

ਵੈਨਕੂਵਰ ਆਈਲੈਂਡ, ਗਲਫ ਆਈਲੈਂਡਸ, ਪਾਵਲ ਰਿਵਰ, ਅਤੇ ਹੈਦਾ ਗਵਾਈ: 250 386-6348

ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 877 826-4222

[bbb.org/en/ca/local-bbb/bbb-serving-vancouver-island](http://bbb.org/en/ca/local-bbb/bbb-serving-vancouver-island)

## ਪੈਸੇ ਦਾ ਦੇਣਦਾਰ ਹੋਣਾ

ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕ ਹੁਣ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਣ ਦੇ ਲਈ ਪੈਸੇ ਉਧਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਭੁਗਤਾਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਤੁਸੀਂ ਪੈਸੇ ਦੇਣੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਛੋਟੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਮੁਮਕਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਾ ਹੋਵੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੈਸੇ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਵਿੱਚ ਫੱਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਕਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਡੀਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕਰਜ਼ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਵਧੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਜ਼ ਵਧਦੇ ਜਾਣਗੇ, ਤਾਂ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਨੇ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਸਮੇਂ ਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਹੋ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾਇਟੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਉਹ ਕਰਜ਼ ਅਤੇ ਕਰੈਡਿਟ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਫੱਸੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਮੁਫ਼ਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 888 527-8999

[nomoredebts.org](http://nomoredebts.org)

ਹੋਰ ਵੀ ਕੰਪਨੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਕਰਜ਼ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਲਈ ਫੀਸ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਕਰਜ਼ੇ ਅਤੇ ਮੋਰਗੇਜ਼

ਕਰਜ਼ ਅਜਿਹੇ ਪੈਸੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬੈਂਕ, ਕਰੈਡਿਟ ਯੂਨੀਅਨ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੈਣਦਾਰਾਂ ਤੋਂ ਉਧਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਕੁਝ ਲੋਕ ਗੱਡੀ ਖਰੀਦਣ ਦੇ ਲਈ ਕਰਜ਼ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਮਹੀਨੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਪੈਸਿਆਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਧਾਰ ਲਏ (ਮੂਲ) ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਵਾਧੂ ਫੀਸ (ਵਿਆਜ)। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰਜ਼ ਦੇ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਬਿਤ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਨੀ ਆਮਦਨੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਚੁਕਾ ਸਕੋ।

ਮੋਰਗੇਜ਼ ਅਜਿਹੇ ਪੈਸੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਜਾਂ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਦੇ ਲਈ ਕਰਜ਼ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਬੈਂਕ, ਕਰੈਡਿਟ ਯੂਨੀਅਨ, ਅਤੇ ਮੋਰਟਗੇਜ਼ ਕੰਪਨੀਆਂ ਮੋਰਗੇਜ਼ਾਂ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ, ਪੇਜ 42 ਦੇਖੋ।

## ਕਰਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਉਹਨਾਂ ਪੈਸਿਆਂ ਤੇ ਕਰਨ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਕਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਉਹ ਖਰੀਦਦੇ ਹਨ। ਸਰਕਾਰਾਂ ਉਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਕਰਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸੜਕਾਂ, ਪਾਰਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਕੇਂਦਰ, ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ, ਭਲਾਈ, ਸਕੂਲ, ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ।

## ਆਮਦਨੀ ਕਰ

ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਸਾਰੇ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਮਦਨੀ ਕਰ ਰਿਟਰਨ (ਪੱਤਰ) ਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਦਾਇਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਭਰਨਾ ਅਤੇ ਭੇਜਣਾ)। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਘੀ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਪੱਤਰ ਭੇਜਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੱਤਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਆਮਦਨੀ ਤੇ ਕਿੰਨੇ ਕਰ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨੀ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਆਮਦਨੀ ਕਰ ਪੱਤਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲਾਭਾਂ ਦੇ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਪੇ ਚੈਕ ਤੋਂ ਆਮਦਨੀ ਕਰ ਕੱਟਦੇ ਹਨ (ਲੈਂਦੇ ਹਨ) ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰ ਕੱਟਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਘੀ ਸਰਕਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਵਾਪਿਸ ਕਰੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰ ਨਹੀਂ ਕੱਟਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਵੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਕੋਈ ਆਮਦਨੀ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਆਮਦਨੀ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਕਮਾਏ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਘੀ ਆਮਦਨੀ ਕਰ ਦਾਇਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਮਦਨੀ ਕਰ ਪੱਤਰ ਨੂੰ ਦਾਇਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਪੱਤਰ ਨੂੰ ਭਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮੇਲ ਦੁਆਰਾ ਉਸਨੂੰ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੰਟਰਨੇਟ ਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਪੱਤਰ ਦਾਇਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਮਦਨੀ ਕਰ ਪੱਤਰ ਨੂੰ ਦਾਇਰ ਕਰੋਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੇਲ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਿੰਟਿਡ ਪੱਤਰ ਜ਼ਰੂਰ ਭੇਜਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ, ਕੈਨੇਡਾ ਰੈਵੀਨਿਊ ਏਜੰਸੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ। [cra.gc.ca](http://cra.gc.ca)

ਹਰ ਸਾਲ, ਸਮਾਜਿਕ ਵੇਲੰਟੀਅਰ ਆਮਦਨੀ ਕਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਈ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਦੀ ਆਮਦਨੀ ਕਰ ਰਿਟਰਨ ਦਾਇਰ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

[canada.ca/en/revenue-agency/services/tax/individuals/community-volunteer-income-tax-program.html](http://canada.ca/en/revenue-agency/services/tax/individuals/community-volunteer-income-tax-program.html)

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਭੁਗਤਾਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਅਕਾਊਂਟੈਂਟ ਜਾਂ ਕਰ ਤਿਆਰੀ ਕੰਪਨੀ।

### ਵਿੱਕਰੀ ਕਰ ਅਤੇ ਕਰੈਡਿਟ

ਬੀ.ਸੀ. ਅਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਰਕਾਰਾਂ ਉਹਨਾਂ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਕਰ ਚਾਰਜ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ। ਇਸਨੂੰ “ਵਿੱਕਰੀ ਕਰ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਿੱਕਰੀ ਕਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿੱਲ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਲੁੜੀਂਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਕੋਈ ਵਿੱਕਰੀ ਕਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿਵੇਂ ਕਰਿਆਨਾ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ।

ਬੀ.ਸੀ. ਅਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਰਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟ (ਭੁਗਤਾਨਾਂ) ਦੇ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੀ.ਸੀ ਵਿੱਕਰੀ ਟੈਕਸ ਕਰੈਡਿਟ

[gov.bc.ca/gov/content/taxes/income-taxes/personal/credits/sales-tax](http://gov.bc.ca/gov/content/taxes/income-taxes/personal/credits/sales-tax)

CRA GST ਕਰੈਡਿਟ

[canada.ca/en/revenue-agency/services/child-family-benefits/goods-services-tax-harmonized-sales-tax-gst-hst-credit.html](http://canada.ca/en/revenue-agency/services/child-family-benefits/goods-services-tax-harmonized-sales-tax-gst-hst-credit.html)







## ਕੈਨੇਡਾ ਚਾਈਲਡ ਲਾਭ

ਦ ਕੈਨੇਡਾ ਚਾਈਲਡ ਬੈਨੀਫਿਟ ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਭੁਗਤਾਨ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ।

[cra-arc.gc.ca/bnfts/ccb/menu-eng.html](http://cra-arc.gc.ca/bnfts/ccb/menu-eng.html)

## ਸੰਪਤੀ ਕਰ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਘਰ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਪਤੀ ਕਰ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਿਸ ਘਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੱਖ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੋਮ ਓਨਰ ਗ੍ਰਾਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਸੰਪਤੀ ਕਰ ਦੀ ਰਕਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਯੋਗ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨ ਆਪਣੀ ਮੁੱਖ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੇ ਲਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨੀ ਘੱਟ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦਾ ਮੁੱਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਹੋਮ ਓਨਰ ਗ੍ਰਾਂਟ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ-ਆਮਦਨੀ ਪੂਰਕ ਦੀ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪੂਰਕ ਗ੍ਰਾਂਟ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕਟੌਤੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਵੱਧ ਮੁੱਲ ਕਰਕੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ ਅਤੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੋਮ ਓਨਰ ਗ੍ਰਾਂਟ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

[gov.bc.ca/homeownergrant](http://gov.bc.ca/homeownergrant)

## ਸੰਪਤੀ ਕਰ ਡੇਫਰਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਆਪਣੇ ਕਰਨ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡੇਫਰ ਭੁਗਤਾਨਾਂ ਦੀ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ)। ਸੰਪਤੀ ਕਰ ਡੇਫਰਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਘੱਟ-ਵਿਆਜ ਦੇ ਕਰਜ਼ ਹਨ। ਜੇ ਘਰ ਦੇ ਮਾਲਕ ਯੋਗ ਹਨ ਉਹ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਸੰਪਤੀ ਕਰ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਬਾਅਦ ਦੇ ਵਿੱਚ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਆਸਾਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਉਹ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਆਪਣਾ ਘਰ ਨਹੀਂ ਵੇਚ ਦਿੰਦੇ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਉਹ ਟਰਾਂਸਫਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ।

[gov.bc.ca/propertytaxdeferment](http://gov.bc.ca/propertytaxdeferment)

## ਸੰਪਤੀ ਟਰਾਂਸਫਰ ਕਰ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰਡ ਸੰਪਤੀ ਦੀ ਮਲਕੀਅਤ ਨੂੰ ਬਦਲਦੇ ਹੋ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਪਤੀ ਟਰਾਂਸਫਰ ਕਰ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕੁਝ ਘਰ ਖਰੀਦਣ ਵਾਲੇ ਛੂਟ ਦੇ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਕਰ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਨਾ ਕਰਨਾ)।

[gov.bc.ca/gov/content/taxes/property-taxes/property-transfer-tax/exemptions](http://gov.bc.ca/gov/content/taxes/property-taxes/property-transfer-tax/exemptions)

## ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ

### ਬੁਢਾਪੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ (Old Age Security)

ਬਜ਼ੁਰਗੀ ਸੁਰੱਖਿਆ (OAS) ਪੈਸ਼ਨ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਮਾਸਿਕ ਭੁਗਤਾਨ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਦੀ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਰਕਾਰਡ ਉਆਰਾ ਬਜ਼ੁਰਗੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

[Canada.ca](http://Canada.ca) – “Old Age Security” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

### ਗਰੰਟੀਸ਼ੁਦਾ ਆਮਦਨੀ ਪੂਰਕ (Guaranteed Income Supplement)

ਗ੍ਰਾਂਟੀਡ ਆਮਦਨੀ ਪੂਰਕ (GIS) ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਮਾਸਿਕ ਲਾਭ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪੈਸ਼ਨ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਗ੍ਰਾਂਟੀਡ ਆਮਦਨੀ ਪੂਰਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

[Canada.ca](http://Canada.ca) – “Guaranteed Income Supplement” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

### ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਲਈ ਪੂਰਕ (Senior's Supplement)

ਬਜ਼ੁਰਗ ਜੋ OAS ਅਤੇ GIS ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਪੂਰਕ ਲਈ ਵੀ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਜ਼ੁਰਗ ਪੂਰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਉਹਨਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸਦੇ ਯੋਗ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਰਕਮ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਬਜ਼ੁਰਗੀ ਪੂਰਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਟੈਲ ਫ਼ੀ: 1 866 866-0800

[gov.bc.ca](http://gov.bc.ca) – “Senior's Supplement Program” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ



## ਪੈਸਿਆਂ ਦਾ ਨਿਵੇਸ਼

ਪੈਸਿਆਂ ਦੇ ਨਿਵੇਸ਼ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਬੈਂਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿੱਤੀ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨਿਵੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੇਚਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਟਰਮ ਡਿਪੋਜਿਟ, ਮਿਊਚੁਅਲ ਫੰਡ, ਗ੍ਰਾਂਟੀਡ ਨਿਵੇਸ਼ ਪ੍ਰਮਾਣ ਪੱਤਰ (GIC), ਅਤੇ ਟਰੇਜ਼ਰੀ ਬਿੱਲ। ਆਪਣੇ ਬੈਂਕ, ਕਰੈਡਿਟ ਯੂਨੀਅਨ, ਜਾਂ ਟਰੱਸਟ ਕੰਪਨੀ ਵਿਖੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਨਿਵੇਸ਼ ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਂ ਵਿੱਤੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਚੋਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਘੋਟਾਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨਿਵੇਸ਼ “ਜੋਖਮ ਮੁਕਤ” ਜਾਂ “ਗ੍ਰਾਂਟੀਡ” ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿਕੇ ਡਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੈਸੇ ਕਮਾਉਣ ਦਾ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਖੋ ਦਵੇਗੇ। ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀਆਂ ਕਿ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਦਿਓ। ਨਿਵੇਸ਼ ਧੋਖੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਜਾਣੋ।

[investright.org/fraud-awareness/avoid-investment-fraud/](https://investright.org/fraud-awareness/avoid-investment-fraud/)

## ਆਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ

- ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬੈਂਕਿੰਗ  
[cba.ca](http://cba.ca) – “Banking basics” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ
- ਪ੍ਰੋਸਪਰ ਕੈਨੇਡਾ - ਵਿੱਤੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵੈਬੀਨਾਰ ਅਤੇ ਗਾਈਡਾਂ  
[prospercanada.org](http://prospercanada.org) – ਮੈਨਿਊ ਦੇ ਵਿੱਚ “ਸਾਧਨਾਂ” ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ
- ਨਿਊਕਮਰਜ਼ ਦੇ ਲਈ ਧਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਸਾਧਨ (ਪ੍ਰੋਸਪਰ ਕੈਨੇਡਾ)  
[moneymanagement.prospercanada.org](http://moneymanagement.prospercanada.org)
- ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਵਿੱਤੀ ਉਪਭੋਗਤਾ ਏਜੰਸੀ - ਵਿੱਤੀ ਟੂਲਕਿੱਟ  
[Canada.ca](http://Canada.ca) – “Your financial toolkit” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ
- ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ - ਆਪਣੇ ਧਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ  
[Canada.ca](http://Canada.ca) – “Financial Consumer Agency” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ
- ਉਪਭੋਗਤਾ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦਾ ਦਫਤਰ  
[ic.gc.ca/eic/site/oca-bc.nsf/eng/ca02154.html](http://ic.gc.ca/eic/site/oca-bc.nsf/eng/ca02154.html)
- ਬੀਸੀ ਸਿਕਉਰਿਟੀਜ਼ ਕਮਿਸ਼ਨ ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਏਜੰਸੀ ਹੈ।  
[investright.org](http://investright.org)
- ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਸੁਸਾਇਟੀ ਵਿੱਤੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਅਤੇ ਟੂਲਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ  
[nomoredebts.org/resources](http://nomoredebts.org/resources)



## ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ

**ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ**

**ਬੀ.ਸੀ. ਸਿਹਤ**

**MSP ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨਾ**

**ਆਪਣਾ ਬੀਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ**

ਅੰਤਰਿਮ ਸੰਘੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ - ਸਰਨਾਰਥੀ

ਅਤੇ ਸਰਨਾਰਥੀ ਦਾਅਵੇਦਾਰ

ਨਿੱਜੀ ਬੀਮਾ

ਸੂਬੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਕਵਰੇਜ

**ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ**

**ਡਾਕਟਰ**

ਇੱਕ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਲੱਭਣਾ

ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨਾ

ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ, ਅਰਜੈਂਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ

ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ, ਅਤੇ ਵਰਚੁਅਲ ਕੇਅਰ

ਵਰਚੁਅਲ ਦੇਖਭਾਲ

**ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ**

ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਵਿਭਾਗ

ਇੱਕ ਐਮਬੂਲੈਂਸ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰਨਾ

**ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ**

**ਦਵਾਈ ਖਰੀਦਣਾ**

ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ:

ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ

**ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ**

ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

**ਅੱਖ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਐਨਕਾਂ**

**ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ**

**ਨਿੱਜੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਲੀਨਿਕ**

**ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਸ਼ਰਾਬ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ**

**ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ**

ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡੋ

ਵੇਪਿੰਗ ਅਤੇ ਈ-ਸਿਗਰਟ

ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਫਿੱਟਨੈੱਸ

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਲ

ਫਲੂ ਤੋਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਬਚਾਓ

**ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ**

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ



## ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ

**ਲਾਭ** – ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਨੈਕਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ। ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਰਕਾਰਾਂ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ** – ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ, ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ, ਘਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

- **ਆਡੀਓਲਾਜਿਸਟ** – ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
- **ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ** – ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਜੋ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੀੜੇ (ਛੇਕ), ਬਿਮਾਰੀ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਕੰਨ, ਅੱਖ ਅਤੇ ਗਲੇ (ENT) ਡਾਕਟਰ** – ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਜੋ ਕੰਨ, ਨੱਕ, ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਹੈ।
- **ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ (GP)** – GP ਨੂੰ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮੈਡੀਕਲ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਪੇਸ਼ਣ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ (ਜਨਮ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ) ਬਾਰੇ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਭੇਜ ਦੇਵੇਗਾ।
- **ਦਾਈ** – ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਕੋਲ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- **ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ** – ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਨਰਸ ਜਿਸਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਉਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਜਾਂਚ ਨੂੰ ਆਰਡਰ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਪਚਾਰਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨ ਕੋਲ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- **ਓਪਟੋਮੀਟ੍ਰਿਸਟ** – ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਜੋ ਨਜ਼ਰ, ਬਿਮਾਰੀ, ਅਤੇ ਜਖਮਾਂ ਦੇ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ** – ਕੋਈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਭਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਦਵਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦਵਾਈ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਉਹ ਜਿਹੜੀ ਵੀ ਦਵਾਈ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵੀ ਦੇਣਗੇ।
- **ਮਾਹਰ** – ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਜੋ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੋਗਾਂ, ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਅਜਿਹੇ ਮਾਹਰ ਹਨ ਜੋ ਤਵਚਾ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਸੁਣਨ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਕੈਂਸਰ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

**ਟੀਕਾਕਰਨ** – ਜਦੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਲਈ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**ਫਾਰਮਸੀ** – ਇੱਕ ਦੁਕਾਨ ਜਿੱਥੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ (ਡਰੱਗਸ) ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਾਰਮਸੀ ਨੂੰ “ਡਰੱਗਸਟੋਰ” ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ** – ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਤੋਂ ਦਵਾਈ ਦਾ ਲਿਖਿਤ ਆਰਡਰ। ਇਹ ਫਾਰਮਸੀ ਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਦੇਈ ਹੈ।

**ਟੀਕਾਕਰਨ** – ਸੂਈ ਅਤੇ ਤਰਲ ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਟੀਕਾ** – ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੂਈ ਦੁਆਰਾ, ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ, ਜਾਂ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਸਪਰੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਵਰਚੁਅਲ ਦੇਖਭਾਲ** – ਤਕਨੀਕ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਤਾਂ ਜੋ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕੇ।



## ਬੀ.ਸੀ. ਸਿਹਤ

ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਯੋਜਨਾ (MSP) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੁਨਿਆਦੀ, ਮੈਡੀਕਲੀ ਲੁੜੀਂਦੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦੌਰੇ, ਮੈਡੀਕਲ ਟੈਸਟ, ਅਤੇ ਉਪਚਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਸਿਹਤ ਖਰਚ MSP ਦੁਆਰਾ ਪੂਰੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ, ਆਪਟੋਮੀਟ੍ਰਿਸਟ ਅਤੇ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੇ ਲਈ ਖੁਦ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

MSP ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੇ ਲਈ ਹੈ:

- ਬੀ.ਸੀ. ਵਸਨੀਕ ਜੋ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਨਾਗਰਿਕ ਜਾਂ ਸਥਾਈ ਨਿਵਾਸੀ ਹਨ
- ਬੀ.ਸੀ. ਵਸਨੀਕ ਜੋ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਰਨਾਰਥੀ ਹਨ
- ਅਧਿਐਨ ਆਗਿਆ ਵਾਲੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ
- 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਵੱਧ ਦੀ ਕੰਮ ਦੀ ਆਗਿਆ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕ

ਇਹ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ MSP ਦੇ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।  
[gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/msp/bc-residents/eligibility-and-enrolment](http://gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/msp/bc-residents/eligibility-and-enrolment)

## MSP ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨਾ

ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਸਨੀਕ MSP ਦੇ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ MSP ਦੇ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਅਰਜ਼ੀ ਤੇ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਮ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਿਖਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰਿਕ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਤੇ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ MSP ਦੇ ਲਈ ਓਹਨੀ ਜਲਦੀ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਤੁਸੀਂ ਬੀ.ਸੀ. ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸੰਸਾਧਨ ਦੇ ਲਈ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ MSP ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਮੈਡੀਕਲ ਬੀਮਾ ਖਰੀਦਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ MSP ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਮੈਡੀਕਲ ਬੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਸਾਰੇ ਮੈਡੀਕਲ ਖਰਚੇ ਦੇਣੇ ਪੈਣਗੇ। ਇਹ ਖਰਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ ਅਤੇ MSP ਦੇ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ, ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਬੀਸੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਵੈਨਕੂਵਰ ਖੇਤਰ: 604 683-7151

ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 800 663-7100

[gov.bc.ca](http://gov.bc.ca) – “MSP for residents” ਲਈ ਖੋਜ ਕਰੋ

## ਪੂਰਕ ਲਾਭ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨੀ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰਕ ਲਾਭਾਂ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। MSP ਪੂਰਕ ਲਾਭ ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਝ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਗੇ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ:

- ਐਕਿਊਪੰਕਚਰ
- ਕਾਇਰੋਪੈਕਟਿਕ ਉਪਚਾਰ
- ਮਸਾਜ ਥੈਰੇਪੀ
- ਨੈਚੂਰੋਪੈਥੀ
- ਸਰੀਰਿਕ ਥੈਰੇਪੀ
- ਨਾਨ-ਸਰਜੀਕਲ ਪੇਡਿਆਟਰੀ

ਤੁਸੀਂ ਪੂਰਕ ਲਾਭਾਂ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਨਾਗਰਿਕ ਜਾਂ ਸਥਾਈ ਵਸਨੀਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਿੱਛਲੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ (ਇੱਕ ਸਾਲ)। ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਦੇ ਲਈ, ਅਰਜ਼ੀ ਪੱਤਰ ਭਰੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਭੇਜੋ।

[gov.bc.ca/MSP/supplementary\\_benefits](http://gov.bc.ca/MSP/supplementary_benefits)

## ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿਹਤ ਫੀ

ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਫੀ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਫੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲਈ ਹੈ:

- ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਤੋਂ 12 ਜਮਾਤ ਦੇ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ
- ਅਧਿਐਨ ਆਗਿਆ ਵਾਲੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੋਸਟ ਸਕੈਂਡਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੋ MSP ਦੇ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਏ ਹਨ

[gov.bc.ca](http://gov.bc.ca) – “Health fee international students” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

## ਆਪਣਾ ਬੀਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਲਈ ਬੀਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

[gov.bc.ca/gov/content/governments/government-id/bc-services-card](http://gov.bc.ca/gov/content/governments/government-id/bc-services-card)

ਆਪਣਾ ਬੀਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ ਲੈਣ ਦੇ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

1. MSP ਦੀ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿਓ।

- ਬੀਸੀ MSP ਨਾਮਾਂਕਨ ਪੱਤਰ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਭੇਜੋ।  
[gov.bc.ca/mspbccresidentforms](http://gov.bc.ca/mspbccresidentforms)





- ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਅਰਜ਼ੀ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।  
[gov.bc.ca/MSP/applyforhealthcare](http://gov.bc.ca/MSP/applyforhealthcare)
2. ICBC ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਂਸ ਦਫਤਰ ਤੇ ਜਾਓ।  
ਤੁਹਾਡੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਅਤੇ ਨਾਮਾਂਕਨ ਪੱਤਰ ਭੇਜਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੇਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਮਿਲੇਗਾ। ਇੱਕ ICBC ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸਿੰਗ ਦਫਤਰ ਨੂੰ ਪੱਤਰ ਦਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ 2 ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਇਹ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।  
[icbc.com](http://icbc.com) – “Service card accepted ID” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ
  - ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ICBC ਦਫਤਰ ਲੱਭੋ।  
[icbc.com/locators](http://icbc.com/locators)

19 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ, 75 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ, ਅਤੇ ਅਧਿਐਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਆਗਿਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ICBC ਦਫਤਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਟੋ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬੀਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ ਮਿਲੇਗਾ।  
[gov.bc.ca/gov/content/governments/government-id/bc-services-card/types-of-cards/non-photo](http://gov.bc.ca/gov/content/governments/government-id/bc-services-card/types-of-cards/non-photo)

ਇੱਕ ਬੀਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ ਫੋਟੋ ਦੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਰਡ ਚੋਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਇਸਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੰਮ ਜਾਂ ਅਧਿਐਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਟੋ ਵਾਲੇ ਬੀਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਾਰਡ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ICBC ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਂਸ ਦਫਤਰ ਜਾਓ।

## ਅੰਤਰਿਮ ਸੰਘੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ - ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਦਾਅਵੇਦਾਰ

ਅੰਤਰਿਮ ਸੰਘੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੁੜ ਵਸੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਦਾਅਵੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਿਰਭਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੀਮਤ, ਅਸਥਾਈ ਸਿਹਤ ਕਵਰੇਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੂਬਾਈ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਕਵਰੇਜ ਦੇ ਲਈ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ, ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣਾ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦਵਾਈ, ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡੈਂਟਲ (ਦੰਦ) ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।  
[canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/refugees/help-within-canada/health-care/interim-federal-health-program.html](http://canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/refugees/help-within-canada/health-care/interim-federal-health-program.html)

ਅੰਤਰਿਮ ਸੰਘੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰਡ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰਡ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਵੇਖੋ।  
[ifhp-pfsi.medavie.bluecross.ca/en/search-ifhp-providers/](http://ifhp-pfsi.medavie.bluecross.ca/en/search-ifhp-providers/)

## ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਬੀਮਾ

MSP ਸਾਰੇ ਮੈਡੀਕਲ ਖਰਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, MSP ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਜੇਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਮੈਡੀਕਲ ਖਰਚਿਆਂ ਲਈ ਕਵਰੇਜ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਿੱਜੀ ਕੰਪਨੀ ਤੋਂ ਬੀਮਾ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ।  
[gov.bc.ca](http://gov.bc.ca) – “MSP not covered” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

ਜੇ ਸੇਵਾਵਾਂ MSP ਦੇ ਅਧੀਨ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੌਰਾ ਕਰਨ ਆਉਂਦੇ ਹੋ। ਰਸੀਦ ਮੰਗੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਭੇਜੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੁਝ ਜਾਂ ਸਾਰੀ ਰਕਮ ਭੇਜਣਗੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਦਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਦੁਸਰੇ ਦਫਤਰ ਬਿਲ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਤੁਹਾਡੀ ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਭੇਜਣਗੇ। ਇਸ ਨੂੰ “ਸਿੱਧੀ ਬਿਲਿੰਗ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਗਏ ਹੋ ਕਿ ਬਿਲ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

## ਸੂਬੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਕਵਰੇਜ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸੂਬੇ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਾਧੂ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਬੀਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਦੇਖ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਕਵਰੇਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਵੈਨਕੂਵਰ ਖੇਤਰ: 604 683-7151

ਟੇਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 800 663-7100

[gov.bc.ca](http://gov.bc.ca) – “MSP benefits outside BC” ਲਈ ਖੋਜ ਕਰੋ

## ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਮੁਫਤ ਗੈਰ-ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨ ਟੈਲੀਫੋਨ, ਵੈਬਸਾਈਟ, ਇਕ ਮੋਬਾਈਲ ਐਪ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰਨ ਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।



ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਤਤਕਾਲ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਤੇ, 9-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

8-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਜਾਂ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦਾ, ਤਾਂ 7-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

- ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਮੰਗੋ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੇ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ, ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੇ ਲਈ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਸੇਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮੀ 5 ਵਜੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।
- ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਕਿਸੀ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਸੇਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮੀ 5 ਵਜੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।
- ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਹਰ ਸ਼ਾਮ ਅਤੇ ਰਾਤ ਮੌਜੂਦ, ਸ਼ਾਮੀ 5 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੱਕ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਦੇ ਵਿੱਚ 130 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ 8-1-1, ਤਾਂ ਫੋਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾਮ ਬੋਲੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, “ਪੰਜਾਬੀ”)।

ਆਨਲਾਈਨ: [HealthLinkBC.ca](http://HealthLinkBC.ca)

- ਸਿਹਤ, ਪੇਸ਼ਾਬ, ਦਵਾਈਆਂ, ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ 5,000 ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ (ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖ ਸਕੋ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਰਬੀ, ਚੀਨੀ, ਫਾਰਸੀ, ਫ੍ਰੈਂਚ, ਕੋਰੀਅਨ, ਪੰਜਾਬੀ, ਸਪੈਨਿਸ਼ ਅਤੇ ਵੀਅਤਨਾਮੀ ਵਿਚ ਹੈ। [HealthLinkBC.ca/services-and-resources/translated-resources](http://HealthLinkBC.ca/services-and-resources/translated-resources)
- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਲਈ ਇੱਕ ਐਪ ਵੀ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕਾਂ, ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮਾਂ, ਟੀਕਾਕਰਨ ਸਥਾਨਾਂ, ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ, ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਅਰਜੈਂਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਕਰੋ। [HealthLinkBC.ca/app](http://HealthLinkBC.ca/app) ਤੇ ਜਾਓ

## ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਲੱਭਣਾ

ਇੱਕ ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਰੀਜ਼ ਵਜੋਂ ਉਪਚਾਰ ਕਰੋ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਦੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਨਵੇਂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਡਿਵੀਜ਼ਨ ਔਫ ਫੈਮਲੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਉਡੀਕ ਸੂਚੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ ਲੱਭਣ ਦੇ ਲਈ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਡਿਵੀਜ਼ਨ ਔਫ ਫੈਮਲੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੇ ਲਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ। [divisionsbc.ca/divisions-in-bc](http://divisionsbc.ca/divisions-in-bc)
- ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਕਾਲਜ ਔਫ ਨਰਸਿੰਗ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਦੇ ਵਿੱਚ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦੇ ਲਈ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਖੋਜੋ। [registry.bccnp.ca](http://registry.bccnp.ca)
- ਆਪਣੀ ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਲੱਭਣ ਦੇ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਇੱਕ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ ਲੱਭੋ।

- ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਸਮੇਤ ਪਰਮਾਨੈਂਟ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ [cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp](http://cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp)
  - ਅਸਥਾਈ ਵਸਨੀਕ, ਜਿਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰਫਿਊਜੀ ਦਾਅਵੇਦਾਰ, ਅਸਥਾਈ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਵਰਕਰ, ਅਤੇ ਪੋਸਟ ਸੈਕੰਡਰੀ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ [welcomebc.ca/temporaryresidents](http://welcomebc.ca/temporaryresidents)
- ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰ, ਇੱਕ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਗੁਆਂਢੀਆਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਲੋਕਾਂ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਵੇਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

## ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਦਫਤਰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੀਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈਕੇ ਜਾਓ।



ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਦੇ ਲਈ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਆਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣਾ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਫੀਸ ਦੇਣੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਫੀਸ MSP ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

### ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ, ਅਰਜੈਂਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ, ਅਤੇ ਵਰਚੁਅਲ ਕੇਅਰ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੁਣ ਤਕ ਕੋਈ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਅਰਜੈਂਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰ (Urgent and Primary Care Centre)(UPCC) ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ ਅਤੇ UPCC ਦੇ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ।

8-1-1 ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ UPCC ਲੱਭ ਸਕੋ। ਕੁਝ ਕਲੀਨਿਕ ਦੇਰ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਲੀਨਿਕ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

[HealthLinkBC.ca/services-and-resources/upcc](http://HealthLinkBC.ca/services-and-resources/upcc)

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੀਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਉਡੀਕ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। 2 ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ (ID) ਲੈਕੇ ਆਓ। ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ID ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਫੋਟੋ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਰੇ ਦੇ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਆਪਣੇ

ਰਸੀਦ ਰੱਖੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬੀਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਡ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਧਨ ਵਾਪਸੀ ਦੇ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ

### ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਵਿਭਾਗ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਦੁਰਘਟਨਾ ਹੋਈ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਖਮੀ ਹੋਏ ਹੋ, ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਵਿਭਾਗ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਵਿਭਾਗ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੇ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦਵਾਈ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈਕੇ ਆਓ। ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਲੋਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ MSP ਕਵਰੇਜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਖਰਚੇ ਦੇ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

### ਇੱਕ ਐਮਬੂਲੈਂਸ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰਨਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਹਸਪਤਾਲ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਐਮਬੂਲੈਂਸ ਬੁਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਥਾਵਾਂ ਤੇ, ਫੋਨ ਨੰਬਰ 9-1-1 ਹੈ। ਛੋਟੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਬੁੱਕ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪੇਜਾਂ ਤੇ ਨੰਬਰ ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਨੰਬਰਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣਾ ਅਤੇ ਸੇਵ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।





ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਨੰਬਰ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪੁਟਰ ਪੁਛੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਲਿਸ, ਅੱਗ ਜਾਂ ਐਮਬੂਲੈਂਸ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਐਮਬੂਲੈਂਸ ਵਾਸਤੇ ਕਰੋ। ਆਪੁਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇਗਾ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਨ ਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਐਮਬੂਲੈਂਸ ਭੇਜੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੈਰਾਮੈਡੀਕਸ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਗੇ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਲੈਕੇ ਜਾਣਗੇ।

MSP ਐਮਬੂਲੈਂਸ ਦੁਆਰਾ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕੀਮਤ ਨੂੰ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਕੀਮਤ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਅਦ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬਿੱਲ ਮਿਲੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨੀ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। [bcehs.ca](http://bcehs.ca) – “Ambulance fees” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

## ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ

- ਸੂਬਾਈ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਸੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਇਹ ਸੇਵਾ ਬੁੱਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ, ਜਾਂ ਦਾਈ (ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ) ਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸੂਬਾਈ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦੁਬਾਸੀਆ ਬੁੱਕ ਕਰਨ।
- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ 8-1-1 130 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ, ਪੇਜ 58 ਦੇਖੋ। [HealthLinkBC.ca](http://HealthLinkBC.ca) – ਟੈਪ ਮੈਨਿਊ ਦੇ ਵਿੱਚ “Other Languages” ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ

## ਦਵਾਈ ਖਰੀਦਣਾ

ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਹੀ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਹੈ। ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮੈਡੀਕਲ ਵਿਅਕਤੀ (ਜਿਵੇਂ ਦਾਈ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ) ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ ਹੋਈ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮਸੀ (ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਦੁਕਾਨ) ਤੋਂ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ (ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ) ਦਵਾਈਆਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੇ ਵੀ ਫਾਰਮਸੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮਸੀ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਲੈਕੇ ਜਾਓ। ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਦਵਾਈ, ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝੇਗਾ ਕਿ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, 1 ਹਫਤੇ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੇ ਵਿੱਚ 2 ਵਾਰ)।

ਫਾਰਮਸੀ ਦੇ ਲਈ ਆਨਲਾਈਨ ਖੋਜ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ 8-1-1 ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਵੀ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਜਾਂ ਬੀਸੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੋਕੇਟਰ ਐਪ ਦਾ ਵੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਫਾਰਮਸੀ ਲੱਭ ਸਕੋ। ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਪੇਜ 58 ਦੇਖੋ।

ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਬਿਨਾ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਤੋਂ ਵੀ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨੋਨ-ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਜਾਂ ਓਵਰ ਦ ਕਾਊਂਟਰ (OTC) ਦਵਾਈਆਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਜੁਕਾਮ, ਜਾਂ ਅਲਰਜੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਵਰ-ਦ ਕਾਊਂਟਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਤੁਸੀਂ 8-1-1 ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ: ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਅਤੇ ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ

ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਇੱਕ ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਕੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਅਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਹੈ ਜੋ MSP ਦੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਕੀਮਤਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਮਦਨੀ ਦੀ ਆਧਾਰ ਤੇ ਨਿਰਪੱਖ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਕਵਰੇਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਹਰ ਸਾਲ ਆਮਦਨੀ ਕਰ ਨੂੰ ਦਾਇਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਰਜਿਸਟਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ \$10,000 ਦੀ ਕਟੌਤੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰਪੱਖ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਤੋਂ ਯੋਗ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ \$10,000 ਖਰਚ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਖਰਚ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਅਧੀਨ ਕਵਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਪੱਖ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਦੇ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਦੇ ਲਈ, ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਬੀਸੀ (Health Insurance BC) ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।  
ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ: 604 683-7151  
ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 800 663-7100  
[gov.bc.ca/fairpharmacare](http://gov.bc.ca/fairpharmacare)



## ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ

ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਲੱਭਣ ਦੇ ਲਈ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਤੁਸੀਂ ਬੀਸੀ ਡੈਂਟਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। [yourdentalhealth.ca/visiting-your-dentist/find-a-dentist](http://yourdentalhealth.ca/visiting-your-dentist/find-a-dentist)

MSP ਇੱਕ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫਤਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ MSP ਕੀਮਤ ਅਦਾ ਕਰੇਗਾ। ਕੁਝ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਲਾਭ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਵਲੋਂ ਮਿਲੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਕਵਰੇਜ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਉਪਚਾਰ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਰਚ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਅਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਕਵਰੇਜ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਕੁਝ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਚੈਕਅਪ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੈਲਥੀ ਕਿਡਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਅੱਖ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਐਨਕਾਂ

ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਟੋਮੀਟ੍ਰਿਸਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਦਫਤਰ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਦੁਕਾਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਐਨਕਾਂ ਵਿੱਕਦੀਆਂ ਹਨ।

MSP ਸਾਰੀਆਂ ਅੱਖ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਦੇ ਖਰਚ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਆਪਟੋਮੀਟ੍ਰਿਸਟ ਉਸ ਰਕਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੈਸੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਆਪਟੋਮੀਟ੍ਰਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਅੱਖ ਦੀ ਜਾਂਚ ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਖਰਚਾ ਆਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਇਸਦਾ MSP ਦੇ ਦੇਣ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਖਰਚਾ ਆਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਕੀ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

MSP ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੇ ਲਈ ਹਰ 2 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਆਪਟੋਮੀਟ੍ਰਿਸਟ ਦੁਆਰਾ 1 ਨਿਯਮਿਤ ਅੱਖ ਦੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੇ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

- ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 18 ਸਾਲ ਅਤੇ ਘੱਟ ਹੈ
- 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ

MSP ਅੱਖ ਦੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਦੇ ਲਈ ਵੀ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੇਗੀ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਲੋੜ ਹੈ - ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਦੇ ਵਿੱਚ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅੱਖ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਕੋਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਲਾਭ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅੱਖ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ, ਐਨਕਾਂ, ਅਤੇ ਕੰਟੈਕਟ ਲੈਂਸ ਦੇ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਤੇ ਪੁੱਛੋ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਕੋਈ ਲਾਭ ਯੋਜਨਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੈਲਥੀ ਕਿਡਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਬੀ.ਸੀ. ਦਾ ਹੈਲਥੀ ਕਿਡਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਘੱਟ-ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਐਨਕਾਂ, ਸੁਨਣ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ, ਜਾਂ ਵਿਕਲਪਿਕ ਸੁਨਣ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ 19 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਦੰਦਾਂ, ਅੱਖਾਂ, ਜਾਂ ਸੁਨਣ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਲਈ ਕਵਰੇਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਲਥੀ ਕਿਡਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਹੈਲਥੀ ਕਿਡਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ MSP ਪੂਰਕ ਲਾਭਾਂ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਪੇਨ 62 ਦੇਖੋ)। ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ MSP ਪੂਰਕ ਲਾਭਾਂ ਦੇ ਲਈ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੈਲਥੀ ਕਿਡਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ, ਆਡੀਓਲਾਜਿਸਟ ਜਾਂ ਸੁਨਣ ਦੇ ਸਾਧਨ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਕੁਝ ਟੈਸਟਾਂ ਜਾਂ ਦੌਰਾਨ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਖਰਚ ਜਾਂ ਕਵਰੇਜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਬੀਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਡ ਲੈਕੇ ਆਓ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ, ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ, ਆਡੀਓਲਾਜਿਸਟ, ਜਾਂ ਸੁਨਣ ਦੇ ਸਾਧਨ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਵਾਧੂ ਖਰਚ ਹੋਣਗੇ ਜੇ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਖਰਚਿਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ, [gov.bc.ca](http://gov.bc.ca) ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ "healthy kids program" ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ ਜਾਂ ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 866 866-0800 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।





## ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ

ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ:

- ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣਾ, ਜਿਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਘਰ ਦੇ ਦੌਰੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੇਣਾ (ਜਿਸਨੂੰ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)। ਟੀਕਾ ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜੋ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ, ਬਾਲ, ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਖਤਰਨਾਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਨ (ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ) ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਖਸਰਾ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਦੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਕਾਰਨ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਖਾਂਸੀ (ਪਰਟਿਊਸਿਸ)। ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੇ

[immunizebc.ca](http://immunizebc.ca)



ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੇ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੰਦੇ ਹਨ:

- ਅਰਲੀ ਚਾਈਲਡਹੁਡ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ
- ਭਾਸ਼ਣ ਦੀ ਥੈਰੇਪੀ
- ਸੁਨਣ ਦੇ ਕਲੀਨਿੱਕ
- ਨਜ਼ਰ (ਅੱਖ) ਦੀ ਜਾਂਚ
- ਪੇਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਹਾਰ
- ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ
- ਨੌਜਵਾਨ ਕਲੀਨਿੱਕ
- ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਦੇ ਲਈ ਮਦਦ

ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਲੱਭਣ ਦੇ ਲਈ, ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਟੈਲ ਫ੍ਰੀ: 8-1-1

[HealthLinkBC.ca/services-and-resources/find-services](http://HealthLinkBC.ca/services-and-resources/find-services) – “Public Health Units” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਬੀਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ ਲੈਕੇ ਜਾਓ।

## ਨਿੱਜੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਲੀਨਿੱਕ

ਨਿੱਜੀ ਕਲੀਨਿੱਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪੀ, ਸੁਦੇਸ਼ੀ ਚੀਨੀ ਦਵਾਈ, ਮਸਾਜ ਥੈਰੇਪੀ, ਅਤੇ ਨੈਚੂਰੋਪੈਥਿਕ ਦੇਖਭਾਲ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਿੱਜੀ ਕਲੀਨਿੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ,

ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ MSP ਦੇ ਅਧੀਨ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਸਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਪਤਾ ਹੈ। MSP ਕਵਰੇਜ ਦੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ, ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਬੀਸੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ BC

ਟੈਲ ਫ੍ਰੀ: 1 800 663-7100

[gov.bc.ca](http://gov.bc.ca) – “Services covered by MSP” ਲਈ ਖੋਜ ਕਰੋ

## ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਸ਼ਰਾਬ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ

ਸਿਹਤ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਿਰਫ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਰੀਰ ਹੋਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੀ, ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਕਦੇ ਕਦੇ, ਲੋਕ ਬਿਨਾ ਕਿਸੀ ਕਾਰਨ ਦੇ ਉਦਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਗੁੱਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜੋ ਖਰਾਬ ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਉਭਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਉਦਾਸ, ਡਰ, ਜਾਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਦਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਥਾਨਕ ਇਮੀਰੈਂਟ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ ਵਿਖੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਕਰਮਚਾਰੀ



ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕੋ। ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਕਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਹਾਲਤ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਡੀਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੀ.ਸੀ. ਡਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥ ਇਸਤੇਮਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਉਦਾਸੀ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਅਤੇ ਸਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ (ਪਦਾਰਥ ਇਸਤੇਮਾਲ)।

- ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥ ਇਸਤੇਮਾਲ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੋਤ, ਸੇਵਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਵੇ।  
[Wellbeing.gov.bc.ca](http://Wellbeing.gov.bc.ca)
- 8-1-1 ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ ਸਹਿਯੋਗ (Crisis Line Support) ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਿੱਧੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੰਕਟ ਲਾਈਨਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਦਾ ਰੋਡਰਲ ਵੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।  
[crisislines.bc.ca](http://crisislines.bc.ca)  
ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 310-6789 (ਕੋਈ ਖੇਤਰ ਕੋਡ ਨਹੀਂ)

## ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ

ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣਾ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਕੋਲ ਮਦਦ ਦੇ ਲਈ ਸਾਧਨ ਹਨ।  
[healthyfamiliesbc.ca](http://healthyfamiliesbc.ca)

ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਕੋਲ ਉਪਕਰਨ, ਸਿੱਖਿਆ, ਘਟਨਾਵਾਂ, ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਧਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।  
[patientsaspartners.ca](http://patientsaspartners.ca)

### ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡੋ

ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੇ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ, ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਦੇ ਲਈ ਕਈ ਸਾਧਨ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਕਵਿਟਨਾਓ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਵਿਟ ਕੋਚਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਟੈਕਸਟ ਦੁਆਰਾ ਕੁਝ ਪ੍ਰੈਰਕ ਸੰਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਵਿਟਰਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਆਨਲਾਈਨ ਜੁੜਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਵਿਟਨਾਓ (QuitNow)  
ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 877 455-2233  
[quitnow.ca](http://quitnow.ca)

ਬੀਸੀ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਰੋਕਣਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (BC Smoking Cessation Program) ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਜਾਂ ਵੇਪਿੰਗ ਛੱਡਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਕੋਟੀਨ ਬਦਲਾਵਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।  
[gov.bc.ca](http://gov.bc.ca) – “Smoking cessation” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

### ਵੇਪਿੰਗ ਅਤੇ ਬੀ-ਸਿਗਰਟ

ਵੇਪਿੰਗ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਸਾਹ ਦੁਆਰਾ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਫਲੇਵਰ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਇਸਦੇ ਵਿੱਚ ਨਿਕੋਟੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਛੱਡਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਵੇਪਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਵੇਪਿੰਗ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ, ਤੰਬਾਕੂ, ਦੇ ਜਿੰਨਾ ਖਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਨਿਯਮਿਤ ਵੇਪਿੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਲੱਤ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵੇਪ ਜੂਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰਸਾਇਣ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।  
[Healthlinkbc.ca](http://Healthlinkbc.ca) – “Vaping” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

ਸਿਗਰਟ ਅਤੇ ਵੇਪਿੰਗ ਛੱਡਣ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣਾ ਹੁਣ ਕਵਿਟਨਾਓ ਦੁਆਰਾ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਯੋਗ ਬੀ.ਸੀ. ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ 12 ਹਫਤਿਆਂ ਤੱਕ ਬੀਸੀ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣੀ ਛੱਡਣੀ (ਫਾਰਮਾਕੋਐਰ) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੁਆਰਾ ਮੁਫਤ ਨਿਕੋਟੀਨ ਬਦਲਾਵ ਉਤਪਾਦ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।  
[quitnow.ca](http://quitnow.ca)  
[gov.bc.ca](http://gov.bc.ca) – “Smoking cessation” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

### ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆ

ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਦੇ ਨਾਲ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸਰੀਰਿਕ ਤਾਕਤ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੂਡ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ, ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰੱਵਈਆ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।



ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਦੇ ਕੋਲ ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਦੇ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 8-1-1

TTY: 7-1-1

[Healthlinkbc.ca](http://Healthlinkbc.ca) - "Physical Activity Services" ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ, ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਤੇ ਜਾਓ।

- [gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/physical-activity](http://gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/physical-activity)
- [HealthLinkBC.ca/health-topics/aa165656](http://HealthLinkBC.ca/health-topics/aa165656)

### ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਲ

ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਸਹੀ ਆਹਾਰ ਲੈਣਾ, ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਰੱਖਣ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਦਿਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ।

ਦਿਲ ਦੇ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਹਾਰ ਦੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ, ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜੋ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਲਾਹ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

[HealthLinkBC.ca/healthlinkbc-files/heart-healthy-eating](http://HealthLinkBC.ca/healthlinkbc-files/heart-healthy-eating)

ਹਾਰਟ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਹਾਰ ਦੇ ਬਾਰੇ ਕਾਫੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਇਹ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ, ਉੱਚ ਖੂਨ ਦਬਾਅ, ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ (ਖੂਨ ਦੀ ਧਾਰਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਸਾ) ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

[heartandstroke.ca](http://heartandstroke.ca)

ਭਾਰੀਦਾਰਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਕੋਲ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੀਆਂ (ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ) ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਬਾਰੇ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

[patientsaspartners.ca](http://patientsaspartners.ca)

### ਫਲੂ ਤੋਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਬਚਾਓ

ਇੰਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਫਲੂ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫਲੂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਫਲੂ ਦੇ ਲਈ ਟੀਕੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਹਰ ਪਤਝੜ (fall), ਫਲੂ ਦਾ ਮੌਸਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦਫਤਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਦਾ ਵਿਗਿਆਪਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਫਲੂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਂਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਧੋ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖ ਕੇ, ਸਤਹ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਕੇ ਜਿਸਨੂੰ ਕਈ ਲੋਕ ਛੂੰਹਦੇ ਹਨ, ਘਰ ਰਹਿਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾ ਕੇ, ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਕੇ, ਅਤੇ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਵਾ ਕੇ ਫਲੂ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇੰਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਟੀਕਿਆਂ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਿੱਥੋਂ ਲਵਾਉਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਲਈ ਇਮਯੂਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ੀ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

[immunizebc.ca/clinics/flu](http://immunizebc.ca/clinics/flu)

ਇੰਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਤੇ ਜਾਓ।

[HealthLinkBC.ca/health-feature/flu-season](http://HealthLinkBC.ca/health-feature/flu-season)

### ਕੋਵਿਡ-19

ਕੋਵਿਡ-19 ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਕਾਰਨ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਈ ਹੈ। ਲੱਛਣ ਫਲੂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖੰਘ, ਬੁਖਾਰ, ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੇਟ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-19 ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ ਅਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਉਹ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਮਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਵਿੱਚ, ਸੂਬਾਈ ਸਿਹਤ ਅਫਸਰ ਉਹ ਨਿਯਮ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਾਵ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਲਈ ਸਭ ਨੂੰ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਾਵ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਐਲਕੋਹਲ-ਬੇਸਡ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਨਤਕ ਛੂਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਹੋ ਜੋ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਵੀ ਛੂਹਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇ 2 ਮੀਟਰ (6 ਫੁੱਟ) ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ। ਆਪਣੀ ਆਸਤੀਨ ਜਾਂ ਇੱਕ ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਖੰਘੇ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰੋ, ਤੁਰੰਤ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ ਜੋ ਕਈ ਲੋਕ ਛੂਹਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਜਾਂ ਬੱਤੀ ਦੇ ਸਵਿੱਚ)। ਤੁਸੀਂ ਚੇਹਰੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਵੀ ਪਾ ਸਕਦੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ। ਮਾਸਕ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਤੋਂ ਛੋਟੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਦੇ ਫੈਲਾਵ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਗੱਲ ਕਰਦੇ, ਹੱਸਦੇ, ਗੁੱਸਾ ਕਰਦੇ, ਗਾਣਾ ਗਾਉਂਦੇ, ਖੰਘਦੇ, ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰਦੇ ਹਨ।

**ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ**

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ-ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ- ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਜੁਕਾਮ, ਇੰਫਲੂਐਂਜ਼ਾ, ਜਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਭਾਵੇਂ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ) ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਸਵੈ ਮੁਲਾਂਕਣ ਟੂਲ ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲਈ ਹੋਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਜਾਂ ਜਾਂਚ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

[bc.thrive.health/covid19/en](https://bc.thrive.health/covid19/en)

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ, ਬਿਮਾਰੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੇ ਲਈ ਬੀਸੀ ਕੇਂਦਰ (BC Centre for Disease Control) ਜਾਓ [bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19](https://bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19)

ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਕੋਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਤੇ ਵੀ ਸੂਬਾਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

[gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-preparedness-recovery/covid-19-provincial-support](https://gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-preparedness-recovery/covid-19-provincial-support)





## i ਮਦਦ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ

### ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਮੁਫਤ, ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨ ਟੈਲੀਫੋਨ, ਵੈਬਸਾਈਟ, ਇਕ ਮੋਬਾਈਲ ਐਪ ਅਤੇ ਪਿੰਟ ਕਰਨ ਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ। ਪੇਜ 58 ਦੇਖੋ।

### ਪੇਸ਼ੰਟ ਐਂਜ ਪਾਰਟਨਰ

ਪੇਸ਼ੰਟ ਐਂਜ ਪਾਰਟਨਰ ਟੂਲ, ਸਿੱਖਿਆ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਧਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਦੇਖਭਾਲ, ਦੀਰਘ (ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ) ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਰੁਝੇਵਿਆਂ, ਅਤੇ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਕੈਲੰਡਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

[patientsaspartners.ca](http://patientsaspartners.ca)

### ਹੇਅਰ ਟੂ ਹੈਲਪ

ਹੇਅਰ ਟੂ ਹੈਲਪ ਕੋਲ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਟੈਸਟ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝ ਸਕੋ।

[heretohelp.bc.ca](http://heretohelp.bc.ca)

### ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਹੋਟਲਾਈਨ (Suicide Hotline)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੰਨ ਵਿੱਚ ਖੁਦ ਨੂੰ ਤਕਲੀਫ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਹਾਟਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਹੋਟਲਾਈਨ ਮੁਫਤ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਹੋਟਲਾਈਨ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਪਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ (ਗੋਪਨੀਯ)।

ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ: 1 800 784-2433 (1 800 SUICIDE)

[crisiscentre.bc.ca](http://crisiscentre.bc.ca)

### ਬਾਊਂਸ ਬੈਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਬਾਊਂਸ ਬੈਕ ਇਕ ਹੁਨਰ-ਨਿਰਮਾਣ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜੋ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਉਦਾਸੀ, ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 866 639-0522

[bouncebackbc.ca](http://bouncebackbc.ca)

ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। [gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc](http://gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc)

### ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ

ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਇਹ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। [gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/mental-health-substance-use/find-services-near-you/youth-mental-health-services](http://gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/mental-health-substance-use/find-services-near-you/youth-mental-health-services)

### ਫਾਊਂਡਰੀ

ਫਾਊਂਡਰੀ 12 ਤੋਂ 24 ਸਾਲ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਸਰੋਤ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

[foundrybc.ca](http://foundrybc.ca)

### ਕੈਲਟੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਰੋਤ ਕੇਂਦਰ

ਕੈਲਟੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਾਧਨ ਕੇਂਦਰ ਕੋਲ ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਨਸ਼ਿਆਂ, ਗੁੱਸੇ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਚਿੰਤਾ, ਧਿਆਨ ਘਾਟਾ ਹਾਈਪਰਐਕਟੀਵਿਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰ (ADHD), ਉਦਾਸੀ, ਸਾਈਕੋਸਿਸ, ਸਕਾਈਜੇਫਰੀਨੀਆ, ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਤੇ ਰੋਕਥਾਮ, ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵੈਨਕੂਵਰ ਖੇਤਰ: 604 875-2084

ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 800 665-1822

[Keltymentalhealth.ca](http://Keltymentalhealth.ca)





## ਆਈ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ (ਜਾਰੀ)

### ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ

ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਮਦਦ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੇਵਾ ਕਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਲੀਨਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕੇਂਦਰ।

ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ: 1 800 668-6868

[kidshelpphone.ca](http://kidshelpphone.ca)

[HealthLinkBC.ca](http://HealthLinkBC.ca) – “Kids help phone” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

### ਇਰੇਜ਼ ਧੱਕਾਸ਼ਾਹੀ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀ ਨੀਤੀ (ERASE Bullying Prevention Strategy)

ਇਰੇਜ਼ ਧੱਕਾਸ਼ਾਹੀ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀ ਨੀਤੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਰੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਸਕੂਲ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ / ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ ਦੇ ਸਰੋਤ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

[gov.bc.ca/gov/content/erase](http://gov.bc.ca/gov/content/erase)





## ਸਿੱਖਿਆ

### ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ

#### ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਗ੍ਰੇਡ 12

ਜਨਤਕ ਸਕੂਲ  
ਸੁਤੰਤਰ (ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ) ਸਕੂਲ  
5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ  
ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ  
ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਤੋਂ 12 ਵੀਂ ਜਮਾਤ  
ਵਿਕਲਾਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ  
ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ  
ਸਿਖਲਾਈ (ELL)  
ਫ੍ਰੈਂਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ  
ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਵੇਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨਾ  
ਸਕੂਲ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਵਿਭਾਜਿਤ (ਦੂਰੀ) ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਹੋਮਸਕੂਲਿੰਗ

#### ਪੋਸਟ-ਸਕੈਂਡਰੀ ਸਿੱਖਿਆ

ਪੋਸਟ-ਸਕੈਂਡਰੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਈ ਲਾਗਤ ਅਤੇ  
ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ  
ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਵਿਭਾਜਿਤ (ਦੂਰੀ) ਸਿਖਲਾਈ  
ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਪੋਸਟ-ਸਕੈਂਡਰੀ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕਾਲਜ

#### ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਨਿਰੰਤਰ ਸਿੱਖਿਆ

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸਿੱਖੇ  
ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ



## ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ

**ਬਾਲਗ ਅਪਗ੍ਰੇਡਿੰਗ** – ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਕੋਰਸ ਜੋ ਸੈਕੰਡਰੀ (ਉੱਚ) ਸਕੂਲ ਡਿਪਲੋਮਾ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪੋਸਟ ਸੈਕੰਡਰੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲੇ ਲਈ ਅੰਕ ਅਤੇ ਕੋਰਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੋਰਸ ਜਨਤਕ ਪੋਸਟ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਬਾਲਗ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

**ਨਿਰੰਤਰ ਸਿੱਖਿਆ** – ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਗੈਰ-ਕੈਡਿਟ ਕੋਰਸ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜਾਂ ਸਧਾਰਣ ਰੁਚੀ ਲਈ, ਜਾਂ ਕੰਮ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਕੂਲ** – ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਤੋਂ ਗ੍ਰੇਡ 7, 5 ਤੋਂ 13 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਕੂਲ।

**ਫੀਲਡ ਟ੍ਰਿਪ** – ਜਦੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬਾਹਰ ਕਲਾਸ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਫੀਲਡ ਟ੍ਰਿਪ ਇੱਕ ਅਜਾਇਬ ਘਰ, ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ, ਖੇਤ, ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਫੁੱਲ-ਟਾਈਮ ਅਤੇ ਪਾਰਟ-ਟਾਈਮ ਅਧਿਐਨ** – ਫੁੱਲ-ਟਾਈਮ ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੋਰਸ, ਹੋਮਵਰਕ ਅਤੇ ਅਸਾਈਨਮੈਂਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਘੰਟੇ ਲਈ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਾਰਟ-ਟਾਈਮ ਅਧਿਐਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪੂਰੇ ਕੋਰਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ - 5 ਦੀ ਬਜਾਏ, ਸ਼ਾਇਦ 2 ਜਾਂ 3।

**ਲਾਜਮੀ** – ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਕਾਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਲੁੜੀਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਨਿਯਮ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਪਾਲਣਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

**ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ** – ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਕੂਲ ਜਮਾਤ 6, 7, 8, ਅਤੇ 9 ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਹਨ। ਇਹ ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਅਤੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਜਮਾਤਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ 10 ਤੋਂ 15 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ।

**ਪੋਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ** – ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪੋਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ, ਕਾਲਜ, ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਟੈਕਨੀਕਲ ਸਕੂਲ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

**ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ** – ਜਮਾਤਾਂ 8, 9, 10, 11, ਅਤੇ 12 ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਸਕੂਲ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ 13 ਤੋਂ 18 ਸਾਲ ਦੇ ਹਨ। ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਟਿਊਸ਼ਨ** – ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸਕੂਲਾਂ ਜਾਂ ਪੋਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੀ ਕੀਮਤ।

**ਟਿਊਟਰ** – ਲੋਕ ਜੋ ਆਮੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਿੱਖਿਆ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਘਰ ਜਾਂ ਦਫਤਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਟਿਊਟਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।



## ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਗ੍ਰੇਡ 12

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਬਣਾਏ ਹਨ। 5 ਤੋਂ 16 ਸਾਲ ਦੇ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣੀ ਲੁੜੀਂਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਸਕੂਲ ਭੇਜਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਸੁਤੰਤਰ (ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ) ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਬਿਨਾਂ ਹੋਮਸਕੂਲਿੰਗ ਜਾਂ ਵਿਭਾਜਿਤ (ਦੂਰੀ) ਸਿਖਲਾਈ ਦੁਆਰਾ ਘਰ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ, ਪੇਜ 74 ਦੇਖੋ।

### ਜਨਤਕ ਸਕੂਲ

ਜਨਤਕ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ। ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਬੋਰਡ (ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ) ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਸਕੂਲਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ ਸਥਾਨਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਡਿਲਿਵਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੀ.ਸੀ. ਸਿੱਖਿਆ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਜਨਤਕ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨਾ ਬੱਚੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਕੋਲ ਜਨਤਕ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਨਤਕ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਆਪਣਾ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ ਲੱਭੋ।

[bc.ed.gov.bc.ca/schools/bcmap.htm](http://bc.ed.gov.bc.ca/schools/bcmap.htm)

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਨਮ ਮਿਤੀ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਵਿੱਚ ਨਿਵਾਸ ਦੀ ਸਥਿਤੀ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤਾ ਦਿਖਾਉਣ ਵਾਲੇ ਆਧਿਕਾਰਿਕ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੇਣ ਦੇ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਏਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਰਿਕਾਰਡ ਦਿਖਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਏਗਾ। ਸੂਬੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਟੀਕਾ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਸਕੂਲ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਮ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਿਊਕਮਰਜ਼ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਵੇਂ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਿਵਸਥਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਜਨਤਕ ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭੋ।

[bc.ed.gov.bc.ca/apps/imcl/imclWeb/Home.do](http://bc.ed.gov.bc.ca/apps/imcl/imclWeb/Home.do)







## ਸੁਤੰਤਰ (ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ) ਸਕੂਲ

ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ ਸੁਤੰਤਰ ਸਕੂਲ ਵੀ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੁਤੰਤਰ ਸਕੂਲ ਫੀਸ ਚਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਸੁਤੰਤਰ ਸਕੂਲ ਧਰਮ ਜਾਂ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਸਕੂਲ ਖਾਸ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਮਾਤਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਹੋਣਗੇ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਆਫ ਇੰਡੀਪੈਂਡੈਂਟ ਸਕੂਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਵੈਨਕੂਵਰ ਖੇਤਰ: 604 684-6023

ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ: 1 604 684-6023

[fisabc.ca](http://fisabc.ca)

ਸੁਤੰਤਰ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ, ਪੇਜ 72 ਤੇ ਹੋਮਸਕੂਲਿੰਗ ਅਤੇ ਵਿਭਾਜਿਤ (ਦੂਰੀ) ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਖੋ।

ਬੀ.ਸੀ. ਸਿੱਖਿਆ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ।

[gov.bc.ca/gov/content/education-training/k-12/administration/program-management/independent-schools](http://gov.bc.ca/gov/content/education-training/k-12/administration/program-management/independent-schools)

ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਸੁਤੰਤਰ ਸਕੂਲ ਲੱਭੋ।

[fisabc.ca/find-school](http://fisabc.ca/find-school)

## 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਸਟਰੋਂਗਸਟਾਰਟ ਬੀਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਹਨ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ, ਸਰੀਰਕ, ਬੋਧਵਾਦੀ (ਸੋਚ), ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਖੇਡ, ਕਹਾਣੀਆਂ, ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਕਲਾ ਦੁਆਰਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਦੋਸਤ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਨਮ ਤੋਂ 5 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੈ। ਸਟਰੋਂਗਸਟਾਰਟ ਬੀਸੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੁਫਤ ਹਨ।

ਸਟਰੋਂਗਸਟਾਰਟ ਬੀਸੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲੱਭੋ।

[gov.bc.ca/gov/content/education-training/early-learning/support/programs/strongstart-bc](http://gov.bc.ca/gov/content/education-training/early-learning/support/programs/strongstart-bc)

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ 3 ਤੋਂ 5 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਰੈਡੀ, ਸੈਂਟ, ਸਿੱਖੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਖੇਡ ਕੇ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਹੈ।

[gov.bc.ca/gov/content/education-training/early-learning/support/programs/ready-set-learn](http://gov.bc.ca/gov/content/education-training/early-learning/support/programs/ready-set-learn)

## ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਤੋਂ 12 ਵੀਂ ਜਮਾਤ

### ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਤੋਂ 7 ਵੀਂ ਜਮਾਤ: ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਕੂਲ

ਬੱਚੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਸ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ 5 ਸਾਲ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ 11 ਜਾਂ 12 ਸਾਲ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਨੂੰ ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਕੂਲ ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਤੋਂ ਜਮਾਤ 7 ਤਕ ਪੜ੍ਹਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਕੂਲ ਦੇ ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ 8:30 ਤੋਂ 9 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ਲਗਭਗ 3 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖਤਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

[gov.bc.ca/gov/content/education-training/k-12/support/full-day-kindergarten](http://gov.bc.ca/gov/content/education-training/k-12/support/full-day-kindergarten)

### ਜਮਾਤ 7-12: ਮਿਡਲ ਅਤੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ

ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਸੈਕੰਡਰੀ (ਹਾਈ) ਸਕੂਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ ਜਮਾਤ 6 ਤੋਂ 9 ਤੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਗਭਗ 10 ਤੋਂ 15 ਸਾਲ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਜਮਾਤ 8 ਤੋਂ ਜਮਾਤ 12 ਤੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ 13 ਤੋਂ 18 ਸਾਲ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਹਰ ਸਕੂਲ ਜਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇੱਕ ਜਿਲ੍ਹਾ ਜਿਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਹਨ ਉਥੇ ਸਿਰਫ ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਕੂਲ (ਕਿੰਡਰਗਾਰਟਨ ਤੋਂ ਜਮਾਤ 7) ਅਤੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ (ਜਮਾਤ 8 ਤੋਂ 12) ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰੈਜੂਏਸ਼ਨ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ (ਡਿਪਲੋਮਾ) ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਧੇਰੇ ਸਿੱਖਿਆ (ਪੋਸਟ ਸੈਕੰਡਰੀ) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਵਿੱਚ ਕਾਲਜ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਅਤੇ ਖਾਸ ਨੌਕਰੀ ਸਿਖਲਾਈ (ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਸਿਖਲਾਈ) ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।





## ਵਿਕਲਾਂਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ

ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਜਮਾਤਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਿਰ ਹੋਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

## ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿਖਲਾਈ (ELL)

ਸਕੂਲ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿਖਲਾਈ (ELL) ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਜਮਾਤਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਨਿਯਮਿਤ ਜਮਾਤਾਂ ਅਤੇ ELL ਜਮਾਤਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਖਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਿਸੇਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲਾ ਪਰਿਵਾਰ ਸਕੂਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਇੱਕ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ ਲੱਭੋ।

- ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਸਮੇਤ ਪਰਮਾਨੈਂਟ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ  
[cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp](http://cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp)
- ਅਸਥਾਈ ਵਸਨੀਕ, ਜਿਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰਫਿਊਜੀ ਦਾਅਵੇਦਾਰ, ਅਸਥਾਈ ਵਿਦੇਸੀ ਵਰਕਰ, ਅਤੇ ਪੋਸਟ ਸੈਕੰਡਰੀ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ  
[welcomebc.ca/temporaryresidents](http://welcomebc.ca/temporaryresidents)

## ਫ੍ਰੈਂਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਬੀ.ਸੀ. ਜਨਤਕ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ 3 ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫ੍ਰੈਂਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਨ।

- ਜੇ ਬੱਚੇ ਪਹਿਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਜੋਂ ਫ੍ਰੈਂਚ ਬੋਲਦੇ ਹਨ ਉਹ ਫਰੈਂਕੋਫੋਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ ਕਾਉਂਸਿਲ ਸਕੋਲਰ ਫਰੈਂਕੋਫੋਨ ਡੇ ਲਾ ਕੋਲੰਬੀ-ਬ੍ਰਿਟੈਨਿਕ (ਸਕੂਲ ਜਿਲ੍ਹਾ 93) ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।  
ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ: 604 214-2600  
ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 888 715-2200  
[csf.bc.ca](http://csf.bc.ca)
- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਫ੍ਰੈਂਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਹ ਫ੍ਰੈਂਚ ਇਮਰਸ਼ਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਫ੍ਰੈਂਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਮਾਤ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬੋਲੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕੋ ਭਾਸ਼ਾ ਹੈ। ਗਣਿਤ, ਵਿਗਿਆਨ, ਇਤਿਹਾਸ, ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇ ਫ੍ਰੈਂਚ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

- ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਫ੍ਰੈਂਚ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਲਈ ਕਲਾਸਾਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਲਾਸਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਫ੍ਰੈਂਚ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ।

ਫ੍ਰੈਂਚ ਇਮਰਸ਼ਨ ਜਾਂ ਫ੍ਰੈਂਚ ਕਲਾਸਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

[bcged.gov.bc.ca/schools/bcmap.htm](http://bcged.gov.bc.ca/schools/bcmap.htm)

## ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਵੇਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੂਲ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸਦੱਸ ਹੋਣ ਦੇ ਲਈ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜਮਾਤ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚੇ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸਦੇ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੋ। ਪੈਰੈਂਟ ਟੀਚਰ ਮੀਟਿੰਗ ਤੇ ਜਾਓ। ਸਾਲ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਖਾਸ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਆਯੋਜਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਨਤਕ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਖੇ ਪੈਰੈਂਟ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕਾਉਂਸਿਲ (PAC) ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ PAC ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਮੈਂਬਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਹੋਰ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਕੂਲ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਕੂਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਵੋ, ਅਤੇ ਮਦਦ ਦੇ ਲਈ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

[bccpac.bc.ca/index.php/members/pac-dpac/what-is-a-pac](http://bccpac.bc.ca/index.php/members/pac-dpac/what-is-a-pac)

ਤੁਸੀਂ ਜਮਾਤ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਫੀਲਡ ਟਰਿੱਪ (ਸਕੂਲ ਦੇ ਬਾਹਰ ਕਲਾਸ ਟਰਿੱਪ ਅਤੇ ਦੌਰੇ) ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੇਲੰਟੀਅਰ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਸਕੂਲ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸਕੂਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭੇਜੇਗਾ। ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ, ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ, ਜਾਂ ਕਲਾਸ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀਆਂ (ਹੋਰ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਜੇ ਜਮਾਤ ਦੇ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਵੇਲੰਟੀਅਰ ਕਰਦੇ ਹਨ) ਤੋਂ ਈ ਮੇਲ, ਪੱਤਰ, ਅਤੇ ਨੋਟਸ ਦੇਖੋ। ਇਹਨਾਂ ਪੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਈਮੇਲ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਾਉਣਾ ਪਵੇ।

ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੱਤਰ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਪੱਤਰ ਮਿਲੇ ਹਨ।



## ਹੋਮਸਕੂਲਿੰਗ ਅਤੇ ਵਿਭਾਜਿਤ (ਦੂਰੀ) ਸਿਖਲਾਈ

ਜਦਕਿ 5 ਤੋਂ 16 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਿਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਣ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਕੁਝ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਘਰ ਪੜ੍ਹਨ। 2 ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚੇ ਘਰ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਹੋਮਸਕੂਲਿੰਗ, ਅਤੇ ਵਿਭਾਜਿਤ ਸਿੱਖਿਆ।

- ਹੋਮਸਕੂਲਿੰਗ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਪਾਠ ਤਿਆਰ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ ਪੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਓਬੇ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। [bced.gov.bc.ca/home\\_school](http://bced.gov.bc.ca/home_school)
- ਵਿਭਾਜਿਤ (ਦੂਰੀ) ਸਿਖਲਾਈ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਧਿਆਪਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਠ ਅਤੇ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਘਰ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਾਠ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਮੇਲ ਦੁਆਰਾ (ਕਾਰੈਸਪਾਂਡੈਂਸ) ਰਾਹੀਂ ਪੜ੍ਹਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਕੂਲ ਦੁਆਰਾ ਅਧਿਆਪਕ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਪਾਠ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। [gov.bc.ca/gov/content/education-training/k-12/support/classroom-alternatives/online-distributed-learning](http://gov.bc.ca/gov/content/education-training/k-12/support/classroom-alternatives/online-distributed-learning)

## ਪੋਸਟ-ਸਕੈਂਡਰੀ ਸਿੱਖਿਆ

ਜਮਾਤ 12 ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੀ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਪੋਸਟ-ਸਕੈਂਡਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ 25 ਜਨਤਕ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ, ਕਾਲਜ, ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜਨਤਕਸੰਸਥਾਵਾਂ ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਵਿੱਤ ਪੇਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹਾਜ਼ਿਰ ਹੋਣ ਦੇ ਲਈ ਟਿਊਸ਼ਨ (ਸਕੂਲ ਫੀਸ) ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ 300 ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਿੱਜੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ, ਨਿੱਜੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੂਬਾਈ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਵਿੱਤ ਪੇਸ਼ਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਟਿਊਸ਼ਨ ਮਹਿੰਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਲੋਕ ਕਾਲਜ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਜਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਿਸ਼ੇ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕਲਾ, ਸਿੱਖਿਆ, ਵਿਗਿਆਨ, ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ, ਦਵਾਈ, ਨਰਸਿੰਗ, ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਬੈਚਲਰ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਲਗਭਗ

4 ਸਾਲ ਪੂਰੇ-ਸਮੇਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਬੈਚਲਰ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਟਰ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੇਟ (ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ) ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਡਿਪਲੋਮਾ ਅਤੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੁਝ ਪਬਲਿਕ ਕਾਲਜ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਤਬਾਦਲੇ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕਾਲਜ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾ ਵਿਖੇ ਕੋਰਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਡਿੱਗਰੀ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਟਰਾਂਸਫਰ ਕਰੋ। ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਇਹ ਦੇਖੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਲਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰੈਡਿਟ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਨਣ ਦੇ ਲਈ ਅਧਿਐਨ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਟਰਾਂਸਫਰ ਕੋਰਸਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੇਗਾ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ, ਬੀ.ਸੀ. ਟਰਾਂਸਫਰ ਗਾਈਡ ਦੇਖੋ।

[bctransferguide.ca](http://bctransferguide.ca)

ਕਾਲਜ, ਟੈਕਨੀਕਲ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਟਰੇਡ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਕੈਰੀਅਰ ਦੇ ਲਈ ਨੈਕਰੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਸਤਰੀ, ਮਕੈਨਿਕ, ਬਾਗ ਬਾਈ, ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਸਿੱਖਿਅਕ, ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਟੈਕਨੀਸ਼ੀਅਨ ਬਣਨ ਦੇ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪੋਸਟ-ਸਕੈਂਡਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੇਖੋ। [gov.bc.ca/gov/content/education-training/post-secondary-education/find-a-program-or-institution/find-an-institution](http://gov.bc.ca/gov/content/education-training/post-secondary-education/find-a-program-or-institution/find-an-institution)

ਸਿੱਖਿਆ ਪਲਾਨਰ ਬੀ.ਸੀ. ਤੁਹਾਡੀ ਪੋਸਟ ਸਕੈਂਡਰੀ ਕੋਰਸਾਂ ਦੇ ਚੁਣਾਵ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। [educationplannerbc.ca](http://educationplannerbc.ca)

## ਪੋਸਟ-ਸਕੈਂਡਰੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਈ ਲਾਗਤ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਪੋਸਟ ਸਕੈਂਡਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਮਹਿੰਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੋਸਟ ਸਕੈਂਡਰੀ ਕੋਰਸ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਟਿਊਸ਼ਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਫੀਸ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਵੀ ਖਰੀਦਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਫੰਡਿੰਗ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਰਜ਼, ਗ੍ਰਾਂਟ, ਅਤੇ ਬਰਸਰੀ ਦੇ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਗ੍ਰਾਂਟ ਅਤੇ ਬਰਸਰੀ ਨੂੰ ਚੁਕਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਰਜ਼ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ



ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਨਿਵਾਸੀ ਅਤੇ ਸਥਾਈ ਵਸਨੀਕ ਜਾਂ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਨਾਗਰਿਕ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਫਤਰ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

[studentaidbc.ca](http://studentaidbc.ca)

ਪੋਸਟ ਸਕੈਂਡਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਿਹਨਾਂ ਕੋਲ ਸਥਾਈ ਨਿਵਾਸ ਜਾਂ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਹ ਵੱਧ ਟਿਊਸ਼ਨ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਗੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਧਿਐਨ ਆਗਿਆ ਦੀ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

[learnlivebc.ca/en/learn/](http://learnlivebc.ca/en/learn/)

ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਰਜਿਸਟਰਡ ਸਿੱਖਿਆ ਬੱਚਤ ਯੋਜਨਾ (RESP) ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੋਸਟ-ਸਕੈਂਡਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਲਈ ਪੈਸੇ ਬਚਾ ਸਕਣ। ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਬੈਂਕਾਂ ਅਤੇ ਕਰੈਡਿਟ ਯੂਨੀਅਨ ਤੋਂ RESP ਖੋਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ RESP ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੇ ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਇੰਸ਼ੂਰੈਂਸ ਨੰਬਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਬੀਮਾ ਨੰਬਰਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ, ਪੇਜ 107 ਦੇਖੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਸਿੱਖਿਆ ਬੱਚਤ ਗ੍ਰਾਂਟ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਪੈਸੇ ਹਨ ਜੋ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ RESP ਦੇ ਵਿੱਚ ਜੋੜਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੋਸਟ ਸਕੈਂਡਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖਰਚੇ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਹੋ ਸਕੇ।

[canada.ca/en/services/benefits/education/education-savings/savings-grant.html](http://canada.ca/en/services/benefits/education/education-savings/savings-grant.html)

ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਚ, ਕਈ ਪੋਸਟ-ਸਕੈਂਡਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਕੋਲ ਨੌਕਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਟਿਊਸ਼ਨ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਕੂਲ ਸਾਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪਾਰਟ-ਟਾਈਮ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਸਥਾਈ ਨੌਕਰੀਆਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਵਿਭਾਜਿਤ (ਦੂਰੋਂ) ਸਿਖਲਾਈ

ਕਈ ਕਾਲਜ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿਭਾਜਿਤ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤੇ ਵੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੋਸਟ-ਸਕੈਂਡਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ, ਸਥਾਨਕ ਕਾਲਜ ਜਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਜਾਂ ਥਾਮਪਸਨ ਰਿਵਰਜ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਓਪਨ ਲਰਨਿੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

[tru.ca/distance](http://tru.ca/distance)

## ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਪੋਸਟ-ਸਕੈਂਡਰੀ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕਾਲਜ

ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਪੋਸਟ-ਸਕੈਂਡਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ, ਕਾਲਜ, ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਸਕੂਲ, ਤਕਨੀਕੀ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਸਕੂਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

[privatetraininginstitutions.gov.bc.ca](http://privatetraininginstitutions.gov.bc.ca)

[studentaidbc.ca](http://studentaidbc.ca)

## ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਨਿਰੰਤਰ ਸਿੱਖਿਆ

ਕਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੋਕ ਸਕੂਲ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਕਲਾਸਾਂ ਦੇ ਲਈ ਸਾਈਨ ਅਪ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕੰਮ ਦੇ ਲਈ ਨਵਾਂ ਹੁਨਰ, ਨਵੀਂ ਭਾਸ਼ਾ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਸਿੱਖਿਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। “Continuing education” ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਨਾਮ ਲਈ ਆਨਲਾਈਨ ਖੋਜ ਕੇ ਕਲਾਸਾਂ ਲੱਭੋ।



## ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸਿੱਖੇ

ਕਈ ਦੂਜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਜੋਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ (ESL) ਕਲਾਸਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣ, ਲਿਖ, ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕੇ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਰਕਾਰ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਨਿਊਕਮਰਜ਼ ਦੇ ਲਈ ਭਾਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ (Language Instruction for Newcomers to Canada) (LINC) ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਬਾਲਗ ਸਰਨਾਰਥੀ ਅਤੇ ਸਥਾਈ ਵਸਨੀਕ ਇਹਨਾਂ ਕਲਾਸਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- [Canada.ca](http://Canada.ca) – “Language programs” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ
- [Welcomebc.ca](http://Welcomebc.ca) – “Employment language programs” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

ਕਈ ਪੋਸਟ-ਸਕੈਂਡਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵੀ ESL ਕੋਰਸ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਥਾਈ ਵਸਨੀਕ, ਸਰਨਾਰਥੀ, ਅਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਨਾਗਰਿਕ ਇਹਨਾਂ ਕੋਰਸਾਂ ਦੇ ਲਈ ਟਿਊਸ਼ਨ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਖਰਚ ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

[gov.bc.ca/gov/content/education-training/adult-education/adult-upgrading-learn-english](http://gov.bc.ca/gov/content/education-training/adult-education/adult-upgrading-learn-english)

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਾਖਰਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸਿੱਖਣ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੁਧਾਰਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੁਫਤ ਹਨ। ਕੁਝ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਲਈ ਹਨ।

[gov.bc.ca/gov/content/sports-culture/arts-culture/public-libraries/community-literacy](http://gov.bc.ca/gov/content/sports-culture/arts-culture/public-libraries/community-literacy)  
[gov.bc.ca/gov/content/education-training/adult-education/adult-upgrading](http://gov.bc.ca/gov/content/education-training/adult-education/adult-upgrading)  
[decoda.ca/decoda-lpc/](http://decoda.ca/decoda-lpc/)

## ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਟਿਊਟਰ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਟਿਊਟਰ (ਅਧਿਆਪਕ) ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਹ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕਲਾਸਾਂ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਵੀਕ੍ਰਿਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲੱਭਣ ਦੇ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਸਿਖਲਾਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੇ ਜਾਓ।

[privatetraininginstitutions.gov.bc.ca/students/pti-directory](http://privatetraininginstitutions.gov.bc.ca/students/pti-directory)

## ਅਡਲਟ ਅਪਗਰੇਡਿੰਗ

ਆਪਣੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਪਗ੍ਰੇਡ ਕਰਨ ਜਾਂ ਨਵੀਂ ਨੈਕਰੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਲਈ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਸਕੂਲ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖਾਸ ਵਿਸ਼ਿਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਪੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਗਣਿਤ ਦੇ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਖਤਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਨੈਕਰੀ ਦੇ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਲਈ ਵੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਫੁਲ-ਟਾਈਮ ਜਾਂ ਪਾਰਟ ਟਾਈਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਾਲਗ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਂ ABE ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਨਤਕ ਪੋਸਟ-ਸਕੈਂਡਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਖੇ ESL ਕੋਰਸ ਵੀ ਅਡਲਟ ਅਪਗਰੇਡਿੰਗ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ।

## ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਸਕੈਂਡਰੀ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਸਕੈਂਡਰੀ (ਹਾਈ) ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗਰੈਜੂਏਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਡਲਟ ਗਰੈਜੂਏਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਵਿੱਚ ABE ਲੈ ਰਹੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਆਫ ਗਰੈਜੂਏਸ਼ਨ ਜਾਂ ਅਡਲਟ ਗਰੈਜੂਏਸ਼ਨ ਡਿਪਲੋਮਾ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਈ ਜਨਤਕ ਪੋਸਟ-ਸਕੈਂਡਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਜਿਲ੍ਹਾ ਅਡਲਟ ਸਿੱਖਿਆ ਕੇਂਦਰਾਂ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜਿਹਨਾਂ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੇ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਖਤਮ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਉਹ ਅਡਲਟ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਕੋਰਸ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਕਰੈਡਿਟ ਮਿਲ ਸਕਣ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੋਸਟ-ਸਕੈਂਡਰੀ ਸਤਰ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਰੀ ਰਹੇ। ਫੁਲ-ਟਾਈਮ ਅਤੇ ਪਾਰਟ ਟਾਈਮ ਕਲਾਸਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਸਥਾਈ ਵਸਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਇਹ ਕਲਾਸਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

[gov.bc.ca/gov/content/education-training/adult-education/adult-upgrading](http://gov.bc.ca/gov/content/education-training/adult-education/adult-upgrading)

ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਕਲਾਸਾਂ ਲੱਭੋ।

[upgradebc.ca/map](http://upgradebc.ca/map)

ਕੁਝ ਸਥਾਨਕ ਸਕੂਲ ਜਿਲ੍ਹਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

[bced.gov.bc.ca/apps/imcl/imclWeb/Home.do](http://bced.gov.bc.ca/apps/imcl/imclWeb/Home.do)  
[bced.gov.bc.ca/schools/bcmap.htm](http://bced.gov.bc.ca/schools/bcmap.htm)

ਸਥਾਨੀ ਵਸਨੀਕ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਨਾਗਰਿਕ ਅਡਲਟ ਅਪਗਰੇਡਿੰਗ ਕੋਰਸਾਂ ਦੇ ਲਈ ਟਿਊਸ਼ਨ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਖਰਚਿਆਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਵਿੱਚ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਸ਼ੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਨਤਕ ਪੋਸਟ-ਸਕੈਂਡਰੀ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਅਪਗਰੇਡਿੰਗ (ABE ਜਾਂ ESL) ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਖਰਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਗ੍ਰਾਂਟ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸਨੂੰ ਬਾਲਗ ਅਪਗਰੇਡਿੰਗ ਗ੍ਰਾਂਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

[studentaidbc.ca/explore/grants-scholarships/adult-upgrading-grant-application](http://studentaidbc.ca/explore/grants-scholarships/adult-upgrading-grant-application)





## ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮਦਦ

**ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ**

**BC211**

**ਸੰਕਟ ਕੇਂਦਰ**

**ਹਿੰਸਾ, ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ**

ਸ਼ੋਸਣ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸਣ

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਅਤੇ

ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ੀ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ

ਜਾਨਵਰਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ

ਸਰਾਬ, ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈਆਂ, ਅਤੇ ਜੂਏ

ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਸਪਾਂਸਰਸ਼ਿਪ ਦਾ ਵੇਰਵਾ

**ਬੀ.ਸੀ. ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ**

**ਆਵਾਸਹੀਨਤਾ**

**ਭੋਜਨ ਬੈਂਕ**

**ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮਦਦ**

ਬੱਚੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਲਾਭ

ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ

**ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਫਾਈਦੇ**

ਬੀਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਗਾਇਡ

ਹੋਮਕੇਅਰ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ

ਡਿੱਗਣ ਸੰਬੰਧੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

ਅਬਿਲਿਟੀ411

**ਵਿਕਲਾਂਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ**

**ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ**

**ਜੋ LGBTQ2S+ ਹਨ**

**ਲੋਕਪਾਲ ਦਾ ਦਫ਼ਤਰ**

**ਕਨੂੰਨੀ ਮਦਦ**





## ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ

**ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ** – ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੰਗ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ। ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਸਰੀਰਿਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਾਰਨਾ, ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਧੱਕਾ ਦੇਣਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਹਮਲਾ (Assault) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਜਾਂ ਕੰਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ। ਇਸਦੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਡਰਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ (ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਚੋਟ ਪਹੁੰਚਾਓਗੇ)।
- ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਅਣਚਾਹਾ ਜਿਨਸੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਂ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਹੈ।

**ਹਮਲਾ** – ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਮਲਾ ਸਰੀਰਿਕ, ਜਿਨਸੀ, ਜਾਂ ਮੌਖਿਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਕਿਸੇ ਤੇ ਚਿੱਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਕਰਨਾ)।

**ਗੁਪਤ** – ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ।

**ਸੰਕਟ** – ਜਦੋਂ ਸਥਿਤੀ ਇਕੱਲੇ ਹੈਂਡਲ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਸੰਕਟ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਰਹਿਣ ਦੇ ਲਈ ਕਾਫੀ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਹਨ), ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸੰਕਟ (ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ), ਮੈਡੀਕਲ ਸੰਕਟ (ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ), ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੰਕਟ (ਜਦੋਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਭਾਵ - ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਡਰ - ਬਹੁਤ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ)।

**ਯੋਗ** – ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਲਈ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਲੋਕ ਕੁਝ ਨੈਕਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਲਈ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

**ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ** – ਕਾਰਡ ਗੇਮਜ਼, ਘੋੜਿਆਂ ਦੀ ਦੌੜ, ਸਲੋਟ ਮਸ਼ੀਨਾਂ, ਅਤੇ ਕਸੀਨੋ ਗੇਮਜ਼ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਸ਼ਰਤ ਲਗਾ ਕੇ ਪੈਸੇ ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ।

**ਨਿਰਪੱਖ** – ਪੱਖਪਾਤੀ ਨਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਲਈ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਪੱਖਪਾਤ ਨਾ ਕਰਨਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਪੱਖ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਸਲਾ ਨਿਰਪੱਖ ਹੋਵੇਗਾ।

**ਸੁਤੰਤਰ** – ਕਿਸੇ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਕਿਸੀ ਚੀਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਾ ਹੋਣਾ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਬਿਨਾਂ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ।

**LGBTQ2S+** – ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਜੋ ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ ਦੀ ਸੀਮਾ ਦੇ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਲੇਜ਼ਬੀਅਨ, ਗੇ, ਬਾਇਨਰੀ (ਮਰਦ ਜਾਂ ਔਰਤ), ਟ੍ਰਾਂਸ, ਕਵੀਰ ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਂਸਪੀਰਿਟੀਡ (ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ ਪੇਜ 129 ਦੇਖੋ)

**ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ੀ** – ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜਿਹਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੇਜਨ ਨਹੀਂ ਖਵਾਉਂਦਾ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਬਜ਼ੁਰਗ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸਦੱਸ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

**ਜਨਤਕ ਪ੍ਰਾਧਿਕਰਨ** – ਸਰਕਾਰਾਂ ਅਕਸਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿੱਤ ਪੇਸ਼ਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਅਧਿਕਾਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ। ਇਹ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਪ੍ਰਾਧਿਕਰਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ** – ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜਿਓਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਖੁਦ ਨੂੰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ।

**ਪੀੜਿਤ** – ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ (ਸਰੀਰਿਕ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ) ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੁਆਰਾ ਉਸਨੂੰ ਮਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਕਸਰ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਜੁਰਮ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

**ਹਿੰਸਾ** – ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤਕਲੀਫ ਦੇਣ ਦੇ ਲਈ ਸਰੀਰਿਕ ਤਾਕਤ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ।



## BC211

BC211 ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ, ਰੁਜ਼ਗਾਰ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਭੋਜਨ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸਿੱਖਿਆ, ਕਲਾ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ, ਮਨੋਰੰਜਨ, ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸੇਵਾ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਹੈ (ਨਿਜੀ)।

ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 2-1-1

[bc211.ca](http://bc211.ca)

BC211 ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।

- ਵਿਕਟਿਮਲਿੰਕਬੀਸੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ, ਗੁਪਤ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਇਹ ਜੁਰਮ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੇਫਰਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਰਤ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮਨੁੱਖੀ ਤਸਕਰੀ ਦੇ ਪੀੜਤ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਵਿਕਟਿਮਲਿੰਕਬੀਸੀ ਨੂੰ ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।  
ਟੈਲ ਫ੍ਰੀ: 1 800 563-0808  
ਈਮੇਲ: [victimlinkbc@bc211.ca](mailto:victimlinkbc@bc211.ca)  
[www.victimsinfo.ca](http://www.victimsinfo.ca)
- ਸਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੇਫਰਲ ਸੇਵਾ  
ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ, ਪੇਜ 85  
ਦੇਖੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਖੇਤਰ: 604 660-9382  
ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 800 663-1441
- ਸ਼ੈਲਟਰ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੀਟ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ 2-1-1  
[bc211.ca](http://bc211.ca) – “shelter” ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ
- ਜੂਆ ਸਹਿਯੋਗ ਲਾਈਨ ਬੀਸੀ (Gambling Support Line BC)  
ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ, ਪੇਜ 85  
ਦੇਖੋ ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 888 795-6111
- ਯੂਥ ਅਗੇਸਟ ਵਾਈਲੈੱਸ ਲਾਈਨ  
ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ, ਪੇਜ 83  
ਦੇਖੋ ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 800 680-4264

## ਸੰਕਟ ਕੇਂਦਰ

ਅਜਿਹੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹੋਣਾ ਜਿਸਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਹੈਂਡਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਸੰਕਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ) ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਵਿਆਹ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ, ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ)। ਨਵੇਂ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜਾਕੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹੋਰ ਵੱਡੀਆਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ, ਇਕੱਲੇ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਜਾਂ ਉਲਝਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਖੁਦਰੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਮੈਨੇਜ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਕੱਢ ਸਕੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਰਮਿੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੰਕਟ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਸੰਕਟ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਧਨ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੀਆਂ ਕਾਲਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ, ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

- ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨ ਖੁੱਲੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।  
ਟੈਲ ਫ੍ਰੀ: 1 800 784-2433 (1 800 SUICIDE)  
[crisiscentre.bc.ca](http://crisiscentre.bc.ca)
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨ ਖੁੱਲੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।  
ਟੈਲ ਫ੍ਰੀ: 310-6789 (ਇਸ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਦੇ ਸਿਰਫ 7 ਨੰਬਰ ਹਨ)।  
[crisiscentre.bc.ca](http://crisiscentre.bc.ca)
- ਯੂਥਇਨਬੀਸੀ (YouthInBC) 12-24 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਆਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਹੈ। ਇਹ 12 ਵਜੇ (ਦੁਪਹਿਰ) ਤੋਂ 12 ਵਜੇ (ਅੱਧੀ ਰਾਤ) ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੈ।  
[YouthInBC.com](http://YouthInBC.com)
- ਕ੍ਰਾਈਸਿਸੈਂਟਰਚੈਟ 25 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਆਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਹੈ। ਇਹ 12 ਵਜੇ (ਦੁਪਹਿਰ) ਤੋਂ 1 ਵਜੇ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੈ।  
[CrisisCentreChat.ca](http://CrisisCentreChat.ca)



## ਹਿੰਸਾ, ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, ਹਿੰਸਾ, ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗਲਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਕੱਲੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਚ, ਸਾਰੀਆਂ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦੀਆਂ ਧਮਕੀਆਂ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਹਨ। ਪੁਲਿਸ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜੇਲ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਡਰਾਉਂਦਾ ਜਾਂ ਧਮਕਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜੁਰਮਾਨਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇਲ੍ਹ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਕੋਈ ਸੰਕਟ ਹੈ, 911 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਲਿਸ ਜਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਭੇਜੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਵਿਕਟਿਮਲਿੰਕਬੀਸੀ ਨੂੰ ਵੀ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 800 563-0808

ਈਮੇਲ: [victimlinkbc@bc211.ca](mailto:victimlinkbc@bc211.ca)

[victimlinkbc.ca](http://victimlinkbc.ca)

## ਸ਼ੋਸ਼ਣ (Assault) ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਰੇਗਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਹੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਤੁਹਾਡਾ ਜੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਹੈ।

ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧ ਦੀ ਕਿਸਮ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਅਣਚਾਹੇ ਜਿਨਸੀ ਸੰਪਰਕ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਵਿੱਚ ਜਬਰਨ ਸੰਭੋਗ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ (ਜਿਸਨੂੰ “ਬਲਾਤਕਾਰ” ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖਤਰੇ ਦੇ ਵਿੱਚ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 911 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਵਿਕਟਿਮਲਿੰਕਬੀਸੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ, ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ, ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਗੋਪਨੀਯ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਟੈਲ ਫ੍ਰੀ: 1 800 563-0808

[victimlinkbc.ca](http://victimlinkbc.ca)

ਦ ਵੁਮੈਨ ਅਗੇਸਟ ਵਾਈਲੈਂਸ ਅਗੇਸਟ ਵੁਮੈਨ (WAVAW) ਬਲਾਤਕਾਰ ਸੰਕਟ ਕੇਂਦਰ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਸੰਕਟ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ ਹੈ ਜੋ ਦਿਨ ਦੇ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਨਾਲ ਮਦਦ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।  
ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 877 392-7583

[wavaw.ca](http://wavaw.ca)

ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਅਤੇ ਵਾਈਲੈਂਸ ਅਗੇਸਟ ਵੁਮੈਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਅਪਰਾਧ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਹਨ। ਉਹ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਜਾਂ ਟਾਊਨ ਦਾ ਨਾਮ ਸਰਚ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।

[gov.bc.ca/gov/content/justice/criminal-justice/bcs-criminal-justice-system/if-you-are-a-victim-of-a-crime/victim-of-crime/victim-services-directory](http://gov.bc.ca/gov/content/justice/criminal-justice/bcs-criminal-justice-system/if-you-are-a-victim-of-a-crime/victim-of-crime/victim-services-directory)

ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ ਜਾਂ RCMP ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੁਰਮ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ, ਇਹ ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ।

[gov.bc.ca/gov/content/justice/criminal-justice/bcs-criminal-justice-system/if-you-are-a-victim-of-a-crime/coming-forward/reporting-a-crime](http://gov.bc.ca/gov/content/justice/criminal-justice/bcs-criminal-justice-system/if-you-are-a-victim-of-a-crime/coming-forward/reporting-a-crime)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 19 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੁਲਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਪੀੜਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਜੁਰਮ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਰਿਪੋਰਟ ਕਿਸਨੇ ਕੀਤੀ ਹੈ।

[gov.bc.ca/gov/content/justice/criminal-justice/bcs-criminal-justice-system/reporting-a-crime/victim-or-witness-to-crime/third-party-reporting-for-victims-of-sexual-offences](http://gov.bc.ca/gov/content/justice/criminal-justice/bcs-criminal-justice-system/reporting-a-crime/victim-or-witness-to-crime/third-party-reporting-for-victims-of-sexual-offences)



## ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਦਸਲੂਕੀ, ਹਿੰਸਾ, ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗਲਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਪਤਨੀ, ਪਤੀ, ਸਮਲਿੰਗੀ ਸਾਥੀ, ਜਾਂ ਕਾਮਨ-ਲਾਅ ਪਾਰਟਨਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ, ਮਾਪੇ, ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ, ਭੈਣਾਂ, ਭਰਾ ਅਤੇ ਸਹੁਰੇ ਵੀ ਪਰਿਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੂਪ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਸਰੀਰਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ: ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੁੱਟਣਾ ਜਾਂ ਮਾਰਨਾ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਹਥਿਆਰ (ਜਿਵੇਂ ਸੋਟੀ ਜਾਂ ਬੈਲਟ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
- ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ: ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜਿਨਸੀ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਰੂਪ
- ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ: ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਉਸਨੂੰ ਧਮਕੀ ਦੇਣਾ; ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰਨ ਦੇਣਾ; ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਣ ਦੇਣਾ; ਜਾਂ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਪਾਂਸਰਸ਼ਿਪ ਲੈਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇਣਾ
- ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ: ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨੈਕਰੀ ਨਾ ਮਿਲਣ ਦੇਣਾ, ਨੈਕਰੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰਹਿਣ ਦੇਣਾ, ਨੈਕਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਨਾ ਕਮਾਉਣ ਦੇਣਾ
- ਧਾਰਮਿਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ: ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਧਰਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦੇਣਾ; ਧਰਮ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਡਰਾਉਣਾ, ਧਮਕਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਡਰਾਉਣਾ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਈ ਨਿਵਾਸੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਅਸਥਾਈ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਿਕਲਪ ਵੀ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਹਨਾਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਤੇ ਜਾਓ:

- ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ, ਰਿਫਿਊਜੀਜ਼ ਐਂਡ ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਕੈਨੇਡਾ [canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/immigrate-canada/family-sponsorship/abuse.html](http://canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/immigrate-canada/family-sponsorship/abuse.html)
- ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ [gov.bc.ca/gov/content/safety/public-safety/domestic-violence](http://gov.bc.ca/gov/content/safety/public-safety/domestic-violence)

- [HealthLinkBC.ca](http://HealthLinkBC.ca) – “Domestic violence” ਅਤੇ “Domestic abuse” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

## ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਤਰੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ 9-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਵਿਕਟਿਮਲਿੰਕਬੀਸੀ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ, ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ, ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਹਿਯੋਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 800 563-0808 [victimlinkbc.ca](http://victimlinkbc.ca)

- ਟ੍ਰਾਂਜਿਸ਼ਨ ਹਾਊਸ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਘਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਟ੍ਰਾਂਜਿਸ਼ਨ ਹਾਊਸ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਂ ਰਹੀ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਕੱਲਿਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਟ੍ਰਾਂਜਿਸ਼ਨ ਹਾਊਸ ਦਿਨ ਦੇ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਦੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਹੈ ਜਦ ਤਕ ਉਹ ਆਪਣੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਨਵੀਂ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਲੈਂਦੀਆਂ। ਟ੍ਰਾਂਜਿਸ਼ਨ ਹਾਊਸ ਛੋਟੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਲਈ ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਥਾਂ ਹੈ - ਅਕਸਰ 30 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਥਾਂ ਲੱਭਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਲਾਹ, ਮੈਡੀਕਲ ਉਪਚਾਰ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਬੀਸੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਕੋਲ ਟ੍ਰਾਂਜਿਸ਼ਨ ਹਾਊਸ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਘਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੈ।

[bchousing.org/housing-assistance/women-fleeing-violence/womens-transition-housing-supports](http://bchousing.org/housing-assistance/women-fleeing-violence/womens-transition-housing-supports)

## ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ੀ

ਇਹ ਹਰ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵਧੀਆ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ। ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗਲਤ ਹਨ। ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ੀ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪੂਰਾ ਭੋਜਨ ਨਾ ਦੇਣਾ, ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲਿਆਂ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੇ ਉਦਾਹਰਣ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਵਿੱਚ ਕਿਤੋਂ ਵੀ 310-1234 ਡਾਇਲ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਖੇਤਰ ਕੋਡ ਲੁੜੀਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਦਿਨ ਦੇ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨ ਫੋਨ ਦਾ ਜਵਾਬ



ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਰਕਾਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੇ ਲਈ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਨੂੰ ਭੇਜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਖਤਰੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਤੇ ਲੈਕੇ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਖਤਰੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਬਦਸਲੂਕੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ, ਜਾਂ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਕੋਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

[gov.bc.ca](http://gov.bc.ca) – “Child abuse” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

[HealthLinkBC.ca](http://HealthLinkBC.ca) ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

[HealthLinkBC.ca](http://HealthLinkBC.ca) – “Child abuse” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਨੂੰ ਵੇਖੋ।

[gov.bc.ca/gov/content/safety/public-safety/protecting-children/keeping-kids-safe](http://gov.bc.ca/gov/content/safety/public-safety/protecting-children/keeping-kids-safe)

## ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ

ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਖਰਾਬ, ਦਰਿਆ, ਜਾਂ ਤੰਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਵਟ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ, ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ, ਜਾਤ, ਧਰਮ, ਨਸਲ, ਲਿੰਗੀ ਢਾਂਚੇ, ਜਾਂ ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। [gov.bc.ca/gov/content/erase/bullying](http://gov.bc.ca/gov/content/erase/bullying)

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ)। ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਟੈਕਸਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਗਲਤ ਬਿਆਨ ਜਾਂ ਫੋਟੋਆਂ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਧਮਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਝੂਠ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ, ਜਿਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

[gov.bc.ca/gov/content/erase/online-safety](http://gov.bc.ca/gov/content/erase/online-safety)

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ।

[gov.bc.ca/gov/content/erase](http://gov.bc.ca/gov/content/erase)

ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ, ਪੇਜ 122 ਤੇ ਪੱਖਪਾਤ ਅਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ।

## ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ

ਕਈ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੇ ਕੋਲ ਖਾਸ ਸਲਾਹਕਾਰ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕੇ। ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੌਜਵਾਨ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈਆਂ, ਲਿੰਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (ਐਸ.ਟੀ.ਡੀ.), ਅਤੇ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

[gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc/children-and-youth](http://gov.bc.ca/gov/content/mental-health-support-in-bc/children-and-youth)

ਨੌਜਵਾਨ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੇ ਲਈ, ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਖੋਜ ਟੂਲ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। “Public health unit” ਜਾਂ “your health” ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ।

[HealthLinkBC.ca/services-and-resources/find-services](http://HealthLinkBC.ca/services-and-resources/find-services)

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਦੇ ਲਈ ਸਮਾਜਿਕ ਏਜੰਸੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਿਗ ਬ੍ਰਦਰਜ਼ ਅਤੇ ਬਿਗ ਸਿਸਟਰਜ਼ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਜੋਂ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਬਾਲਗ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵੱਡੀ ਭੈਣ ਜਾਂ ਭਰਾ ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬਿਗ ਬ੍ਰਦਰਜ਼ ਅਤੇ ਬਿਗ ਸਿਸਟਰਜ਼ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ, ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ। ਪੇਜ ਦੇ ਥੱਲੇ “Find an agency” ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

[bigbrothersbigisters.ca](http://bigbrothersbigisters.ca)

ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਕਲੱਬ ਵੀ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਲੱਬਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਆਫਟਰ-ਸਕੂਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਕਲੱਬਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ।

[bgccan.com/en/find-your-club](http://bgccan.com/en/find-your-club)

## ਫਾਊਂਡਰੀ

ਫਾਊਂਡਰੀ 12 ਤੋਂ 24 ਸਾਲ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।

[foundrybc.ca](http://foundrybc.ca)





ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਫੱਸੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨ ਕਾਲ, ਟੈਕਸਟ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੋਬਾਈਲ ਐਪ ਜਾਂ ਵੈਬਸਾਈਟ ਐਕਸੈਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਗੋਪਨੀਯ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਉਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ ਕੀਤਾ)।  
ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 800 668-6868  
[kidshelpphone.ca](http://kidshelpphone.ca)

ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਵੀ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।  
ਫੋਨ: 310-1234 (ਕੋਈ ਖੇਤਰ ਕੋਡ ਲੋੜੀਂਦਾ ਨਹੀਂ)

ਯੂਥ ਅਗੇਸਟ ਵਾਈਲੈਂਸ ਲਾਈਨ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਜੁਰਮਾਂ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਟੈਲੀਫੋਨ ਲਾਈਨ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਗਿਆਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਮ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ)। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਲਾਹਕਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਯੂਥ ਅਗੇਸਟ ਵਾਈਲੈਂਸ ਲਾਈਨ ਦਿਨ ਦੇ ਵਿਚ 24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੇਵਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।  
ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 800 680-4264 (ਦਿਨ ਵਿਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 7 ਦਿਨ)  
[youthagainstviolenceline.com](http://youthagainstviolenceline.com)

ਰੋਕਥਾਮ, ਸਿੱਖਿਆ, ਵਕਾਲਤ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ (ਪੀਸ) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 3 ਤੋਂ 18 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੈਰ ਅਪਰਾਧ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਲਈ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਹੈ (ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ), ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੀਸ (PEACE) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੋਈ ਚਾਰਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਗੁਪਤ ਹੈ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ ਕੀਤਾ।  
[gov.bc.ca/gov/content/justice/criminal-justice/bcs-criminal-justice-system/if-you-are-a-victim-of-a-crime/victim-of-crime/victim-services-directory](http://gov.bc.ca/gov/content/justice/criminal-justice/bcs-criminal-justice-system/if-you-are-a-victim-of-a-crime/victim-of-crime/victim-services-directory)  
"ਪੀਸ" ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਖੋਜ ਦੇ ਲਈ ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।





ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਪੀੜਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵਿਕਟਿਮਲਿੰਕਬੀਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਜਿਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਟੈਲ ਫ਼ੀ: 1 800 563-0808

[victimlinkbc.ca](http://victimlinkbc.ca)

ਲਿੰਗੀ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿੱਕ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਨਿਯੰਤਰਣ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂਚ, ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ (STI) ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਇਹਨਾਂ ਕਲੀਨਿੱਕ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਵਿੱਚ 60 ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਲੀਨਿੱਕ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਟੈਲ-ਫ਼ੀ: 1 800 739-7367

[optionsforsexualhealth.org](http://optionsforsexualhealth.org)

### ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ

ਕਈ ਵਾਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ (ਸੀਨੀਅਰਜ਼) ਦੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ (ਜਿਸਨੂੰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹ ਆਈ) ਦੇ ਕਈ ਰੂਪ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਦੇ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਜਿਨਸੀ, ਜਾਂ ਵਿੱਤੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਾ ਕਰਨਾ)। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣ। ਬਦਸਲੂਕੀ, ਹਿੰਸਾ, ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗਲਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇਣਾ, ਕਨੂੰਨ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਹੈ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ੀ ਬਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

[seniorsBC.ca](http://seniorsBC.ca)

ਤੁਸੀਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ 'ਤੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

[HealthLinkBC.ca](http://HealthLinkBC.ca) – “Elder abuse” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਐਬਿਊਸ ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ (ਐਸ.ਏ.ਆਈ.ਐਲ.) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਲਾਈਨ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਲਾਈਨ ਕਨੂੰਨੀ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਬੰਦ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਨੂੰਨੀ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ, ਪੰਨਾ 117 ਦੇਖੋ।

ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵੈਨਕੂਵਰ ਖੇਤਰ: 604 437-1940

ਟੈਲ ਫ਼ੀ: 1 866 437-1940

[seniorsfirstbc.ca/programs/sail](http://seniorsfirstbc.ca/programs/sail)

ਤੁਸੀਂ ਵਿਕਟਿਮਲਿੰਕਬੀਸੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ, ਕੈਂਸਲਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ, ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਟੈਲ-ਫ਼ੀ: 1 800 563-0808

[victimlinkbc.ca](http://victimlinkbc.ca)

### ਜਾਨਵਰਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ

ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਪਿੰਜਰੇ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਬਾਹਰ ਨਾ ਕੱਢਦੇ ਹੋਣ। ਉਹ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਮਾਰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਖਾਣਾ ਨਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਣ। ਇਹ ਜਾਨਵਰ, ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ (ਕੁੱਤੇ, ਬਿੱਲੀਆਂ ਅਤੇ ਪੰਛੀ), ਫਾਰਮ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਜਾਨਵਰ, ਜਾਂ ਚਿੜੀਆ ਘਰ ਜਾਂ ਗੋਮ ਫਾਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਜਾਨਵਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਕਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਜਾਨਵਰ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੀਸੀ ਸੋਸਾਇਟੀ ਫਾਰ ਦ ਪਰਵੈਨਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਕਰੂਐਲਿਟੀ ਟੂ ਐਨੀਮਲਸ (ਬੀ.ਸੀ.ਐਸ. ਪੀ.ਸੀ.ਏ.) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਟੈਲ ਫ਼ੀ: 1 855 622-7722

[spca.bc.ca](http://spca.bc.ca)

ਆਪਣਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਸ.ਪੀ.ਸੀ.ਏ. ਦਫ਼ਤਰ ਲੱਭੋ।

[spca.bc.ca/about-us/locations/locations-list/](http://spca.bc.ca/about-us/locations/locations-list/)

### ਸ਼ਰਾਬ, ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈਆਂ, ਅਤੇ ਜੂਏ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੰਗ, ਕੋਕੀਨ, ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਮੈਥ, ਜਾਂ ਹੀਰੋਇਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਵਿਆਕੁਲਤਾ ਦੇ ਨਿਵਾਰਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣ, ਸੈਕਸ, ਜਾਂ ਜੂਏਬਾਜ਼ੀ



ਸੰਬੰਧੀ। ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਾਸ਼ ਵਾਲੀਆਂ ਗੇਮਾਂ, ਘੋੜਿਆਂ ਦੀ ਦੌੜ, ਸਲੇਟ ਮਸ਼ੀਨਾਂ, ਜਾਂ ਕਸੀਨੋ ਗੇਮਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਸਰਤ ਲਗਾ ਕੇ ਪੈਸਾ ਜਿੱਤਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਦਕਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ, ਸਰਾਬ ਜਾਂ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ, ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਦੀ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਨਾਲ ਭਾਰੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਅਹਿਸਾਸ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਿਹਤ, ਕੰਮ, ਸਕੂਲ, ਪੈਸੇ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਲੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦ ਅਲਕੋਹਲ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਰੈਫਰਲ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ੇ ਅਤੇ ਸਰਾਬ ਦੇ ਆਦੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਡੀਟੈਕਸ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਰਿਕਵਰੀ ਹੋਮ, ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਰੈਫਰਲ ਲਾਈਨ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੈ। ਮਦਦ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਵੈਨਕੂਵਰ ਖੇਤਰ: 604 660-9382  
ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 800 663-1441

ਕੈਨਾਬਿਸ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੈਰਿਆਨਾ, ਵੀਡ ਜਾਂ ਪੇਟ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁਣ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੈਧ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹਾਲੇ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਸਵਾਲ ਹਨ। ਕੈਨਾਬਿਸ ਸਮੇਤ ਕੀ ਕਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੈਧ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ। [cannabis.gov.bc.ca](http://cannabis.gov.bc.ca)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜੁਏਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ (ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ) ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਸੇਵਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦ ਬੀ.ਸੀ. ਰਿਸਪੋਂਸੀਬਲ ਐਂਡ ਪ੍ਰਾਬਲਮ ਗੈਂਬਲਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਸਿੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣਾ, ਕੌਂਸਲਿੰਗ, ਅਤੇ ਗੈਮ ਟਾਕ (ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ, ਗੁਪਤ ਆਨਲਾਈਨ ਫੋਰਮ) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਬੀਸੀ ਗੈਮ ਇਨਫੋ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 888 795-6111 (ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨ)

[bcresponsiblegambling.ca/getting-help](http://bcresponsiblegambling.ca/getting-help)

ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ [HealthLinkBC.ca/health-topics/alcpb](http://HealthLinkBC.ca/health-topics/alcpb)
- ਹੀਅਰ ਟੂ ਹੈਲਪ [heretohelp.bc.ca](http://heretohelp.bc.ca)
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਅਮਲ ਸੰਬੰਧੀ ਮੰਤਰਾਲਾ - ਸਟੋਪਓਵਰਡੋਜ਼ਬੀਸੀ [stopoverdose.gov.bc.ca](http://stopoverdose.gov.bc.ca)
- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੈਂਟਰ ਆਨ ਸਬਸਟੈਂਸ ਯੂਜ਼ ਐਂਡ ਐਡੀਕਸ਼ਨ [ccsa.ca](http://ccsa.ca)
- ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ਼ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿਖੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਇੰਸਟੀਟਿਊਟ ਫਾਰ ਸਬਸਟੈਂਸ ਯੂਜ਼ ਰਿਸਰਚ [uvic.ca](http://uvic.ca) – “Institute for substance use” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ
- ਪ੍ਰੋਬਲਮ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ ਬੀਸੀ ਵੱਲੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ: 1 888 795-6111 (ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ)
- ਟੂਵਾਰਡ ਦ ਹਾਰਟ (ਬੀ.ਸੀ.ਸੀ.ਡੀ.ਸੀ. ਹਾਰਮ ਰਿਡਕਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਿਸ) [towardtheheart.com](http://towardtheheart.com)
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ। ਕੁਝ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀਆਂ ਅਮਲ ਸੰਬੰਧੀ ਅਤੇ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਬਹੁ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ, ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਇੱਕ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ ਲੱਭੋ।
  - ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਸਮੇਤ ਪਰਮਾਨੈਂਟ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ [cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp](http://cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp)
  - ਅਸਥਾਈ ਵਸਨੀਕ, ਜਿਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰਫਿਊਜੀ ਦਾਅਵੇਦਾਰ, ਅਸਥਾਈ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਵਰਕਰ, ਅਤੇ ਪੋਸਟ ਸੈਕੰਡਰੀ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ [welcomebc.ca/temporaryresidents](http://welcomebc.ca/temporaryresidents)

## ਸਪਾਂਸਰਸ਼ਿਪ ਦਾ ਵੇਰਵਾ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਆਉਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰ ਵੱਲੋਂ ਸਪਾਂਸਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਬਦਲਾਵ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਮਤਭੇਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਸ਼ਾਦੀਸ਼ੁਦਾ ਜੋੜਾ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇੱਛ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਸਪਾਂਸਰ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਪਾਂਸਰ ਕੀਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਮਦਨ ਸਹਾਇਤਾ



(ਵੈੱਲਫੇਅਰ) ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਪਾਂਸਰ ਨੂੰ ਉਹ ਪੈਸਾ ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਪ੍ਰਾਂਤਕ ਸਰਕਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

[gov.bc.ca/gov/content/tourism-immigration/immigrating-to-bc/sponsorship/pay](http://gov.bc.ca/gov/content/tourism-immigration/immigrating-to-bc/sponsorship/pay)

## ਬੀ.ਸੀ. ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਅਜਿਹੇ ਯੋਗ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਮਦਨ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਆਮਦਨ ਦਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਸਰੋਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬੀਸੀ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ (ਬੀ.ਸੀ.ਈ.ਏ.) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੁਹਾਡੀ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮੂਲ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਜੇਗੇ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਕਮਾ ਰਹੇ
- ਤੁਸੀਂ ਪੈਸੇ ਦੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਦੇ ਆਉਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ, ਆਸਰੇ, ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਲੋੜ ਹੈ

ਆਮਦਨ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੋ ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ। [gov.bc.ca/gov/content/governments/policies-for-government/bcea-policy-and-procedure-manual/application-and-intake/citizenship-requirements](http://gov.bc.ca/gov/content/governments/policies-for-government/bcea-policy-and-procedure-manual/application-and-intake/citizenship-requirements)

ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ 'ਤੇ, ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਆਰਥਿਕ ਸਥਿਤੀ (ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ, ਖਰਚੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਲਕੀਅਤ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਟੈਲ ਫ਼੍ਰੀ: 1 866 866-0800

[gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/income-assistance](http://gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/income-assistance)

ਤੁਸੀਂ ਆਮਦਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਨਲਾਈਨ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

[myselfserve.gov.bc.ca](http://myselfserve.gov.bc.ca)

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀਆਂ ਵੀ ਆਮਦਨ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ। ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਇੱਕ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ ਲੱਭੋ।

- ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਸਮੇਤ ਪਰਮਾਨੰਟ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ [cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp](http://cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp)
- ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਦਾਅਵੇਦਾਰਾਂ ਸਮੇਤ ਆਰਜ਼ੀ ਵਸਨੀਕ [welcomebc.ca/temporaryresidents](http://welcomebc.ca/temporaryresidents)

## ਆਵਾਸਹੀਨਤਾ

ਜੇ ਲੋਕ ਬੇਘਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੋਈ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਬੇਘਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਅੱਗ ਲੱਗਣ, ਪੈਸੇ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ, ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਮਤਭੇਦ ਹੋਣ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਟੁੱਟਣ ਕਾਰਨ ਆਪਣਾ ਘਰ ਗੁਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਪੈਸੇ ਨਾ ਹੋਣ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਆਸਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਆਸਰੇ (Emergency shelters) ਮੁਫ਼ਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਆਸਰੇ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੋਜਨ, ਕੱਪੜੇ, ਨਹਾਉਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ।

ਬੀਸੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਵੱਲੋਂ ਹਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਆਸਰੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬੇਘਰ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ ਆਪਣਾ ਘਰ ਗੁਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

[bchousing.org/housing-assistance/homelessness-services/emergency-shelter-program](http://bchousing.org/housing-assistance/homelessness-services/emergency-shelter-program)

BC211 ਵੱਲੋਂ ਵੈਨਕੂਵਰ, ਫ੍ਰੈਜ਼ਰ ਵੈਲੀ, ਅਤੇ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੈਲਟਰ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੀਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ

[bc211.ca](http://bc211.ca) – ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਨਾਮ ਅਤੇ “shelter” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੰਨਾ 81 ਦੇਖੋ।

ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਇੱਕ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ ਲੱਭੋ।





- ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਸਮੇਤ ਪਰਮਾਨੈਂਟ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ  
[cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp](http://cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp)
- ਅਸਥਾਈ ਵਸਨੀਕ, ਜਿਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰਫਿਊਜੀ ਦਾਅਵੇਦਾਰ, ਅਸਥਾਈ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਵਰਕਰ, ਅਤੇ ਪੋਸਟ ਸੈਕੰਡਰੀ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ  
[welcomebc.ca/temporaryresidents](http://welcomebc.ca/temporaryresidents)

## ਭੋਜਨ ਬੈਂਕ (Food banks)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਬੈਂਕ ਤੋਂ ਮੁਫਤ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ, ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਬੈਂਕ ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅੰਦਰ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਾਈ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਬੈਂਕ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਤਨਖਾਹ ਦਾ ਚੈੱਕ, ਸੋਸ਼ਲ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਚੈੱਕ, ਬੈਂਕ ਸਟੇਟਮੈਂਟਾਂ, ਜਾਂ ਚਾਈਲਡ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਤੇ ਦਾ ਸਬੂਤ ਦੇਣ ਲਈ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਬਿੱਲ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਪਤਾ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਲਿਖਿਆ ਹੋਵੇ।

ਭੋਜਨ ਬੈਂਕਾਂ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ। ਲੋਕ ਭੋਜਨ ਬੈਂਕ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੈਸਾ ਦਾਨ ਵਿੱਚ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਦਾਨ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਬੈਂਕ ਦੀਆਂ ਦਾਨ ਪੇਟੀਆਂ, ਕਰਿਅਾਨੇ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ, ਚਰਚਾਂ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰਾਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ 'ਤੇ ਪਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਬੈਂਕ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਫੂਡ ਬੈਂਕ ਬੀਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਟੈਲ ਫ੍ਰੀ: 1 855 498-1798  
[foodbanksbc.com](http://foodbanksbc.com)







## ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਮਦਦ

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ, ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ, ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਪਾਸੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕਨੂੰਨ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹਨ।

- ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਕਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ 19 ਸਾਲ ਦੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਮਾਪੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਿੱਤੀ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ, ਬਾਲਗ (ਇੱਕ ਕਨੂੰਨੀ ਬਾਲਗ ਬਣਨ) ਹੋਣ ਦੀ ਉਮਰ 19 ਸਾਲ ਹੈ। 19 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਲਈ ਫੇਰਸ/ਬਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਮਾਮੂਲੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਕੁੜੀਆਂ ਜਾਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਦੇ ਜਣਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਤਾਂ ਕੱਟ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਬਦਲੇ ਵੇਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

ਮਾਪਿਆਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਸ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੈਨੇਡਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੌਂਸਲ ਵੱਲੋਂ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ 10 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਜਾਂ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵੀ ਇਕੱਲਿਆਂ ਨਹੀਂ ਛੱਡਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

[canadasafetycouncil.org/child-safety](http://canadasafetycouncil.org/child-safety)

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕਨੂੰਨ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕਰਵਾਉਣ (ਜਾਂ ਵਿਵਾਹਿਤ ਰਹਿਣ) ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਕੋਲੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣ ਜਾਂ ਤਲਾਕ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਦ ਪੇਰੈਂਟ ਸਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸਿਸ ਸੋਸਾਇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਪੂਰੇ ਪ੍ਰਾਂਤ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਗ੍ਰੈਂਡਪੈਰੈਂਟਸ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਿੱਖਿਆ, ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ, ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 877 345-9777

[parentsupportbc.ca](http://parentsupportbc.ca)

ਗ੍ਰੈਂਡਪੈਰੈਂਟਸ ਰੇਜ਼ਿੰਗ ਗ੍ਰੈਂਡਚਿਲਡਰਨ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਹੈ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਵੈਨਕੂਵਰ ਖੇਤਰ: 604 558-4740

ਟੈਲ ਫ੍ਰੀ: 1 855 474-9777

[parentsupportbc.ca/grandparents-raising-grandchildren](http://parentsupportbc.ca/grandparents-raising-grandchildren)

## ਬੱਚੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਕੁਝ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਰੀ)। ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਅਯੋਗਤਾ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਵੇ। ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

[gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/child-behaviour-development/assessing-child-development](http://gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/child-behaviour-development/assessing-child-development)

ਚਿਲਡਰਨ ਐਂਡ ਯੂਥ ਵਿਦ ਸਪੈਸ਼ਲ ਨੀਡਸ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰੀ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਕੋਲ ਰੈਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਲੱਭੋ।

[gov.bc.ca/gov/search?id=3101EE72823047269017D08E55AF6441&tab=1&q=special+needs](http://gov.bc.ca/gov/search?id=3101EE72823047269017D08E55AF6441&tab=1&q=special+needs)

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਫੇਰਡੇਬਲ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਬੈਨੀਫਿਟ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫੰਡਿੰਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

[gov.bc.ca/affordablechildcarebenefit](http://gov.bc.ca/affordablechildcarebenefit)

## ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਲਾਭ

ਦ ਕੈਨੇਡਾ ਚਾਈਲਡ ਬੈਨੀਫਿਟ ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਭੁਗਤਾਨ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ, ਮਾਪਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਵਸਨੀਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 800 387-1193

[canada.ca/en/revenue-agency/services/child-family-benefits/canada-child-benefit-overview.html](http://canada.ca/en/revenue-agency/services/child-family-benefits/canada-child-benefit-overview.html)

ਬੀ.ਸੀ. ਅਰਲੀ ਚਾਈਲਡਹੁੱਡ ਟੈਕਸ ਬੈਨੀਫਿਟ ਇੱਕ ਟੈਕਸ-ਮੁਕਤ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਭੁਗਤਾਨ ਹੈ ਜੋ ਯੋਗ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ 6 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਖਰਚੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਫੈਡਰਲ ਕੈਨੇਡਾ ਚਾਈਲਡ ਬੈਨੀਫਿਟ ਅਤੇ ਦ ਬੀ.ਸੀ. ਫੈਮਿਲੀ ਬੋਨਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਲਾਭਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਇੱਕ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਭੁਗਤਾਨ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

[gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/family-benefits/bc-early-childhood-tax-benefit](http://gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/family-benefits/bc-early-childhood-tax-benefit)



## ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ

### ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 4 ਕਿਸਮ ਦੇ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਹਨ।

- ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ
- ਰਜਿਸਟਰਡ ਗੈਰ-ਲੋੜੀਂਦੇ-ਲਾਇਸੈਂਸ ਵਾਲਾ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ
- ਗੈਰ-ਲੋੜੀਂਦੇ-ਲਾਇਸੈਂਸ ਵਾਲਾ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਖੁਦ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕੇਅਰ

### ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ

ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਨੂੰ ਖੇਤਰੀ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਲਾਇਸੈਂਸਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵੱਲੋਂ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਾਨੀਟਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਸਟਾਫਿੰਗ ਯੋਗਤਾਵਾਂ, ਰਿਕਾਰਡ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣ, ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਦੀ ਗਿਣਤੀ, ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਿੰਗ ਦੇ ਵਿਧਾਨਕ ਮਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੁਵਿਧਾ ਦੇ ਸੰਚਾਲਕਾਂ ਲਈ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਐਂਡ ਅਸਿਸਟਡ ਲਿਵਿੰਗ ਐਕਟ ਅਤੇ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਲਾਇਸੈਂਸਿੰਗ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

### ਰਜਿਸਟਰਡ ਗੈਰ-ਲੋੜੀਂਦੇ-ਲਾਇਸੈਂਸ ਵਾਲਾ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ

ਇਹ ਗੈਰ-ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਰਿਸੋਰਸ ਐਂਡ ਰੈਫਰਲ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਰਜਿਸਟਰ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਹੈ:

- ਫਸਟ-ਏਡ ਸਿਖਲਾਈ
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ 12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅਪਰਾਧਿਕ ਰਿਕਾਰਡ ਦੀ ਜਾਂਚ
- ਚਰਿੱਤਰ ਸੰਬੰਧੀ ਹਵਾਲੇ
- ਘਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਲਾਂਕਣ
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਕੋਰਸ ਜਾਂ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ

ਰਜਿਸਟਰਡ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਕੋਲ ਸਹਾਇਤਾ, ਸਿਖਲਾਈ, ਸਰੋਤਾਂ, ਅਤੇ ਗਰੁੱਪ ਲਾਇਬ੍ਰੇਲਿਟੀ ਬੀਮੇ ਤੱਕ ਵੀ ਪਹੁੰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਰਿਸੋਰਸ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਸੈਂਟਰ (ਸੀ.ਸੀ.ਆਰ.ਆਰ.) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਗੈਰ-ਲੋੜੀਂਦੇ-ਲਾਇਸੈਂਸ ਵਾਲੇ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਲਈ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਖੋਲ੍ਹੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 888 338-6622

[ccrr.bc.ca](http://ccrr.bc.ca)

### ਗੈਰ-ਲੋੜੀਂਦੇ-ਲਾਇਸੈਂਸ ਵਾਲਾ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ

ਇਹ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ 1 ਜਾਂ 2 ਬੱਚਿਆਂ (ਜਾਂ ਇੱਕੋ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ) ਨੂੰ ਕਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੀ.ਸੀ.ਆਰ.ਆਰ. ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਨਾ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨੀਟਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੈਰ-ਲੋੜੀਂਦੇ-ਲਾਇਸੈਂਸ ਵਾਲੇ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਵਾਂਗ ਸਮਾਨ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਗੈਰ-ਲੋੜੀਂਦੇ-ਲਾਇਸੈਂਸ ਵਾਲੇ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸਰਪ੍ਰਸਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਬੱਚੇ ਦੇ ਖੁਦ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕੇਅਰ

ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਾਪੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਨੈਨੀ ਜਾਂ ਬੇਬੀਸਿੱਟਰ। ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸਰਪ੍ਰਸਤਾਂ ਨੇ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਚੁਣਨ ਅਤੇ ਭਰਤੀ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਵਸਥਾ ਦੇ ਅਧੀਨ, ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਬੀਮੇ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ
- ਰੈਵੀਨਿਊ ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਵਰਕਸ਼ੇਡਬੀਸੀ ਨਾਲ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨਾ

ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਦੀਆਂ ਇਹਨਾਂ 4 ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵੇਰਵੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

[gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/how-to-access-child-care/licensed-unlicensed-child-care](http://gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/how-to-access-child-care/licensed-unlicensed-child-care)

### ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਨੂੰ ਖੋਜਣਾ

ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਬੀਸੀ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਖੋਜਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

[gov.bc.ca/childcare](http://gov.bc.ca/childcare)

ਪੂਰੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਰਿਸੋਰਸ ਐਂਡ ਰੈਫਰੈਂਸ ਕੇਂਦਰ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਕੇਂਦਰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

[gov.bc.ca](http://gov.bc.ca) – “child care resource referral centre” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ



### ਅਫੇਰਡੇਬਲ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਬੈਨੀਫਿਟ

ਅਫੇਰਡੇਬਲ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਬੈਨੀਫਿਟ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਰਕਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ, ਅਤੇ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਦੀ ਕਿਸਮ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਲਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

[gov.bc.ca/affordablechildcarebenefit](http://gov.bc.ca/affordablechildcarebenefit)

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਸਰਵਿਸ ਸੈਂਟਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਟੈਲ ਫ੍ਰੀ: 1 888 338-6622

ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਰਿਸੋਰਸ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸੈਂਟਰ ਲੱਭੋ।

[gov.bc.ca](http://gov.bc.ca) – “child care resource referral”

ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

### ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚਲਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਕਨੂੰਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਦ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਐਂਡ ਅਸਿਸਟਡ ਲਿਵਿੰਗ ਐਕਟ, ਦ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਲਾਇਸੈਂਸਿੰਗ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਆਫ. ਲਾਇਸੈਂਸਿੰਗ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਆਫ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ, ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਦਾ ਹਰੇਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੇਅਰ ਫੈਸਿਲਿਟੀ ਲਾਇਸੈਂਸਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਅਰਜ਼ੀਆਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਸੁਵਿਧਾ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਇਸੈਂਸ ਜਾਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਕੋਲ ਇੱਕ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

- ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਸੁਵਿਧਾ  
[gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/running-daycare-preschool/open-licensed-child-day-care/licensed-child-care-facility](http://gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/running-daycare-preschool/open-licensed-child-day-care/licensed-child-care-facility)
- ਰਜਿਸਟਰਡ ਗੈਰ-ਲੋੜੀਂਦੇ ਲਾਇਸੈਂਸ ਵਾਲਾ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ  
[gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/running-daycare-preschool/open-licensed-child-day-care/rlnr-day-care](http://gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/running-daycare-preschool/open-licensed-child-day-care/rlnr-day-care)

## ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਫਾਈਦੇ

### ਬੀਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਗਾਇਡ

ਬੀਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਗਾਇਡ ਵਿੱਚ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਲਾਭਾਂ, ਸਿਹਤ, ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ, ਆਵਾਸ, ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ, ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਰੋਤਾਂ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਗਾਈਡ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਫਰੈਂਚ, ਪੰਜਾਬੀ, ਚੀਨੀ, ਕੋਰੀਆਈ, ਵੀਅਤਨਾਮੀ, ਅਤੇ ਫ਼ਾਰਸੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

[gov.bc.ca/seniorsguide](http://gov.bc.ca/seniorsguide)

ਤੁਸੀਂ ਆਫਿਸ ਆਫ ਦ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਐਡਵੋਕੇਟ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਕੇ ਬੀਸੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਗਾਈਡ ਦੀ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੀਤੀ ਕਾਪੀ ਆਰਡਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦਫ਼ਤਰ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4:30 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁਲ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਖੇਤਰ: 250 952-3181

ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 877 952-3181





## ਹੋਮਕੇਅਰ

ਵਿਕਲਾਂਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣਾ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਮਦਦ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ "ਅਸਿਸਟਡ ਲਿਵਿੰਗ" ਜਾਂ "ਲੰਬੀ-ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਘਰ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ, ਅਜਿਹੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਹੋਮਕੇਅਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਹੋਮਕੇਅਰ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਅਪਾਹਜ ਲੋਕ ਅਤੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਹੋਮਕੇਅਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਰਹਿ ਸਕਣ।
- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਬੀਮਾਰ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਹੋਮਕੇਅਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ ਭਰਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਆਰਾਮ (ਰਾਹਤ) ਮਿਲ ਸਕੇ।
- ਕਈ ਵਾਰ ਬੀਮਾਰ ਲੋਕ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਲੋਕ ਜੋ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹਨ, ਹੋਮਕੇਅਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤਕਾਰੀ ਦੇਖਭਾਲ (palliative care) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਹੋਮਕੇਅਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋਮਕੇਅਰ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਵਰਤ ਰਹੇ ਲੋਕ, ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਮਕੇਅਰ ਦਾ ਖਰਚਾ ਚੁੱਕਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਰਕਾਰ ਖਰਚੇ ਦਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ (ਸਬਸੀਡਾਈਜ਼) ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਬਸੀਡਾਈਜ਼ ਘਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ, ਤੁਸੀਂ:

- ਇੱਕ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਨਾਗਰਿਕ ਜਾਂ ਪੱਕੇ ਵਸਨੀਕ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ (ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਫੈਡਰਲ ਮੰਤਰੀ ਵੱਲੋਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਇੱਕ ਆਰਜ਼ੀ ਵਸਨੀਕ ਪਰਮਿਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ)
- ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 3 ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਰਹੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ
- 19 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ

[gov.bc.ca/gov/content/health/accessing-health-care/home-community-care](http://gov.bc.ca/gov/content/health/accessing-health-care/home-community-care)

ਹੋਮਕੇਅਰ, ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਨਕਸ਼ਾ ਦੇਖੋ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਹੋਮਕੇਅਰ ਦਫ਼ਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

[gov.bc.ca/gov/content/health/about-bc-s-health-care-system/partners/health-authorities/regional-health-authorities](http://gov.bc.ca/gov/content/health/about-bc-s-health-care-system/partners/health-authorities/regional-health-authorities)

ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ

ਵੈਨਕੂਵਰ ਖੇਤਰ: 604 736-2033

[vch.ca/your-care/home-community-care](http://vch.ca/your-care/home-community-care)

ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ

ਟੈਲ ਫ੍ਰੀ: 1 855 412-2121

[fraserhealth.ca/Service-Directory/Services/home-and-community-care/home-and-community-care#.XqjeSy2ZOV4](http://fraserhealth.ca/Service-Directory/Services/home-and-community-care/home-and-community-care#.XqjeSy2ZOV4)

ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਖੇਤਰ: 250 370-8699

ਟੈਲ ਫ੍ਰੀ: 1 877 370-8699

[islandhealth.ca/our-services/home-care-services](http://islandhealth.ca/our-services/home-care-services)

ਇੰਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ

ਕੈਲੇਨਾ ਖੇਤਰ: 250 862-4200, ਅਤੇ "2" ਦਬਾਓ

[interiorhealth.ca/YourCare/](http://interiorhealth.ca/YourCare/HomeCommunityCare/Pages/default.aspx)

[HomeCommunityCare/Pages/default.aspx](http://interiorhealth.ca/YourCare/HomeCommunityCare/Pages/default.aspx)

ਨੋਰਦਰਨ ਹੈਲਥ

ਪ੍ਰਿੰਸ ਜਾਰਜ ਖੇਤਰ: 250 565-2649

ਟੈਲ ਫ੍ਰੀ: 1 866 565-2999

[northernhealth.ca/services/home-community-care](http://northernhealth.ca/services/home-community-care)

## ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਵਿੱਚ ਪਕਵਾਨਾਂ, ਮੀਨੂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਫਰੈਂਚ, ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

[gov.bc.ca](http://gov.bc.ca) - "Healthy Eating for Seniors Handbook" ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਦੀ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਕਾਪੀ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਲਈ,

[HealthLinkBC.ca](http://HealthLinkBC.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ। "Resource Order Form" ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਟੈਲ ਫ੍ਰੀ: 8-1-1

TTY: 7-1-1



## ਡਿੱਗਣ ਸੰਬੰਧੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

ਡਿੱਗਣ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ, ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਡਿੱਗਣ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਕੇ ਡਿੱਗਣ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਕੇ
- ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾ ਕੇ
- ਕਿਸੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਵਾ ਕੇ
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬਦਲ ਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਡਿੱਗ ਜਾਂ ਤਿਲਕ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਡਿੱਗਣ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ।

ਬੀਸੀ ਫਾਲਸ ਐਂਡ ਇੰਜਰੀ ਪਰਵੈਂਸ਼ਨ ਕੋਐਲੀਸ਼ਨ  
[findingbalancebc.ca](http://findingbalancebc.ca)

ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਕੋਲ ਡਿੱਗਣ ਸੰਬੰਧੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।  
[gov.bc.ca/fallprevention](http://gov.bc.ca/fallprevention)

## ਅਬਿਲਿਟੀ411

ਅਬਿਲਿਟੀ411 ਕੋਲ ਅਜਿਹੀਆਂ ਤਕਨਾਲੋਜੀਆਂ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।  
[ability411.ca](http://ability411.ca)

## ਵਿਕਲਾਂਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ

ਵਿਕਲਾਂਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਸ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਯੋਗਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਖੋਜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਡਿਸਾਬਿਲਿਟੀ ਅਲਾਇੰਸ ਬੀਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।  
ਵੈਨਕੂਵਰ ਖੇਤਰ: 604 872-1278  
ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 800 663-1278  
[disabilityalliancebc.org](http://disabilityalliancebc.org)

ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ, ਕਰਾਊਨ ਏਜੰਸੀਆਂ, ਅਤੇ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨਾਂ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਦੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਯੋਗਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਰਾਹੀਂ ਆਰਥਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।  
[gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/services-for-people-with-disabilities](http://gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/services-for-people-with-disabilities)

## ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਜੋ LGBTQ2S+ ਹਨ

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਸਮਲਿੰਗੀ ਇਸਤਰੀਆਂ, ਸਮਲਿੰਗੀ ਪੁਰਸ਼ਾਂ, ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ, ਸਮਲਿੰਗ ਭੇਗੀ, ਅਤੇ ਦੋ-ਰੂਹੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਕੋਲ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਕੌਂਸਲਿੰਗ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।  
LGBTQ2S+ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਪੰਨਾ 129 ਦੇਖੋ।

ਵੈਨਕੂਵਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ, ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਕਵੀਰ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ (ਕਿਊਮਿਊਨਿਟੀ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।  
ਵੈਨਕੂਵਰ ਖੇਤਰ: 604 684-5307  
[qmunity.ca](http://qmunity.ca)

LGBTQ2S+ ਨੈਜਵਾਨ, ਪ੍ਰਾਈਡ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਨੈੱਟਵਰਕ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।  
[pridenet.ca](http://pridenet.ca)

LGBTQ2S+ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਪੀ.ਐਫ.ਐਲ.ਏ.ਜੀ. (ਪੇਰੈਂਟਸ, ਫੈਮਿਲੀਜ਼, ਐਂਡ ਫ੍ਰੈਂਡਜ਼ ਆਫ ਲੈਸਬੀਅਨਜ਼ ਐਂਡ ਗੇਜ਼) ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।  
[pflagcanada.ca](http://pflagcanada.ca)

ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੀ.ਐਫ.ਐਲ.ਏ.ਜੀ. ਸਮੂਹ ਲੱਭੋ।  
[pflagcanada.ca/pflag-chapters/british-columbia](http://pflagcanada.ca/pflag-chapters/british-columbia)

## ਲੋਕਪਾਲ ਦਾ ਦਫ਼ਤਰ

ਲੋਕਪਾਲ ਦਾ ਦਫ਼ਤਰ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆ ਰਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖ (ਪੱਖਪਾਤੀ ਨਹੀਂ) ਦਫ਼ਤਰ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਬੀ.ਸੀ. ਪ੍ਰਾਂਤਿਕ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ, ਲੋਕਪਾਲ ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। 150 ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤਰਜੁਮਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ।  
ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 800 567-3247  
[bcombudsperson.ca](http://bcombudsperson.ca)

## ਕਨੂੰਨੀ ਮਦਦ

ਬੀ.ਸੀ. ਕਨੂੰਨਾਂ ਅਤੇ ਕਨੂੰਨੀ ਮਦਦ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪੰਨੇ 127-134 ਦੇਖੋ।





# ਡਰਾਈਵਿੰਗ

## ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ

### ਬੀਮਾ

ਮੁੱਢਲਾ ਬੀਮਾ  
ਵਾਧੂ ਬੀਮਾ ਖਰੀਦਣਾ

### ਡਰਾਈਵਰ ਦਾ ਲਾਇਸੈਂਸ

ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਡਰਾਈਵਰ ਦਾ ਲਾਇਸੈਂਸ  
ਨਵੇਂ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣਾ  
ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਸਕੂਲ

### ਟਰੈਫਿਕ ਸੰਬੰਧੀ ਕਨੂੰਨ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਡਰਾਈਵਿੰਗ  
ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਡਰਾਈਵਿੰਗ  
ਖਾਸ ਲੇਨਾਂ

ਟਰੈਫਿਕ ਟਿਕਟਾਂ  
ਪਾਰਕਿੰਗ ਟਿਕਟਾਂ

### ਗੱਡੀ ਦੀ ਟੱਕਰ

ICBC ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ

### ਕਾਰ ਜਾਂ ਟਰੱਕ ਖਰੀਦਣਾ

ਇੱਕ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਡੀਲਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਣਾ  
ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣਾ ਵਾਹਨ ਖਰੀਦਣਾ  
ਵਾਰੰਟੀਆਂ  
ਲੇਨ ਲੈਣਾ

### ਬੀ.ਸੀ. ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਵਾਹਨ

ਕਾਰ ਰੈਂਟਲ ਅਤੇ ਕਾਰ ਸ਼ੇਅਰਿੰਗ



## ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ

**ਮਿਆਦ ਸਮਾਪਤੀ ਦੀ ਤਾਰੀਖ** - ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਸਮਾਪਤੀ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਡਰਾਈਵਰ ਦਾ ਲਾਇਸੈਂਸ ਅਤੇ ਬੀਮੇ ਦੀ ਮਿਆਦ ਇੱਕ ਖਾਸ ਤਾਰੀਖ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਿਆਦ ਸਮਾਪਤੀ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਲੰਘ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਗੈਰ-ਕਨੂੰਨੀ ਹੈ। ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਲਾਇਸੈਂਸ ਜਾਂ ਬੀਮੇ ਨੂੰ ਨਵਿਆਉਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ ਡਰਾਈਵ ਕਰ ਸਕਣ।

**ਬੀਮਾ** - ਇੱਕ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ, ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰ ਜਾਂ ਕਾਰ) ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਿਸੇ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਘਰ ਜਾਂ ਕਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀ ਉਸ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਵਾਉਣ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਪੈਸੇ ਦੇਵੇਗੀ।

**ਅਸਮਰਥ** - ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਲੈਟਰਹੈਂਡ** - ਕਾਗਜ਼ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਨਾਮ ਅਤੇ ਲੋਗੋ ਨਾਲ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਲਾਇਸੈਂਸ / ਲਾਇਸੈਂਸ** - ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਲਿੱਖਣ 2 ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਰਥ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਲਾਇਸੈਂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਜਦੋਂ "ਲਾਇਸੈਂਸ" ਦੇ ਅਖੀਰ 'ਤੇ "ce" ਨਾਲ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਉਹ ਕਾਰਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਟੂਏ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਡਰਾਈਵ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਲਾਇਸੈਂਸ ਨੂੰ ਅਖੀਰ 'ਤੇ "se" ਵਜੋਂ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕੋਲ ਲਾਇਸੈਂਸ (ਇਜਾਜ਼ਤ) ਹੈ - ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਕਾਰ ਡੀਲਰਸ਼ਿਪ।

**ਲੀਨ** ("ਲੀਨ" ਵਜੋਂ ਬੋਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) - ਇੱਕ ਕਨੂੰਨੀ ਕਰਜ਼ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਨਾਲ ਅਟੈਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਕਾਰ। ਲੀਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮਾਲਕ ਕਾਰ ਨੂੰ ਵੇਚੇਗਾ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਪੈਸੇ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ ਜਿਸ ਦੇ ਉਹ ਰਿਣੀ ਹਨ। ਫਿਰ ਲੀਨ ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਾਹਨ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਲੀਨ ਅਟੈਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰਜ਼ੇ ਦੇ ਬਕਾਇਆ ਪੈਸਿਆਂ ਨੂੰ ਚੁਕਾਉਣ ਦੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਗੱਡੀ ਨਾਲ ਲੀਨ ਅਟੈਚ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

**ਨਵਿਆਉਣਾ** - ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਮੁੜ ਤੋਂ ਨਵਾਂ ਬਣਾ ਦੇਣਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਦੀ ਮਿਆਦ 31 ਦਸੰਬਰ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਨੂੰ ਨਵਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ 1 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਡਰਾਈਵ ਕਰ ਸਕੋ।



## ਬੀਮਾ

ਦ ਇੰਸ਼ੂਰੈਂਸ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ (ICBC), ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਮਲਕੀਅਤ ਅਧੀਨ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ICBC:

- ਮੁੱਢਲਾ ਵਾਹਨ ਬੀਮਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੁਰਘਟਨਾ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਬੀਮੇ ਦੇ ਦਾਅਵਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਬੀ.ਸੀ. ਲਾਇਸੈਂਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਇੱਛੁਕ ਨਵੇਂ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਇੱਥੇ ਆਏ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਨੂੰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਜਾਰੀ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਬੀਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਾਰਡ, ਡਰਾਈਵਰ ਦਾ ਲਾਇਸੈਂਸ, ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਾਰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦੀ ਤਸਦੀਕ ਕਰਦੀ ਹੈ

ICBC ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।  
ਟੈਲ ਫ੍ਰੀ: 1 800 663-3051

[icbc.com](http://icbc.com)

## ਮੁੱਢਲਾ ਬੀਮਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀਮੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਾਰ ਨਹੀਂ ਚਲਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹਰੇਕ ਕਾਰ ਕੋਲ ਮੁੱਢਲਾ ਆਟੋਪਲਾਨ ਬੀਮਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੁਰਘਟਨਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਡਰਾਈਵਰ ਦੀ ਕਾਰ ਨੂੰ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਭਰਪਾਈ ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਦੁਰਘਟਨਾ ਵਿੱਚ ਜਖਮੀ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਖਰਚਿਆਂ ਦੀ ਭਰਪਾਈ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਆਟੋਪਲਾਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਰੇਕਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਵਾਹਨ ਲਈ ਆਟੋਪਲਾਨ ਬੀਮਾ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਟੋਪਲਾਨ ਦੇ ਬਰੇਕਰ ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਕਾਰੋਬਾਰ ਹਨ ਜੋ ICBC ਦਾ ਵਾਹਨ ਬੀਮਾ ਵੇਚਦੇ ਹਨ।

[icbc.com/locators](http://icbc.com/locators)

ਬੀਮਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਂ ਹੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਦੀ ਟੱਕਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਖਰੀਦਿਆ ਹੋਵੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰ ਦੇ ਬੀਮੇ ਦੀ ਲਾਗਤ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ - ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰ ਕੌਣ ਡਰਾਈਵ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਕੰਮ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਰਿਕਾਰਡ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਨਾਮ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰ ਡਰਾਈਵ ਕਰੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਡਰਾਈਵਰ ਕਾਰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਦੁਰਘਟਨਾ ਕਰ ਬੈਠਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਨਾਮ ਤੁਹਾਡੀ ਬੀਮਾ ਪਾਲਸੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸੇ ਦੇਣੇ ਪੈਣ। ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਟੋਪਲਾਨ ਬਰੇਕਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ICBC ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ 15 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਦੇ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਇੱਕ ICBC ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸਿੰਗ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣੇ ਪੈਣਗੇ।

[icbc.com/insurance/moving-travelling/Pages/Insurance-discount-for-new-residents.aspx](http://icbc.com/insurance/moving-travelling/Pages/Insurance-discount-for-new-residents.aspx)

ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਵੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

[icbc.com](http://icbc.com) – “Book road test” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

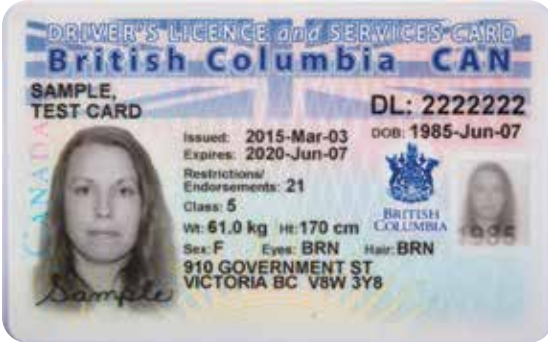
## ਵਾਧੂ ਬੀਮਾ ਖਰੀਦਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰ ਦੀ ਟੱਕਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੁੱਢਲਾ ਬੀਮਾ ਖਰਚੇ ਨੂੰ ਕਵਰ ਨਾ ਕਰ ਸਕੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਬੀਮਾ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਟੱਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹੋਈ ਸੀ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਾਰ ਨੂੰ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਭਰਪਾਈ ਕਰਨ ਲਈ, ਕੋਲੀਜ਼ਨ (ਟੱਕਰ) ਬੀਮਾ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਾਧੂ ਬੀਮੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਟੋਪਲਾਨ ਬਰੇਕਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।





# ਡਰਾਈਵਰ ਦਾ ਲਾਇਸੈਂਸ



## ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਡਰਾਈਵਰ ਦਾ ਲਾਇਸੈਂਸ

ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 90 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਆਪਣਾ ਡਰਾਈਵਰ ਦਾ ਲਾਇਸੈਂਸ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਸਾਰ ਹੀ ਆਪਣੇ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣਾ ਨਵਾਂ ਲਾਇਸੈਂਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਫੇਰੀ ਲਾਉਣ ਹੀ ਆਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਗੈਰ-ਬੀ.ਸੀ. ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਥੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵੈਧ ਬੀ.ਸੀ. ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਚਾਹੀਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਬੀ.ਸੀ. ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਰਜ-ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਾਰਜ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂਲ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਕਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਕੁਝ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਡਰਾਈਵਰ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਵਾਧੂ ਟੈਸਟ ਦਿੱਤੇ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਗਿਆਨ, ਨਿਗ੍ਹਾ, ਅਤੇ ਸੜਕ ਸੰਬੰਧੀ ਟੈਸਟਾਂ ਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

[icbc.com](http://icbc.com) – “Driver licensing” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਅਨੁਵਾਦਕ ਤੋਂ ਉਸਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਵਾ ਕਰਕੇ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ।

[icbc.com](http://icbc.com) – “Language services” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ। ਹੋਰਾਂ “Document Translation” ਤੱਕ ਸਕ੍ਰੋਲ ਕਰੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀ.ਸੀ. ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪੁਰਾਣਾ ਲਾਇਸੈਂਸ ਤਿਆਗਣਾ ਪਵੇਗਾ।

[icbc.com](http://icbc.com) – “Moving to BC” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਬੀ.ਸੀ. ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜੇਕਰ:

- ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਇੱਕ ਵੈਧ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਹੈ

- ਉਹ ਇਸ ਵੈੱਬਪੰਨੇ 'ਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਜੋਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹਨ:

[tools.canlearn.ca/cslogs-scpse/clin-cln/reea-mdl/reea-mdl-1-eng.do?nom-name=BC](http://tools.canlearn.ca/cslogs-scpse/clin-cln/reea-mdl/reea-mdl-1-eng.do?nom-name=BC)

ਮੌਸਮੀ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਕਾਮਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚਲੇ ਆਰਜ਼ੀ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਕਾਮੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਇੱਕ ਵੈਧ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ। 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀ.ਸੀ. ਦਾ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਚਾਹੀਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਰਾਈਵ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ। ਇੱਕ ਪੁਲਿਸ ਅਧਿਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਸੜਕ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹੋਣ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਸਿੱਖੀ ਸੀ। ਕੁਝ ਅਲੱਗ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਇੱਕ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਗਿਆਨ ਟੈਸਟ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

[icbc.com](http://icbc.com) – “Practice knowledge test” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

ਲਰਨ ਟੂ ਡਰਾਈਵ ਸਮਾਰਟ ਵਿੱਚ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ, ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ, ਸਿਗਨਲਾਂ, ਅਤੇ ਸੜਕ ਦੀਆਂ ਮਾਰਕਿੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। [icbc.com](http://icbc.com) - “Learn to Drive Smart” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟਫੋਨ 'ਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਟੈਸਟ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਲਰਨ ਟੂ ਡਰਾਈਵ ਸਮਾਰਟ ਐਪ ਨੂੰ ਐਪ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।

## ਨਵੇਂ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣਾ

- ਬੀ.ਸੀ. ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 16 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 19 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਕਨੂੰਨੀ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਤੋਂ ਇਜਾਜ਼ਤ (ਸਹਿਮਤੀ) ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸਿੰਗ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹਸਤਾਖਰ ਕੀਤਾ ਸਹਿਮਤੀ ਫ਼ਾਰਮ ਲੈ ਕੇ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ICBC ਦੇ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸਿੰਗ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰ ਕੇ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। [Icbc.com](http://Icbc.com) 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ “Find a service location” ਖੋਜੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ 2 ਸਬੂਤ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣੇ ਪੈਣਗੇ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਾਹਨ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਲਾਇਸੈਂਸਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕਾਰਾਂ, ਮੋਟਰਸਾਈਕਲਾਂ, ਬੱਸਾਂ, ਵੱਡੇ ਟਰੱਕ, ਅਤੇ ਟੈਕਸੀਆਂ ਲਈ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਲਾਇਸੈਂਸ ਹਨ।



### ਗ੍ਰੈਜੂਏਟਿਡ ਲਾਇਸੈਂਸਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗ੍ਰੈਜੂਏਟਿਡ ਲਾਇਸੈਂਸਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਅਧਿਕਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਸਾਰੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਗਿਆਨ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਸੰਬੰਧੀ ਟੈਸਟ ਪਾਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੁਹਾਡੀ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਡਰਾਈਵਰ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

[icbc.com](http://icbc.com) – “Graduated licensing” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

### ਸਿਖਾਂਦਰੂ (Learner) ਸਟੇਜ



ਬੀ.ਸੀ. ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪੜਾਅ ਹੈ ਇੱਕ ਸਿਖਾਂਦਰੂ ਲਾਇਸੈਂਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਗਿਆਨ ਟੈਸਟ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵੀ ਕਰਵਾਉਣੀ ਪਵੇਗੀ।

ਤੁਸੀਂ ਗਿਆਨ ਟੈਸਟ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਅਰਬੀ, ਕਰੋਸ਼ੀਆਈ, ਫ਼ਾਰਸੀ, ਪੰਜਾਬੀ, ਰੂਸੀ, ਸਰਲੀਕ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਸੁਦੇਸ਼ੀ ਚੀਨੀ, ਅਤੇ ਵੀਅਤਨਾਮੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਅਨੁਵਾਦਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ICBC ਦੇ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸਿੰਗ ਦਫ਼ਤਰ ਤੋਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ।

ਸਿਖਾਂਦਰੂ ਲਾਇਸੈਂਸ 2 ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਵੈਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸੜਕ ਸੰਬੰਧੀ ਟੈਸਟ ਦੇ ਸਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਸਿਖਾਂਦਰੂ ਲਾਇਸੈਂਸ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤੋਂ ਸਵੇਰੇ 5 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਡਰਾਈਵ ਕਰਨਾ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਖਾਂਦਰੂ ਲਾਇਸੈਂਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸਾਰੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਆਨਲਾਈਨ ਖੋਜ ਸਕਦੇ ਹੋ।

[icbc.com](http://icbc.com) – “Get your L” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

### ਨੋਵਿਸ ਸਟੇਜ



ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ ਸਿਖਾਂਦਰੂ ਲਾਇਸੈਂਸ ਨਾਲ 1 ਸਾਲ ਤੱਕ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨੋਵਿਸ ਪਰਮਿਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੜਕ ਸੰਬੰਧੀ ਟੈਸਟ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

[icbc.com](http://icbc.com) – “Get your N” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੜਕ ਸੰਬੰਧੀ ਟੈਸਟ ਦੇਣ ਲਈ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਆਨਲਾਈਨ ਬੁੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਟੋਲ ਫ਼੍ਰੀ: 1 888 715-7775

[icbc.com](http://icbc.com) – “Book road test” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

ਨੋਵਿਸ ਲਾਇਸੈਂਸ ਨਾਲ 2 ਸਾਲ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜਾ ਸੜਕ ਸੰਬੰਧੀ ਟੈਸਟ ਦੇ ਕੇ ਸੰਪੂਰਨ ਲਾਇਸੈਂਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸੜਕ ਸੰਬੰਧੀ ਟੈਸਟਾਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਫ਼ੀਸ ਦੇਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣਾ ਸੜਕ ਸੰਬੰਧੀ ਟੈਸਟ ਪਾਸ ਕਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਹੋਰ ਫ਼ੀਸ ਭਰਨੀ ਪਵੇਗੀ।

[icbc.com](http://icbc.com) – “ਫ਼ੀਸ” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

### ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਸਕੂਲ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਪਾਠ ਲੈਣੇ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ICBC ਕੋਲ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਸਿਖਲਾਈ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਸਿੱਖਿਅਕ (ਅਧਿਆਪਕ) ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਦਾ ਹੋਵੇ।

[icbc.com](http://icbc.com) – “Choose driving school” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

### ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਲਈ ਸਰੋਤ

ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਆਨਲਾਈਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

- [drivebc.ca](http://drivebc.ca) ਅਤੇ [Shiftintowinter.ca](http://Shiftintowinter.ca) ਵਿੱਚ ਸੜਕ ਦੀਆਂ ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਨੁਕਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- [drivebc.ca/directions.html](http://drivebc.ca/directions.html) ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਹੋਰ ਸ਼ਹਿਰ ਅਤੇ ਨਗਰ ਕਿੰਨੀ ਦੂਰ ਹਨ, ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਤੱਕ ਡਰਾਈਵ ਕਰ ਕੇ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ।
- [hellobc.com/british-columbia/transportation-maps/maps.aspx](http://hellobc.com/british-columbia/transportation-maps/maps.aspx) ਵਿੱਚ ਪੂਰੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਅਤੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਨਕਸ਼ੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

## ਟਰੈਫਿਕ ਸੰਬੰਧੀ ਕਨੂੰਨ

### ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਡਰਾਈਵਿੰਗ

#### ਸੀਟਬੈਲਟਾਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਦੁਰਘਟਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸੀਟਬੈਲਟਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਕਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰੇ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਅਤੇ ਸਵਾਰੀਆਂ (ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਹੋਰ ਲੋਕ) ਲਈ ਸੀਟਬੈਲਟ ਲਗਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਵਾਰੀਆਂ ਨੇ ਸੀਟਬੈਲਟਾਂ ਨਹੀਂ ਪਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ, ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਿਕਟ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁਰਮਾਨਾ ਭਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

#### ਚਾਈਲਡ ਕਾਰ ਸੀਟਾਂ

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਚਾਈਲਡ ਕਾਰ ਸੀਟ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਦੀ ਗੋਦੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।





ਚਾਈਲਡ ਕਾਰ ਸੀਟ ਲਈ ਕੁਝ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਚਾਈਲਡ ਕਾਰ ਸੀਟ ਲਈ:

- ਕੈਨੇਡਾ ਮੋਟਰ ਵਹੀਕਲ ਸੇਫਟੀ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ
- ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ
- ਨਵਾਂ, ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਵਰਗੇ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਚਾਈਲਡ ਕਾਰ ਸੀਟਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮਿਆਦ ਸਮਾਪਤੀ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੀਟ ਦੇ ਪਾਸੇ ਜਾਂ ਪਿੱਛੇ ਲਿਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਕੇ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਚਾਈਲਡ ਕਾਰ ਸੀਟ ਦੀ ਮਿਆਦ ਸਮਾਪਤ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।
- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਬਾਹਰ ਚਾਈਲਡ ਕਾਰ ਸੀਟ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਾ ਕਰੇ।

ਚਾਈਲਡ ਕਾਰ ਸੀਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵੀ ਕੁਝ ਨਿਯਮ ਹਨ:

- ਚਾਈਲਡ ਕਾਰ ਸੀਟ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪਿਛਲੀ ਸੀਟ 'ਤੇ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਦੇ ਵੀ ਅਗਲੀ ਸੀਟ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅੱਗੇ ਵਾਲੀ ਸੀਟ ਵਿੱਚ ਏਅਰਬੈਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਏਅਰਬੈਗ ਕਾਰ ਸੀਟ ਨਾਲ ਟਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- 9 ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਾਰ ਚਾਈਲਡ ਸੀਟ ਜਾਂ ਬੁਸਟਰ ਸੀਟ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- 9 ਸਾਲ ਅਤੇ 13 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਛਲੀ ਸੀਟ 'ਤੇ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਅਗਲੀ ਸੀਟ 'ਤੇ।

ਨਿਆਣੇ (babies)

- ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਖਾਸ ਚਾਈਲਡ ਕਾਰ ਸੀਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਇਸਦਾ ਮੂੰਹ ਕਾਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)।
- 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ 9 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (20 ਪਾਊਂਡ) ਭਾਰ ਤੱਕ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਾਲੀ ਚਾਈਲਡ ਕਾਰ ਸੀਟ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।



ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ

- 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ 9 ਅਤੇ 18 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (20 ਅਤੇ 40 ਪਾਊਂਡ) ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਚਾਈਲਡ ਕਾਰ ਸੀਟ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।
- ਚਾਈਲਡ ਕਾਰ ਸੀਟਾਂ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਥਾਪਤ (ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਾਂ ਅਟੈਚਡ) ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਾਲੀਆਂ ਚਾਈਲਡ ਕਾਰ ਸੀਟਾਂ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇੱਕ ਸਟ੍ਰੈਪ ਹੋਣ ਚਾਹੀਦਾ ਜੋ ਸੀਟ ਨੂੰ ਕਾਰ ਦੇ ਫਰੇਮ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹੇ। ਕਾਰ ਸੀਟ, ਜਾਂ ਕਾਰ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।



ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ

- ਆਮ ਸੀਟਬੈਲਟਾਂ ਨਾਲ ਬੁਸਟਰ ਸੀਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ 19 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (40 ਪਾਊਂਡ) ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। 9 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਜਾਂ 145 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (4 ਫੁੱਟ, 9 ਇੰਚ) ਲੰਬੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਲਈ ਬੁਸਟਰ ਸੀਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।
- 9 ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਸੀਟਬੈਲਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।





ਬੀਸੀ ਆਟੋਮੋਟਿਵ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (ਬੀ.ਸੀ.ਏ.ਏ.) ਕੋਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਮੁਤਾਬਕ ਸਹੀ ਕਾਰ ਸੀਟ ਲੱਭਣ ਲਈ
- ਕਾਰ ਸੀਟ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਜਾਣਨ ਵਾਸਤੇ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਰ ਸੀਟ ਵਿੱਚ ਬਕਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਜਾਣਨ ਲਈ

ਬੀ.ਸੀ.ਏ.ਏ. ਚਾਈਲਡ ਪੈਸੰਜਰ ਸੇਫਟੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਾਰ ਸੀਟ ਵਿੱਚ ਬਿਠਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਸਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕਾਰ ਸੀਟ ਜਾਂਚਾਂ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ "ਕਲੀਨਿਕ" ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਹੋਣ। ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰ ਸੀਟ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਹਨ ਦੇ ਮਾਲਕ ਮੈਨੂੰ ਮਾਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।

ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ: 1 877 247-5551

[bcaa.com](http://bcaa.com) – "Child car seat" ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

### ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

- ICBC ਕੋਲ ਚਾਈਲਡ ਕਾਰ ਸੀਟਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। [icbc.com](http://icbc.com) – "Child car seats" ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ
- ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਕੈਨੇਡਾ ਕੋਲ ਵੀ ਕਾਰ ਸੀਟਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। [tc.gc.ca](http://tc.gc.ca) – ਹੇਠਾਂ "Child Car Seat Safety" ਤੱਕ ਸਕ੍ਰੋਲ ਕਰੋ

## ਖਤਰਨਾਕ ਡਰਾਈਵਿੰਗ

### ਡਰਾਈਵਿੰਗ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਡਰਾਈਵਿੰਗ, ਸ਼ਰਾਬ, ਭੰਗ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਖ਼ਤ ਕਨੂੰਨ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਸਮਰਥ (ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ) ਹੋ ਅਤੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁਰਮਾਨਾ ਭਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਤੋਂ ਹੱਥ ਧੋਣ ਪਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੇਲ ਵੀ ਜਾਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- [gov.bc.ca/gov/content/transportation/driving-and-cycling/road-safety-rules-and-consequences/drug-alcohol](http://gov.bc.ca/gov/content/transportation/driving-and-cycling/road-safety-rules-and-consequences/drug-alcohol)
- [icbc.com](http://icbc.com) – "ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਅਸਮਰਥ" (alcohol impaired) ਅਤੇ "ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਅਸਮਰਥ" (drug impaired) ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

### ਡਿਸਟ੍ਰੈਕਟਿਡ ਡਰਾਈਵਿੰਗ

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਵਰਗੇ ਕਿਸੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਡੀਵਾਈਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕਨੂੰਨ ਮੁਤਾਬਕ ਮਨਾਹੀ ਹੈ। ਡਿਸਟ੍ਰੈਕਟਿਡ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਡੀਵਾਈਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਪਕੜੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਟਿਕਟ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੁਰਮਾਨਾ ਭਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

[icbc.com](http://icbc.com) – "Distracted driving" ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

### ਸਪੀਡਿੰਗ

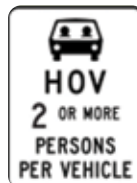
ਸਪੀਡਿੰਗ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ, ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਗਤੀ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰਨਾ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਮੁੱਖ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਸਪੀਡ ਸੀਮਾ 50 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ (ਕਿਮੀ/ਘੰਟਾ) ਹੈ। ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਅਤੇ ਨਗਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਸਪੀਡ ਸੀਮਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਪੀਡ ਸੀਮਾ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਰਹੋ। ਪਾਰਕਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਪੀਡ ਸੀਮਾ 30 ਕਿਮੀ/ਘੰਟਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਪੀਡਿੰਗ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪਕੜੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਟਿਕਟ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁਰਮਾਨਾ ਭਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਜੁਰਮਾਨਿਆਂ ਦੀਆਂ ਰਕਮਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜੁਰਮਾਨਾ ਨਹੀਂ ਭਰਦੇ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਨੂੰ ਨਵਿਆਉਣ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋ ਪਾਓ।

[icbc.com](http://icbc.com) – "Speed" ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

### ਖਾਸ ਲੇਨਾਂ

ਕੁਝ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਸਾਈਕਲਾਂ ਲਈ ਕੁਝ ਖਾਸ ਲੇਨਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਸਾਂ ਅਤੇ 2 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਠਾ ਕੇ ਜਾ ਰਹੇ ਵਾਹਨਾਂ ਲਈ ਵੀ ਖਾਸ ਲੇਨਾਂ ਹੋਣ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਾਈ-ਓਕਿਊਪੈਂਸੀ ਵਹੀਕਲ (ਐਚ.ਓ.ਵੀ.) ਲੇਨਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਵਾਹਨਾਂ ਅਤੇ ਮੋਟਰਸਾਈਕਲਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਐਚ.ਓ.ਵੀ. ਲਾਈਨਾਂ ਵਰਤਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਰਾਜਮਾਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਐਚ.ਓ.ਵੀ. (HOV) ਲੇਨਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਖਾਸ ਲੇਨਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗ਼ਲਤ ਲੇਨ ਵਿੱਚ ਡਰਾਈਵ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਿਕਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



## ਟਰੈਫਿਕ ਟਿਕਟਾਂ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਪੀਡਿੰਗ ਕਰਦੇ, ਲਾਲ ਬੱਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਉਸ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਦੇ, ਜਾਂ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਡੀਵਾਈਸਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪਕੜੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਿਕਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੁਰਮਾਨਾ ਭਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਲਿਆ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪੁਲਿਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰਹੋ। ਪੁਲਿਸ ਅਧਿਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਆਏਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੇ, ਕਾਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਆਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਿਕਟ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੂੰ ਭੁਗਤਾਨ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਟਿਕਟ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਕਿਸੇ ਵੀ ICBC ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸਿੰਗ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਫਿਕਸ ਕਰ ਕੇ
- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਆਟੋਪਲਾਨ ਬਰੋਕਰਾਂ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿਖੇ ਜਾ ਕੇ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ICBC ਦਾਅਵਾ ਕੇਂਦਰ ਵਿਖੇ ਜਾ ਕੇ
- ਪ੍ਰਾਤਿਕ ਕੋਰਟ ਰਜਿਸਟਰੀ ਵਿਖੇ ਜਾ ਕੇ

ਤੁਸੀਂ ਇਸਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਚੈੱਕ ਰਾਹੀਂ, ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ, ਜਾਂ ਪੇਅਬੀਸੀ (PayBC) ([pay.gov.bc.ca](http://pay.gov.bc.ca)) 'ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। [icbc.com](http://icbc.com) – “Pay the ticket” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਟਿਕਟ ਗ਼ਲਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਦਾਲਤ ਜਾ ਕੇ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝਾਉਣੀ ਪਏਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਉਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਟਿਕਟ

ਗ਼ਲਤ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਜੱਜ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਿਕਟ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਾਰਨ ਟਿਕਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਹਨ ਬੀਮੇ ਲਈ ਵਾਧੂ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਵੀ ਗੁਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਟਿਕਟਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵਾਂ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਜਾਂ ਬੀਮਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਾ ਮਿਲੇ।

## ਪਾਰਕਿੰਗ ਟਿਕਟਾਂ

ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਪਾਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਲੀ ਜਾਂ ਸੜਕ 'ਤੇ ਲੱਗੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਚਿੰਨ੍ਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਅਤੇ ਕਦੇ ਪਾਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ 'ਤੇ, ਪਾਰਕਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੁਝ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਪਾਰਕਿੰਗ ਮੀਟਰ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ, “ਸ਼ਾਮ 3 ਤੋਂ 6 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪਾਰਕਿੰਗ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੈ” ਕੁਝ ਪਾਰਕਿੰਗ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ 'ਤੇ ਮਸ਼ੀਨਾਂ (ਮੀਟਰ) ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਬੱਸ ਅੱਡਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਜਾਂ ਹਾਈਡਰੈਂਟ (ਅੱਗ ਬੁਝਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਪਾਈਪਾਂ) ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਪਾਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।



ਕੁਝ ਪਾਰਕਿੰਗ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਸਰੀਰਕ ਅਯੋਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਰਾਖਵੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚਿੰਨ੍ਹ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਾਨਬੱਧ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੁਆਰ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਰਫ਼ ਅਪਾਰਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪਾਰਕਿੰਗ ਪਰਮਿਟ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹੀ ਉੱਥੇ ਪਾਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਮਿਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।





ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨੋ-ਪਾਰਕਿੰਗ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪਾਰਕ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਗ਼ਲਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਪਾਰਕ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਪਾਰਕਿੰਗ ਜਗ੍ਹਾ ਲਈ ਉਚਿਤ ਪੈਸੇ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਰਕਿੰਗ ਟਿਕਟ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁਰਮਾਨਾ ਭਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰ ਨੂੰ ਉੱਥੋਂ ਰੱਸਾ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਖਿੱਚ ਕੇ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰ ਨੂੰ ਰੱਸਾ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਖਿੱਚ ਕੇ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲੈਣ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਰਕਿੰਗ ਟਿਕਟ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਜਲਦ ਤੋਂ ਜਲਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਟਿਕਟ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸੇ (ਲੇਟ ਫੀਸ ਜਾਂ ਜੁਰਮਾਨਾ) ਦੇਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

## ਕਾਰ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਡੀ ਦੀ ਟੱਕਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪੜਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

1. ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਤਾਂ 9-1-1 ਡਾਇਲ ਕਰੋ।
2. ਆਪਣੇ ਵਾਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੜਕ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਲਾਹ ਲਓ (ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਤਾਂ)।
3. ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਟੱਕਰ ਕਿਉਂ ਹੋਈ ਜਾਂ ਕਿਸਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਹੋਈ।
4. ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਲਿਖੋ:
  - ਹਰੇਕ ਡਰਾਈਵਰ ਦਾ ਨਾਮ, ਪਤਾ, ਅਤੇ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ
  - ਹਰੇਕ ਡਰਾਈਵਰ ਡਾ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਨੰਬਰ
  - ਹਰੇਕ ਡਰਾਈਵਰ ਦੇ ਵਾਹਨ ਦਾ ਲਾਇਸੈਂਸ ਪਲੇਟ ਨੰਬਰ
  - ਉਹਨਾਂ ਵਾਹਨਾਂ ਦੀ ਬੀਮਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜੇ ICBC ਵੱਲੋਂ ਬੀਮਾਯੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹਨ
  - ਟੱਕਰ ਦੀ ਤਾਰੀਖ, ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਟਿਕਾਣਾ
  - ਮੌਸਮ ਦੇ ਹਾਲਾਤ
  - ਉਹ ਦਿਸ਼ਾ ਜਿਸ ਵੱਲ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਹੋਰ ਡਰਾਈਵਰ ਸਫ਼ਰ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ
  - ਟਿਕਾਣਾ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਹੋਰ ਵਾਹਨ ਸੀ
5. ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ, ਟੱਕਰ ਦੀ ਸਾਈਟ ਅਤੇ ਵਾਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਖਿੱਚੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ ਦਾ ਕੈਮਰਾ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।
6. ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੂਜੇ ਡਰਾਈਵਰ ਨੂੰ ਦੇਵੋ।
7. ਉਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਨਾਮ, ਪਤਾ ਅਤੇ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਲਿਖ ਜਿਸਨੇ ਟੱਕਰ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇ (ਗਵਾਹ)।

8. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਡੈਂਜ਼ ਕੈਮਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਟੱਕਰ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਾ, ਉਸ ਦੌਰਾਨ, ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਦਾ ਵੀਡੀਓ ਰੱਖਿਅਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ICBC ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਟੱਕਰ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ICBC ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਬਤ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਬੀਮੇ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਾਅਵੇ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ICBC ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਤਾਂ ICBC ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਿਕਵਰੀ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਹਨ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ICBC ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ (ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਖਰਚਾ ਆਵੇਗਾ) ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰ ਨੂੰ ਕਿੱਥੋਂ ਠੀਕ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ICBC ਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੇ ਦਾਅਵੇ ਆਨਲਾਈਨ ਵੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ICBC ਫ਼ੋਨ ਉੱਤੇ 170 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਫ਼ਤ ਤਰਜੁਮੇ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਲਈ ਫ਼ੋਨ ਲਾਈਨਾਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਡਾਇਲ-ਅ-ਕਲੇਮ (Dial-a-Claim)

ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ: 604 520-8222

ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ (ਬੀ.ਸੀ., ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਸਟੇਟਸ):

1 800 910-4222

[icbc.com](http://icbc.com) – “Report a claim” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

## ਕਾਰ ਜਾਂ ਟਰੱਕ ਖਰੀਦਣਾ

### ਇੱਕ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਡੀਲਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਣਾ

ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਕੰਪਨੀ ਵਾਹਨ (ਕਾਰ ਜਾਂ ਟਰੱਕ) ਵੇਚਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਡੀਲਰ ਜਾਂ ਡੀਲਰਸ਼ਿਪ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਡੀਲਰਸ਼ਿਪਾਂ ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਵਾਹਨ ਵੇਚਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ, ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਵਾਹਨ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਡੀਲਰਾਂ ਲਈ ਵਹੀਕਲ ਸੇਲਸ ਅਥਾਰਟੀ (ਵੀ.ਐਸ.ਏ.) ਤੋਂ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਡੀਲਰਾਂ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵੀ.ਐਸ.ਏ. ਲਾਇਸੈਂਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮਾਣ-ਪੱਤਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦਿੱਖ ਸਕੇ। ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਵਿਕਰੇਤਾਵਾਂ ਕੋਲ ਇੱਕ ਵੀ.ਐਸ.ਏ. ਲਾਇਸੈਂਸ ਕਾਰਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਡੀਲਰ ਜਾਂ ਵਿਕਰੇਤਾ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

[publicregistry.mvsabc.com](http://publicregistry.mvsabc.com)





ਇੱਕ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਡੀਲਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਹਨ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਾਹਨ ਮੋਟਰ ਵਾਹਨ ਐਕਟ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਡੀਲਰ ਤੋਂ ਵਾਹਨ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਕਰੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ.ਐਸ.ਏ. ਉਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਡੀਲਰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਆਨਲਾਈਨ ਖੋਜੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਡੀਲਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਾਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡੀਲਰ ਅਖਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਵਿਗਿਆਪਨ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਨੂੰਨ ਮੁਤਾਬਕ ਡੀਲਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਿਆਪਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਕੀਮਤ ਦਿਖਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਫੀਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀਕਰਨ ਫੀਸ। ਵਾਧੂ ਫੀਸ ਵੀ ਵਿਗਿਆਪਨ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅੰਤਿਮ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਧੂ ਫੀਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਾ ਪੱਕਾ ਕਰੋ।

ਵਾਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਵਹੀਕਲ ਸੇਲਸ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ। ਉੱਥੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਕੈਨੇਡੀਜ਼, ਮੈਂਡਾਰਿਨ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵੀਡੀਓ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। [mvabc.com](http://mvabc.com) – “ਖਪਤਕਾਰ” ਮੀਨੂੰ ਦੇ ਅਧੀਨ, “Buying at a dealership” ਵੀਡੀਓ ਲਈ ਖੋਜੋ

### ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣਾ ਵਾਹਨ ਖਰੀਦਣਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਰ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਡੀਲਰਸ਼ਿਪ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਿੱਧਾ ਉਸਦੇ ਮਾਲਕ ਤੋਂ ਵੀ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਾਲਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਵੇਚੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਾਹਨਾਂ ਲਈ ਅਖਬਾਰ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਵਿਗਿਆਪਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ - ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜੋ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਵਾਹਨ ਵੇਚ ਰਹੇ ਹਨ, “ਕਰਬਰ” ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਰਬਰ ਗੈਰ-ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਡੀਲਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਘੱਟ ਕੀਮਤਾਂ ਦੇ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਤਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਡੀਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਕਾਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦੀ ਹੋਵੇ। ਕਰਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਹ ਕਨੂੰਨੀ ਲੋੜਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਜੋ ਇੱਕ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਡੀਲਰ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਕਰਬਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦੀ ਕਾਰ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੀ.ਐਸ.ਏ. ਤੋਂ ਕੋਈ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

### ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ:

- ਆਪਣੀ ਰਿਸਰਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਕਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ। ਨਾਲ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਵੀ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਪੈਸੇ ਖਰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਵਿਚਾਰ ਬਦਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ ਜਾਂ ਰਿਫੰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ





'ਤੇ ਹਸਤਾਖਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਾਹਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਵਾਹਨ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਗੈਸ ਮਾਈਲੇਜ, ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਖਰਚੇ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਜਾਂ ਬੈਂਕ-ਅੱਪ ਕੈਮਰਾ) ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਦੇਖ ਕੇ ਜਾਂ ਕਈ ਸਾਰੇ ਡੀਲਰਾਂ ਕੋਲ ਜਾ ਕੇ ਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਵਿਕਰੇਤਾ ਨਾਲ ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਵਾਹਨ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਜਾਂਚ ਕੇ ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕਿਤੇ ਇਹ ਕਿਸੇ ਦੁਰਘਟਨਾ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਜਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਜੁੜੀਆਂ ਰਹੀਆਂ। ਤੁਸੀਂ [icbc.com](http://icbc.com) ਜਾਂ [carfax.ca](http://carfax.ca) 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਵਾਹਨ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਾਰ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਜਾਂਚਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਫ਼ੀਸ ਦੇਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਡੀਲਰ ਤੋਂ ਕਾਰ ਖਰੀਦ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰ ਦੀ ਇਤਿਹਾਸ ਰਿਪੋਰਟ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਵਾਹਨ ਪੁਰਾਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਫ਼ੋਂ ਵਾਹਨ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਗ ਮਕੈਨਿਕ ਨੂੰ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਵਾਹਨ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਡਰਾਈਵ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ। ਟਾਇਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਦੇਖੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਲਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਵਿੰਡਸ਼ੀਲਡ ਵਾਈਪਰਜ਼)। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕਲੇ ਕਾਰ ਨਹੀਂ ਖਰੀਦਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਾਰਾਂ ਖਰੀਦਣ ਸੰਬੰਧੀ ਅਨੁਭਵ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵਹੀਕਲ ਸੇਲਸ ਅਥਾਰਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਗਾਈਡ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

[mvsabc.com](http://mvsabc.com) – “ਖਪਤਕਾਰ” ਮੀਨੂੰ ਦੇ ਅਧੀਨ, “Buying Guide” ਲਈ ਖੋਜੋ

ਤੁਸੀਂ ICBC ਤੋਂ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। [icbc.com](http://icbc.com) – “Buy used vehicle” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

- ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਿਪਾਜ਼ਿਟ (ਕੁਝ ਭੁਗਤਾਨ ਅਡਵਾਂਸ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ) ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਵਾਹਨ ਖਰੀਦਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਮਨ ਬਣਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡਿਪਾਜ਼ਿਟ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਵਾਪਸ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲਿਖਤੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ - ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਰਸੀਦ ਜੋ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਿਪਾਜ਼ਿਟ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ।
- ਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਰ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਲੋਨ (ਪੈਸਾ ਉਧਾਰ ਲੈਣਾ) ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ, ਕਈ ਲੋਕ ਲੋਨ ਦੀ ਪੂਰੀ ਅਦਾਇਗੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਵੇਚ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਕਰੇਤਾ ਦੇ ਲੋਨ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਲੀਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਰ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੀਨਾਂ ਲਈ ਖੋਜਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਲ, ਮੋਕ (ਮਾਡਲ), ਅਤੇ ਵਾਹਨ ਦਾ ਪਛਾਣ ਨੰਬਰ (ਵੀ.ਆਈ.ਐਨ.) ਚਾਹੀਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਲੀਨ ਨੂੰ ਖੋਜਣ ਲਈ ਇੱਕ ਫ਼ੀਸ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਕਾਰਫੈਕਸ (CARFAX) ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਡੀਲਰਾਂ ਨੂੰ ਲੀਅਨ ਵਾਲੇ ਵਾਹਨਾਂ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

[carfax.ca](http://carfax.ca)

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਬੀਸੀ ਰਜਿਸਟਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

[bcregistryservices.gov.bc.ca/bcreg/pprpg/ppsearch.page](http://bcregistryservices.gov.bc.ca/bcreg/pprpg/ppsearch.page)

### ਵਾਰੰਟੀਆਂ

ਵਾਰੰਟੀ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਡੀਲਰ ਕੁਝ ਪੁਰਜਿਆਂ ਦੀ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਜਾਂ ਤਾਂ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰੇਗਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲੇਗਾ। ਨਵੀਆਂ ਕਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਵਾਰੰਟੀਆਂ ਉਹ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੁਰਾਣੇ ਵਾਹਨਾਂ ਦੀ ਵਾਰੰਟੀ ਉਸ ਡੀਲਰਸ਼ਿਪ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੇਚਦੀ ਹੈ। ਵਾਰੰਟੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਵਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਾਰ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵਾਰੰਟੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਕੀ ਕੁਝ ਕਵਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਾਰੰਟੀ ਹੈ।

### ਲੋਨ ਲੈਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਵਾਹਨ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਪੈਸੇ ਉਧਾਰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਾਰ ਲੋਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਬੈਂਕ ਜਾਂ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਯੂਨੀਅਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਡੀਲਰਸ਼ਿਪ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਉਧਾਰ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ “ਇਨ-ਹਾਊਸ ਫਾਈਨੈਂਸਿੰਗ” ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵਿਆਜ ਦਰਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ। ਲੋਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਾਰੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਸਮਝਨਾ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੈਂਕ ਜਾਂ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ 'ਤੇ ਹਸਤਾਖਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਗੱਡੀ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਵਿਕਰੇਤਾ ਅਤੇ ਡੀਲਰ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਾਰੇ ਵਾਅਦਿਆਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਹਸਤਾਖਰ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਰੇਕ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਇਹਨਾਂ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਲੋਨ ਜਾਂ ਖਰੀਦ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਹਾਲੇ ਅੰਤਿਮ ਰੂਪ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਡੀਲਰਸ਼ਿਪ ਤੋਂ ਵਾਹਨ ਦੀ ਡਿਲੀਵਰੀ ਲੈ ਕੇ ਨਾ ਜਾਓ। ਕਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਹਸਤਾਖਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜਲਦੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਖੁੰਝਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



## ਬੀ.ਸੀ. ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਵਾਹਨ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੀ.ਸੀ. ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਵਾਹਨ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਾਹਰੋਂ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਵਾ ਸਕਣ ਅਤੇ ਬੀਮਾ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਵਾਹਨ ਲਿਆਉਣ (ਆਯਾਤ ਕਰਨ) ਲਈ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਬਤ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਆਟੋਪਲਾਨ ਬਰੋਕਰ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ICBC ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

[icbc.com](http://icbc.com) – “Import vehicle” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

## ਕਾਰ ਰੈਂਟਲ ਅਤੇ ਕਾਰ ਸ਼ੇਅਰਿੰਗ

ਕਾਰ ਦੇ ਮਾਲਕ ਬਣਨਾ ਇੱਕ ਮਹਿੰਗਾ ਸੌਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਰ, ਉਸਦੇ ਬੀਮੇ, ਗੈਸ, ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਹਨ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰ ਨੂੰ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਲੈਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰ ਸਾਂਝਾਕਰਨ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਰੈਂਟਲ ਕੰਪਨੀ ਤੋਂ ਕਾਰਾਂ, ਟਰੱਕ, ਅਤੇ ਵੈਨਾਂ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਾਹਨ ਰੈਂਟਲ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਕਾਰੋਬਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਾਹਨ ਰੈਂਟਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਫੀਸ ਚਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੈਸ ਅਤੇ ਬੀਮੇ ਲਈ ਵੀ ਖੁਦ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬੀਮੇ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਵਾਹਨ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ।

ਕਾਰ ਸਾਂਝਾਕਰਨ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਿੱਚ, ਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮਲਕੀਅਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ, ਕਿਸੇ ਕਾਰੋਬਾਰ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕੇ-ਆਪ ਕੋਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਾਰ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਲੈਣ ਲਈ ਇੱਕ ਫੀਸ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਫੀਸ ਵੀ ਦੇਣੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਾਰ ਸਾਂਝਾਕਰਨ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੀ ਰੈਂਟਲ ਫੀਸ ਦੀ ਲਾਗਤ, ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਕਾਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਕਸਰ, ਕਾਰ ਸਾਂਝਾਕਰਨ ਕੰਪਨੀਆਂ ਗੈਸ, ਬੀਮੇ, ਅਤੇ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਾਰ ਰੈਂਟਲ ਅਤੇ ਕਾਰ ਸ਼ੇਅਰਿੰਗ ਕੰਪਨੀਆਂ ਲਈ ਆਨਲਾਈਨ ਖੋਜੋ। ਵੈਨਕੂਵਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ, [translink.ca](http://translink.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ “Car sharing” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ।





## ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰ

### ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ

#### ਸੋਸ਼ਲ ਇੰਸ਼ੇਰੈਂਸ ਨੰਬਰ

#### ਨੈਕਰੀ ਲੱਭਣਾ

ਨੈਕਰੀ ਕਿੱਥੇ ਲੱਭਣੀ ਹੈ

#### ਨੈਕਰੀ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੀ ਹੈ

ਅਰਜ਼ੀਆਂ

ਹਵਾਲੇ

ਅਪਰਾਧਿਕ ਰਿਕਾਰਡ ਦੀ ਜਾਂਚ

ਰੈਜ਼ਿਊਮੇ

ਨੈਕਰੀ ਦੀਆਂ ਇੰਟਰਵਿਊ

ਕਰੀਅਰ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲਾਂ

ਹੁਨਰਮੰਦ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ

#### ਵਰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਤੋਂ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੋਣਾ

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨੈਕਰੀ ਲਈ

ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ

ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੋਣਾ

ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨਾ

ਵਾਧੂ ਸਿਖਲਾਈ

ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

### ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਯੂਨੀਅਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ

ਕੰਮ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕਨੂੰਨ

ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟੇ ਅਤੇ ਓਵਰਟਾਈਮ

ਛੁੱਟੀ

ਭੁਗਤਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਕਟੌਤੀਆਂ

ਨਿਊਨਤਮ ਤਨਖਾਹ

ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਕੰਮ

ਵੇਕੇਸ਼ਨ

ਛੁੱਟੀਆਂ

ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣਾ

### ਆਪਣੀ ਨੈਕਰੀ ਗੁਆਉਣਾ

ਨੈਕਰੀ ਤੋਂ ਬਰਖਾਸਤ ਕਰਨਾ

ਨੈਕਰੀ ਤੋਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾਣਾ

ਨੈਕਰੀ ਛੱਡਣਾ

ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਬੀਮਾ (ਈ.ਆਈ.)

ਆਮਦਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ

### ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

#### ਵਿਤਕਰਾ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਣ

#### ਆਪਣਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ



## ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ

**ਪ੍ਰਮਾਣੀਕਰਨ** - ਕੁਝ ਨੌਕਰੀਆਂ ਲਈ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ "ਪ੍ਰਮਾਣੀਕਰਨ" ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕਰੀਅਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਇਹਨਾਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਸਹਿਕਰਮੀ** - ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ।

**ਮੁਆਵਜ਼ਾ** - ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਭੁਗਤਾਨ ਜੋ ਜਖਮੀ ਜਾਂ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਹੈ।

**ਗੁਪਤ** - ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ।

**ਕਰਮਚਾਰੀ** - ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਕਿਸੀ ਕੰਪਨੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ** - ਅਜਿਹੀ ਕੰਪਨੀ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਭਰਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**ਬਰਖਾਸਤ ਕਰਨਾ** - ਕਿਸੇ ਕਾਮੇ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਕੱਢ ਦੇਣਾ।

**ਵਿਚੋਲਗੀ** - 2 ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਤਾਂਕਿ ਦੋਵਾਂ ਧਿਰਾਂ ਲਈ ਹੱਲ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

**ਪੋਸਟ-ਸੈਕੰਡਰੀ** - ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਰਸਮੀ ਸਿੱਖਿਆ। ਇਹ ਇੱਕ ਕਾਲਜ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸੰਸਥਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ** - ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਤਨੀ।

**ਹਵਾਲੇ** - ਲੋਕ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਜਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀ ਵਜੋਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਰੈਗੂਲੇਟਿਡ ਉਦਯੋਗ** - ਕੰਮ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਸ ਉਦਯੋਗ ਅੰਦਰ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਖਾਸ ਨਿਯਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

**ਰੈਗੂਲੇਟਰੀ ਅਥਾਰਟੀ** - ਸੰਗਠਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਉਦਯੋਗ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਲਈ ਨਿਯਮ ਸੈੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**ਬਰਖਾਸਤਗੀ, ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਕੱਢ ਦੇਣਾ** - ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਨੌਕਰੀ ਸਮਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਕੰਪਨੀ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।



## ਸੋਸ਼ਲ ਇੰਸ਼ੂਰੈਂਸ ਨੰਬਰ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਇੰਸ਼ੂਰੈਂਸ ਨੰਬਰ (SIN) ਚਾਹੀਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਵੀ SIN ਚਾਹੀਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਆਪਣੇ SIN ਵਾਸਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

[Canada.ca/social-insurance-number](http://Canada.ca/social-insurance-number)

ਟੈਲ ਫ਼ੀ: 1 866 274-6627

ਤੁਹਾਡਾ SIN ਗੁਪਤ (ਨਿੱਜੀ) ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ SIN ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

[esdc.gc.ca/en/sin/protect.page](http://esdc.gc.ca/en/sin/protect.page)

## ਨੈਕਰੀ ਲੱਭਣਾ

### ਨੈਕਰੀ ਕਿੱਥੇ ਲੱਭਣੀ ਹੈ

#### ਵਰਕਬੀਸੀ

ਵਰਕਬੀਸੀ, ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਨੈਕਰੀਆਂ ਖੋਜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਕਰੀਅਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਅਰਥ-ਵਿਵਸਥਾ, ਉਦਯੋਗਾਂ ਅਤੇ ਨੈਕਰੀ ਮਾਰਕੀਟ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨੈਕਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

[WorkBC.ca](http://WorkBC.ca)

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

[workbc.ca/Resources-for/New-to-B-C.aspx](http://workbc.ca/Resources-for/New-to-B-C.aspx)

#### ਵਰਕਬੀਸੀ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਵਰਕਬੀਸੀ ਕੇਂਦਰ ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਨੈਕਰੀ ਖੋਜਣ ਅਤੇ ਉਸ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਅਜਿਹੇ ਮੁਫਤ ਸਰੋਤ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਫੰਡਿੰਗ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਲਈ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਸ ਪਾਸ ਜਾਂ ਕੰਮ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਬੂਟ। ਉਹ ਹੁਨਰ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਲੈਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਰਕਬੀਸੀ ਕੇਂਦਰ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈ ਰਹੇ ਲੋਕ, ਨਿਰਬਾਹ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਰਕਬੀਸੀ ਕੇਂਦਰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਨੈਕਰੀ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ, ਸਹਾਇਤਾ, ਅਤੇ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ

- ਤੁਹਾਡੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ
- ਕੰਮ ਦਾ ਅਨੁਭਵ
- ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜੋ ਖੁਦ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ)
- ਨੈਕਰੀ ਲੱਭਣ, ਰੈਜ਼ਿਊਮੇ ਬਣਾਉਣ, ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਨੈਕਰੀ ਦੀ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ
- ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ
- ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਅਤੇ ਨੈਕਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਆਵਾਜਾਈ, ਕੰਮ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਟੂਲ, ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਤਰਜੁਮਾ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਵਰਕਬੀਸੀ ਕੇਂਦਰ ਖੋਜੋ।

[WorkBCCentres.ca](http://WorkBCCentres.ca)

### ਹੋਰ ਸਰੋਤ

- ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਨੈਕਰੀ ਲੱਭਣ ਸੰਬੰਧੀ ਹੁਨਰਾਂ, ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ, ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ। ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀਆਂ ਕੋਲ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਇੱਕ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ ਲੱਭੋ।
- ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਸਮੇਤ ਪਰਮਾਨੈਂਟ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ [cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp](http://cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp)
- ਅਸਥਾਈ ਵਸਨੀਕ, ਜਿਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰਫਿਊਜੀ ਦਾਅਵੇਦਾਰ, ਅਸਥਾਈ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਵਰਕਰ, ਅਤੇ ਪੋਸਟ ਸੈਕੰਡਰੀ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ [welcomebc.ca/temporaryresidents](http://welcomebc.ca/temporaryresidents)
- ਵਰਕਬੀਸੀ ਨੈਕਰੀ ਬੋਰਡ 'ਤੇ ਨੈਕਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਪੋਸਟਿੰਗਾਂ ਅਤੇ ਕਰੀਅਰ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। [workbc.ca/Jobs-Careers/Find-Jobs.aspx](http://workbc.ca/Jobs-Careers/Find-Jobs.aspx)
- ਫੈਡਰਲ ਨੈਕਰੀ ਬੈਂਕ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਵੀ ਨੈਕਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਪੋਸਟਿੰਗਾਂ ਅਤੇ ਕਰੀਅਰ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। [jobbank.gc.ca](http://jobbank.gc.ca)
- ਤੁਸੀਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਮ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। [workbc.ca/Employment-Services/Labour-Market-Programs.aspx](http://workbc.ca/Employment-Services/Labour-Market-Programs.aspx)





- ਸਕਿਲਡ ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟ ਇਨਫੋਰਮੈਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਨਲਾਈਨ ਲਿੰਕੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉੱਥੇ ਜਾ ਕੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦਫ਼ਤਰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਜਨਤਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਹੈ।  
ਪਤਾ: 350 West Georgia Street, Vancouver  
ਵੈਬਸਾਈਟ: [pwp.vpl.ca/siic](http://pwp.vpl.ca/siic)
- ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਗਵਾਂਢੀਆਂ, ਅਤੇ ਕੋਲਰਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨੈਕਰੀ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਅਖਬਾਰ ਵਿੱਚ ਨੈਕਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਪੋਸਟਿੰਗਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਲਾਸੀਫਾਈਡ ਸੈਕਸ਼ਨ ਪੜ੍ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਅਖਬਾਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਵੀ ਕਲਾਸੀਫਾਈਡ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਕੁਝ ਕਾਰੋਬਾਰ ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕ ਪੋਸਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ, ਕੈਫੇ ਅਤੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਐਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। “ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ”, “ਭਰਤੀ ਜਾਰੀ ਹੈ”, ਜਾਂ “ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ” ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕਾਂ 'ਤੇ ਨਿਗ੍ਰਾ ਰੱਖੋ। ਕਾਰੋਬਾਰ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਕੇਂਦਰਾਂ, ਅਤੇ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਇਹ ਸਾਈਨ ਪੋਸਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਕੰਪਨੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉੱਥੇ ਭਰਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਈਮੇਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਵਿਭਾਗ (ਟੀਮਾਂ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਨਵੇਂ ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ ਭਰਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨੂੰ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸੰਸਾਧਨ (ਐਚ.ਆਰ.) ਵਿਭਾਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਹਸਪਤਾਲ, ਹੋਟਲ, ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦਾ ਇੱਕ ਐਚ.ਆਰ. ਵਿਭਾਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨੈਕਰੀ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਐਚ.ਆਰ. ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਸੈਕਟਰ, ਬੀ.ਸੀ. ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਹੈ। ਕਰੀਅਰ ਸੰਬੰਧੀ ਮੌਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਅਤੇ ਨੈਕਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਪੋਸਟਿੰਗਾਂ ਦੇਖਣ ਲਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।  
[gov.bc.ca/gov/content/careers-myhr/job-seekers](http://gov.bc.ca/gov/content/careers-myhr/job-seekers)
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਹੁਨਰਮੰਦ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਲ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਵਰਤਦਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਰੀਅਰ ਪਾਥਸ ਫਾਰ ਸਕਿਲਡ ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇ।  
[welcomebc.ca/Work-or-Study-in-B-C/Work-in-B-C/Employment-Language-Programs](http://welcomebc.ca/Work-or-Study-in-B-C/Work-in-B-C/Employment-Language-Programs)

## ਨੈਕਰੀ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੀ ਹੈ

### ਅਰਜ਼ੀਆਂ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੰਪਨੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਅਰਜ਼ੀ ਭਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪਤਾ, ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ, ਕੰਮ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ, ਅਤੇ ਹਵਾਲੇ (ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸੀ) ਦੇਣੇ ਪੈਣਗੇ। ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਅਰਜ਼ੀ ਫ਼ਾਰਮ ਭਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ। ਕੁਝ ਕੰਪਨੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਰਜ਼ੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲੈਣਗੀਆਂ। ਬਾਕੀ ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਨਲਾਈਨ ਹੀ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਵਰਕਬੀਸੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਨੈਕਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਰੈਜ਼ਿਊਮੇ ਬਣਾਉਣ, ਇੰਟਰਵਿਊ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ, ਨੈੱਟਵਰਕਿੰਗ (ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਮ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ), ਅਤੇ ਨੈਕਰੀ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

[workbc.ca/jobs-careers/find-jobs/power-up-your-job-search.aspx](http://workbc.ca/jobs-careers/find-jobs/power-up-your-job-search.aspx)

### ਹਵਾਲੇ

ਨੈਕਰੀ ਲੱਭਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕੁਝ ਹਵਾਲੇ ਲੱਭੋ। ਹਵਾਲੇ ਉਹ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਨੈਕਰੀ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨੈਕਰੀ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਈਮੇਲ ਪਤਾ) ਦੇਣੀ ਪਏਗੀ। ਆਪਣੇ ਸਾਬਕਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਿਆਂ ਅਤੇ ਮਕਾਨ-ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਹਵਾਲਾ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਹਵਾਲੇ ਨਾ ਹੋਣ। ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਕੰਮ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਹਵਾਲਾ ਬਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਪੰਨਾ 29 ਦੇਖੋ।

ਵਰਕਬੀਸੀ ਕੇਂਦਰ ਤੁਹਾਡੀ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਤਜਰਬਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

[WorkBCCentres.ca](http://WorkBCCentres.ca)

### ਅਪਰਾਧਿਕ ਰਿਕਾਰਡ ਦੀ ਜਾਂਚ

ਕੁਝ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਅਪਰਾਧਿਕ ਰਿਕਾਰਡ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਪਰਾਧਿਕ ਰਿਕਾਰਡ ਦੀ ਜਾਂਚ, ਪੁਲਿਸ ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ



ਅਧਿਕਾਰਿਤ ਰਿਪੋਰਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਅਪਰਾਧਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ (ਕਨੂੰਨ ਤੋੜਨਾ) ਲਈ ਦੇਸ਼ੀ (ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਠਹਿਰਾਏ ਜਾਣਾ) ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪਾਏ ਗਏ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਅਪਰਾਧਿਕ ਰਿਕਾਰਡ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਅਪਰਾਧਿਕ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭਰਤੀ ਨਾ ਕਰਨ - ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਕੰਪਨੀਆਂ। ਤੁਸੀਂ ਅਪਰਾਧਿਕ ਰਿਕਾਰਡ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਆਨਲਾਈਨ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। [justice.gov.bc.ca/eCRC/home.htm](http://justice.gov.bc.ca/eCRC/home.htm)

## ਰੈਜ਼ਿਊਮੇ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਨੌਕਰੀ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਸਮੇਂ ਰੈਜ਼ਿਊਮੇ ਅਤੇ ਕਵਰ ਲੈਟਰ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਰੈਜ਼ਿਊਮੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਨੌਕਰੀ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੌਕਰੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੀਤਾ। ਰੈਜ਼ਿਊਮੇ ਦੇ ਫਾਰਮੈਟ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ, ਜਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਵਰ ਲੈਟਰ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਪੱਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ

ਇਹ ਨੌਕਰੀ ਕਿਉਂ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਉਮੀਦਵਾਰ ਕਿਉਂ ਹੋ। ਕਵਰ ਲੈਟਰ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਵੀ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕਵਰ ਲੈਟਰ ਲਈ ਕੁਝ ਖਾਸ ਨਿਯਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਕਵਰ ਲੈਟਰ 1 ਪੰਨਾ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਪੂਰਨ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ - ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ, ਫੋਨ ਨੰਬਰ, ਈਮੇਲ ਪਤਾ, ਅਤੇ ਘਰ ਦਾ ਪਤਾ।

ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਕੰਪਨੀ ਤੁਹਾਡਾ ਰੈਜ਼ਿਊਮੇ ਅਤੇ ਕਵਰ ਲੈਟਰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ, ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਰਾਹੀਂ, ਜਾਂ ਕਾਗਜ਼ 'ਤੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ।

ਆਪਣੇ ਰੈਜ਼ਿਊਮੇ ਅਤੇ ਕਵਰ ਲੈਟਰ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਵਰਕਬੀਸੀ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ। [workbc.ca/jobs-careers/find-jobs/power-up-your-job-search.aspx](http://workbc.ca/jobs-careers/find-jobs/power-up-your-job-search.aspx)

ਵਰਕਬੀਸੀ ਕੇਂਦਰ ਮੁਫਤ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ। [WorkBCCentres.ca](http://WorkBCCentres.ca)





ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਨੈਕਰੀ ਬੈਂਕ ਦੇ ਨੈਕਰੀ ਖੋਜਣ ਵਾਲੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਰੈਜ਼ਿਊਮੇ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।  
[jobbank.gc.ca/findajob/resume-builder](http://jobbank.gc.ca/findajob/resume-builder)

### ਨੈਕਰੀ ਦੀਆਂ ਇੰਟਰਵਿਊ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਰੈਜ਼ਿਊਮੇ ਅਤੇ ਕਵਰ ਲੈਟਰ ਪਸੰਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲਈ ਬੁਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਮੀਟਿੰਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੰਟਰਵਿਊ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਦੇ ਟਿਕਾਣੇ 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਫ਼ੋਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਵੀ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿੱਖਿਆ, ਹੁਨਰਾਂ, ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਜਾਣਗੇ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਕਿਉਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਉਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੈਕਰੀ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਉਮੀਦਵਾਰ ਹੋ?
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
- ਮੈਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਬਾਕੀ ਨੈਕਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ।

ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੁਨਰਾਂ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ। ਇੰਟਰਵਿਊ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਇਹ ਵੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਇੰਟਰਵਿਊ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੰਪਨੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

ਇੰਟਰਵਿਊ ਵੇਲੇ, ਤੁਸੀਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਨੂੰ ਵੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨੈਕਰੀ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ, ਤਨਖਾਹਾਂ, ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ, ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਵਰਕਬੀਸੀ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਰੈਜ਼ਿਊਮੇ, ਕਵਰ ਲੈਟਰ, ਅਤੇ ਨੈਕਰੀ ਦੀਆਂ ਇੰਟਰਵਿਊ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।  
[workbc.ca/Jobs-Careers/Find-Jobs/Power-up-your-job-search.aspx](http://workbc.ca/Jobs-Careers/Find-Jobs/Power-up-your-job-search.aspx)

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਨੈਕਰੀ ਬੈਂਕ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਵੀ ਇਸ ਬਾਬਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।  
[jobbank.gc.ca](http://jobbank.gc.ca) – ਮੀਨੂ ਵਿੱਚ “ਨੈਕਰੀ ਖੋਜੋ” ਅਤੇ “ਕਰੀਅਰ ਪਲਾਨਿੰਗ” 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ

### ਕਰੀਅਰ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲਾਂ

ਵਰਕਬੀਸੀ 'ਤੇ 500 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਨੈਕਰੀਅਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਨੈਕਰੀਆਂ ਅਤੇ

ਕਰੀਅਰਾਂ ਬਾਰੇ ਕਈ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਅਤੇ ਨੈਕਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ, ਤਨਖਾਹਾਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।  
[workbc.ca/Jobs-Careers/Explore-Careers.aspx](http://workbc.ca/Jobs-Careers/Explore-Careers.aspx)

### ਹੁਨਰਮੰਦ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਅੰਦਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੁਨਰ, ਤਜਰਬੇ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਕ੍ਰੈਡੈਂਸ਼ੀਅਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਕਿਲਡ ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟ ਇੰਟੈਸੈਂਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁਝ ਖਾਸ ਨੈਕਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ (ਉਦਯੋਗ) ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਕਰੀਅਰ ਸੰਬੰਧੀ ਮੌਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਕਾਰੋਬਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦਫ਼ਤਰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਜਨਤਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਹੈ।

350 West Georgia Street, Vancouver  
[pwp.vpl.ca](http://pwp.vpl.ca)

ਕਰੀਅਰ ਪਾਥ ਫਾਰ ਸਕਿਲਡ ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟਸ, ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਲੱਭਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਹੁਨਰ, ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਨੈਕਰੀਆਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਤਜਰਬੇ ਅਤੇ ਪਿਛੋਕੜ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀਆਂ ਹੋਣ। ਇਹ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ:

- ਨੈਕਰੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ
- ਕਰੀਅਰ ਪਲਾਨਿੰਗ ਅਤੇ ਕੇਰਿੰਗ
- ਕ੍ਰੈਡੈਂਸ਼ੀਅਲਾਂ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ (ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ)
- ਰੈਗੂਲੇਟਰੀ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨਾ
- ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਿਆਂ ਅਤੇ ਮੈਟਰਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾਲੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ
- ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਿਖਲਾਈ ਜਾਂ ਲਾਇਸੈਂਸਾਂ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ
- ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਸੰਬੰਧੀ ਤਜਰਬਾ ਲੈਣ ਦੇ ਮੌਕੇ - ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੰਮ-ਪੜ੍ਹਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ ਆਰਜ਼ੀ ਨੈਕਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿੱਤਾ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਰੀਅਰ ਪਾਥ ਫਾਰ ਸਕਿਲਡ ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟਸ ਤੁਹਾਡੀ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

[WelcomeBC.ca](http://WelcomeBC.ca) – “Career Paths for Skilled Immigrants” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ



## ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੋਣਾ

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਨੌਕਰੀਆਂ ਰੈਗੂਲੇਟਿਡ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਾਬਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣੀਕਰਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਰੈਗੂਲੇਟਿਡ ਨੌਕਰੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਜੇ ਸਿੱਖਿਆ ਤੁਸੀਂ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਹ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਮਾਣੀਕਰਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਪਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਥੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ।

### ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਮਾਣੀਕਰਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

- ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਗਏ
- ਕਾਲਜ ਗਏ
- ਇੱਕ ਅਪ੍ਰੈਂਟਿਸਸ਼ਿਪ ਕੀਤੀ
- ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੋਈ ਪ੍ਰਮਾਣ-ਪੱਤਰ, ਡਿਪਲੋਮਾ ਜਾਂ ਡਿਗਰੀ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ
- ਕੋਈ ਸਿਰਲੇਖ ਵਰਤਣ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕੀਤਾ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ)
- ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਕੰਮ ਲਈ ਕਿਸੇ ਲਾਇਸੈਂਸ, ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰਮਾਣੀਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਈ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦਵੇ: ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ! ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਵੀ ਸ਼ਬਦ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ “ਪ੍ਰਮਾਣੀਕਰਨ” ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ “ਅਧੀਕਾਰਿਤ”, “ਨਿਰਧਾਰਿਤ”, “ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ”, “ਮੈਂਬਰ”, ਜਾਂ “ਰਜਿਸਟਰਡ”।

### ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਲਈ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ

1. [Jobbank.gc.ca](http://Jobbank.gc.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ
2. ਕਰੀਅਰ ਪਲਾਨਿੰਗ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ, ਫਿਰ “ਨੌਕਰੀ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲਾਂ” 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ
3. ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ / ਕਰੀਅਰ ਦਾ ਨਾਮ ਟਾਈਪ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਦੇਖੋਗੇ। ਉਸ ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਨੌਕਰੀ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੋਵੇ।
4. ਫਿਰ, ਖੇਤਰ ਚੁਣੋ: “ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਪ੍ਰਾਂਤ”। “ਖੇਜੇ” 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।
5. ਕਿਸੇ ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਨਾਮ ਅਧੀਨ, “ਲੋੜਾਂ” 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ। “ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਪ੍ਰਮਾਣੀਕਰਨ ਅਤੇ ਲਾਇਸੈਂਸਿੰਗ” ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ “ਰੈਗੂਲੇਟਰੀ ਬਾਡੀ” ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਲਿੰਕ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿ ਰੈਗੂਲੇਟਰੀ ਅਥਾਰਟੀ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ)। ਇਹ ਉਹ ਦਫ਼ਤਰ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰਮਾਣੀਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਨਿਯਮ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣ ਲਈ ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।
6. ਨੌਕਰੀ ਬੈਂਕ ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿੱਤਾ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਰੈਗੂਲੇਟਿਡ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਸਮਾਨ ਨਾਮ ਵਾਲੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕੰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮਾਣੀਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਪ੍ਰਮਾਣੀਕਰਨ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਕਿਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਮਾਣੀਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਸਹਾਇਕ)।





## ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੋਣਾ

ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੋਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਰੈਗੂਲੇਟਰੀ ਅਥਾਰਟੀ ਨੂੰ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਅਧਿਕਾਰਿਤ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਭੇਜਣੇ ਪੈਣਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਰਜ਼ੀ ਭਰਨਾ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਰੈਗੂਲੇਟਰੀ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਥੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਸਾਰ ਹੀ ਅਰਜ਼ੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

1. ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ("ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ") ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ।
2. ਰੈਗੂਲੇਟਰੀ ਅਥਾਰਟੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।
3. ਅਰਜ਼ੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਜਾਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੈਗੂਲੇਟਰੀ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਅਥਾਰਟੀ ਦੇ ਇਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਟਿਕਾਣੇ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਨਿਯਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
4. ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਪਰੀਖਿਆ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਤੋਂ ਹਵਾਲਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
5. ਖਰਚੇ ਭਰਨ ਲਈ ਪੈਸਾ ਇਕੱਤਰ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੈਂ - ਜਾਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ - ਡਾਲਰ ਤੱਕ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੈਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਫ਼ੀਸ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ-ਵਿਆਜ ਵਾਲਾ ਲੋਨ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ:
  - ਕਰੀਅਰ ਪਾਥਸ ਫਾਰ ਸਕਿਲਡ ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ [WelcomeBC.ca](http://WelcomeBC.ca) - "ਕਰੀਅਰ ਪਾਥਸ ਫਾਰ ਸਕਿਲਡ ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟਸ" ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ"
  - ਫੋਰਨ ਕ੍ਰੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਰੈਕਗਨੀਸ਼ਨ ਲੋਨ
    - ਸਕਸੈਸ: [successbc.ca/fcr](http://successbc.ca/fcr)
    - ਪੀ.ਆਈ.ਸੀ.ਐਸ.: [pics.bc.ca/programs/employment/foreign-credential-recognition/](http://pics.bc.ca/programs/employment/foreign-credential-recognition/)
    - ਆਈ.ਐਸ.ਐਸ.ਬੀ.ਸੀ.: [issbc.org/our-services/fcrloans](http://issbc.org/our-services/fcrloans)

## ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਅਰਜ਼ੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਰੈਗੂਲੇਟਰੀ ਅਥਾਰਟੀ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਹਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਨੈਕਰੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂਚਣਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲੈਣਾ
- ਹੋਰ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੁੱਛਣਾ

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਨੈਕਰੀ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪ੍ਰਮਾਣੀਕਰਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

## ਵਾਧੂ ਸਿਖਲਾਈ

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਉਦਯੋਗ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਿਖਲਾਈ ਲੈਣੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ 'ਅੱਪਗ੍ਰੇਡ ਕਰਨਾ' ਜਾਂ 'ਬ੍ਰਿਜ ਸਿਖਲਾਈ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਰੈਗੂਲੇਟਰੀ ਅਥਾਰਟੀ ਜਾਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਅੱਪਗ੍ਰੇਡਿੰਗ ਜਾਂ ਬ੍ਰਿਜਿੰਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

## ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਕਰੀਅਰ ਪਾਥਸ ਫਾਰ ਸਕਿਲਡ ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਵਾਉਣ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸਾਂ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿੱਤਾ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਰੀਅਰ ਪਾਥਸ ਫਾਰ ਸਕਿਲਡ ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟਸ ਤੁਹਾਡੀ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

[WelcomeBC.ca](http://WelcomeBC.ca) - "ਕਰੀਅਰ ਪਾਥਸ ਫਾਰ ਸਕਿਲਡ ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟਸ" ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

ਸਕਿਲਡ ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟ ਇੰਫੋਸੈਂਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਸ ਨੈਕਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕਰੀਅਰ ਸੰਬੰਧੀ ਮੌਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰੋਬਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਖੋਜੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵੈਨਕੂਵਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੈਨਕੂਵਰ ਜਨਤਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿਚਲੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

350 West Georgia Street, Vancouver  
[pwp.vpl.ca/siic](http://pwp.vpl.ca/siic)

## ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

- ਵੈਲਕਮਬੀਸੀ ਕੋਲ ਰੈਗੂਲੇਟਿਡ ਨੈਕਰੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਕ੍ਰੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ [welcomebc.ca/fqr](http://welcomebc.ca/fqr)





- ਵਰਕਬੀਸੀ 'ਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਅੱਪਗ੍ਰੇਡਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।  
[workbc.ca/labourmarketprograms](http://workbc.ca/labourmarketprograms)
- ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਕ੍ਰੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਰਕਬੀਸੀ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਪੂਰੇ ਕੀਤੇ ਸਿੱਖਿਅਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਇਹ ਦੇਖਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਉਹ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀਆਂ ਨੈਕਰੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।  
[workbc.ca/Employment-Services/WorkBC-Centres/Find-Your-WorkBC-Centre.aspx](http://workbc.ca/Employment-Services/WorkBC-Centres/Find-Your-WorkBC-Centre.aspx)
- ਰੈਗੂਲੇਟਰੀ ਅਥਾਰਟੀ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਸੰਗਠਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ:
  - ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਕ੍ਰੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਇਵੈਲੂਏਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ (ਆਈ.ਸੀ.ਈ.ਐਸ)  
[bcit.ca/ices](http://bcit.ca/ices)
  - ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਕ੍ਰੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲਸ  
[cicic.ca/2/home.canada](http://cicic.ca/2/home.canada)

### ਹੋਰ ਸਰੋਤ

- ਪੋਸਟ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸੰਸਥਾਨਾਂ (ਕਾਲਜ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ) ਕੋਲ ਕਰੀਅਰ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਅੱਪਗ੍ਰੇਡਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਬੀ.ਸੀ. ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕਰੀਅਰ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਖੋਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿੱਧ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਾਸਤੇ ਸਾਈਨ-ਅੱਪ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੀ ਰੈਗੂਲੇਟਰੀ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ

- ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ. ਦੀਆਂ ਪੋਸਟ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਪੰਨਾ 74 ਦੇਖੋ।  
[gov.bc.ca/gov/content/education-training/post-secondary-education/find-a-program-or-institution/find-an-institution](http://gov.bc.ca/gov/content/education-training/post-secondary-education/find-a-program-or-institution/find-an-institution)
- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੈਂਗੂਏਜ ਬੈਚਮਾਰਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣਾਂ, ਕਲਾਸਾਂ ਅਤੇ ਖਾਸ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਖਾਸ ਨੈਕਰੀ-ਸੰਬੰਧਿਤ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਰੈਗੂਲੇਟਰੀ ਅਥਾਰਟੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣੀਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਕੋਰਸਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।  
[language.ca](http://language.ca)
- ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਮ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਛੋਟੇ ਸਿਖਲਾਈ ਕੋਰਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਮੁਫਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿਖਲਾਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅਜਿਹੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਨੈਕਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਖਾਸ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਇੱਕ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ ਲੱਭੋ।
- ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਸਮੇਤ ਪਰਮਾਨੈਂਟ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ  
[cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp](http://cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp)
- ਅਸਥਾਈ ਵਸਨੀਕ, ਜਿਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰਫਿਊਜੀ ਦਾਅਵੇਦਾਰ, ਅਸਥਾਈ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਵਰਕਰ, ਅਤੇ ਪੋਸਟ ਸੈਕੰਡਰੀ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ  
[welcomebc.ca/temporaryresidents](http://welcomebc.ca/temporaryresidents)



## ਕੰਮ ਕਰਨਾ

### ਯੂਨੀਅਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ

ਯੂਨੀਅਨ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਯੂਨੀਅਨ ਬਿਹਤਰ ਤਨਖਾਹਾਂ, ਲਾਭਾਂ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਹਾਲਾਤਾਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਯੂਨੀਅਨ ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸੁਲਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਕਨੂੰਨ ਤੋੜਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ ਤੋੜਦਾ ਹੈ।

ਯੂਨੀਅਨਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਕਾਮਿਆਂ ਨੇ ਯੂਨੀਅਨ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵੋਟ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ। ਕਾਮੇ ਯੂਨੀਅਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਫੀਸ (ਪੈਸੇ) ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਯੂਨੀਅਨ ਦੀ ਫੀਸ ਸਵੈਚਲਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਨਖਾਹ ਤੋਂ (ਵਿੱਚੋਂ) ਕੱਟ ਲਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਟੌਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਪੰਨਾ 115 ਦੇਖੋ।

ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਕੋਲ ਯੂਨੀਅਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦਾ ਕਨੂੰਨੀ ਅਧਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਨੌਕਰੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਲਈ ਯੂਨੀਅਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਯੂਨੀਅਨ ਵਿੱਚ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਯੂਨੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਯੂਨੀਅਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ। ਯੂਨੀਅਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਬੀਸੀ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਲੇਬਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਗ੍ਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ: 604 430-1421

[bcfed.ca](http://bcfed.ca)

### ਕੰਮ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕਨੂੰਨ

ਇੰਪਲੋਏਮੈਂਟ ਸਟੈਂਡਰਡਸ ਐਕਟ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕਨੂੰਨ ਹੈ। ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕਨੂੰਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਿਆਂ ਲਈ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ 5 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਗੈਰ-ਭੁਗਤਾਨਸ਼ੁਦਾ ਮੀਲ ਬ੍ਰੇਕ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਕਨੂੰਨ ਦਾ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਸਾਰੇ ਘੰਟਿਆਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ 6 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਕਨੂੰਨ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਕਾਮਿਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਓਵਰਟਾਈਮ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ (ਵਾਧੂ ਕੰਮ ਲਈ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੁਗਤਾਨ) ਅਤੇ ਛੁੱਟੀ (ਕੰਮ ਤੋਂ ਤਨਖਾਹ ਸਮੇਤ ਛੁੱਟੀ)। ਇੰਪਲੋਏਮੈਂਟ ਸਟੈਂਡਰਡਸ ਐਕਟ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ, ਅੰਸ਼ਕ ਸਮੇਂ, ਅਤੇ ਬੇਕਾਇਦਾ ਕਾਮਿਆਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਇਹਨਾਂ ਕਨੂੰਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਯੂਨੀਅਨ ਜਾਂ ਇੰਪਲੋਏਮੈਂਟ ਸਟੈਂਡਰਡਸ ਬਰਾਂਚ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਟੈਲ ਫ੍ਰੀ: 1 833 236-3700

[gov.bc.ca/gov/content/employment-business/employment-standards-advice/employment-standards](http://gov.bc.ca/gov/content/employment-business/employment-standards-advice/employment-standards)

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੰਪਲੋਏਮੈਂਟ ਸਟੈਂਡਰਡਸ ਬਰਾਂਚ ਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੱਢ ਸਕਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੱਢ ਦੇਣਗੇ ਜਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਨਖਾਹ ਦੇਣ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

[www2.gov.bc.ca/gov/content/employment-business/employment-standards-advice/employment-standards/forms-resources/igm/esa-part-10-section-83](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/employment-business/employment-standards-advice/employment-standards/forms-resources/igm/esa-part-10-section-83)

ਕੁਝ ਕਾਮੇ ਇੰਪਲੋਏਮੈਂਟ ਸਟੈਂਡਰਡਸ ਐਕਟ ਦੁਆਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਰੈਗੂਲੇਟਿਡ ਪੇਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਕਾਮੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ - ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਡਾਕਟਰ, ਵਕੀਲ, ਅਤੇ ਅਕਾਊਂਟੈਂਟ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਲੋਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਹਨ।

ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਜੋਂ ਜਾਂ ਸੁਤੰਤਰ ਠੇਕੇਦਾਰ ਵਜੋਂ ਭਰਤੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੁਤੰਤਰ ਠੇਕੇਦਾਰ ਸਵੈ-ਨਿਯੁਕਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਉਹ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ, ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਕੋਈ ਕਾਮਾ ਇੱਕ ਕੰਪਨੀ ਦਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਠੇਕੇਦਾਰ (ਸਵੈ-ਨਿਯੁਕਤ) ਹੈ। ਇਹ ਸੰਬੰਧ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੰਪਨੀ ਅਤੇ ਕਾਮੇ ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਬਾਰੇ ਅਸਹਿਮਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੰਪਲੋਏਮੈਂਟ ਸਟੈਂਡਰਡਸ ਬਰਾਂਚ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਯੂਨੀਅਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੰਪਲੋਏਮੈਂਟ ਸਟੈਂਡਰਡਸ ਬਰਾਂਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂਨੀਅਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪੰਨੇ 'ਤੇ 'ਯੂਨੀਅਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ' ਨੂੰ ਦੇਖੋ।



## ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟੇ ਅਤੇ ਓਵਰਟਾਈਮ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਸਨ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 8 ਘੰਟੇ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 40 ਘੰਟੇ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 8 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ, ਜਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 40 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰ 'ਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਓਵਰਟਾਈਮ ਭੁਗਤਾਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਓਵਰਟਾਈਮ ਭੁਗਤਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਯਮਕ ਘੰਟੇ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ ਦਾ ਡੇਢ ਗੁਣਾ (1.5 ਗੁਣਾ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਯਮਕ ਤਨਖਾਹ \$16 ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਓਵਰਟਾਈਮ ਤਨਖਾਹ ਹੇਠਲੀ \$24 ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ ਹੈ।

ਅੰਸ਼ਕ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਬੇਕਾਇਦਾ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਓਵਰਟਾਈਮ ਭੁਗਤਾਨ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 8 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੰਮ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਆਉਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

[gov.bc.ca/gov/content/employment-business/employment-standards-advice/employment-standards/hours](http://gov.bc.ca/gov/content/employment-business/employment-standards-advice/employment-standards/hours)

ਕੁਝ ਨੌਕਰੀਆਂ ਲਈ ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਅਤੇ ਓਵਰਟਾਈਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਇੰਪਲੋਏਮੈਂਟ ਸਟੈਂਡਰਡਸ ਬਰਾਂਚ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

## ਛੁੱਟੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ 5 ਘੰਟੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ 30-ਮਿੰਟਾਂ ਦਾ ਬ੍ਰੇਕ ਦੇਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬ੍ਰੇਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬ੍ਰੇਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ 30 ਮਿੰਟ ਪੂਰੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਹੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਪਲਿਟ ਸ਼ਿਫਟ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸ਼ਿਫਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਗੈਰ-ਭੁਗਤਾਨਸ਼ੁਦਾ ਬ੍ਰੇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦੇ ਬਰੂਡ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀ 4 ਘੰਟੇ ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ 4 ਘੰਟੇ ਸ਼ਾਮੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ

ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਸ਼ਿਫਟ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਸ਼ਿਫਟ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਾ ਸਮਾਂ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਪਲਿਟ ਸ਼ਿਫਟ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਲਈ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਸ਼ਿਫਟ ਦੇ ਹਰੇਕ ਹਿੱਸੇ ਲਈ ਨਹੀਂ।

ਕੰਮ ਦੇ ਹਰੇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ 1 ਬ੍ਰੇਕ ਮਿਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਮਿਆਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 32 ਘੰਟੇ ਹੋਵੇ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ 7 ਦਿਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਿਯਮਕ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ ਤੋਂ ਡੇਢ ਗੁਣਾ ਭੁਗਤਾਨ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

[gov.bc.ca/gov/content/employment-business/employment-standards-advice/employment-standards/hours](http://gov.bc.ca/gov/content/employment-business/employment-standards-advice/employment-standards/hours)

## ਭੁਗਤਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਾਂ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੈੱਕ ਰਾਹੀਂ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਡਿਪਾਜ਼ਿਟ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਸਿੱਧੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚ ਪੈਸੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ)। ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਰੈਕਟ ਡਿਪਾਜ਼ਿਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲਿਖਤ ਵਿੱਚ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰੇਕ ਭੁਗਤਾਨ ਮਿਆਦ ਦੇ ਮੁੱਕਣ ਦੇ 8 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਚੈੱਕ ਦੇ ਨਾਲ ਤਨਖਾਹ ਦੀ ਰਸੀਦ (ਰਿਕਾਰਡ) ਦੇਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਤਨਖਾਹ ਦੀ ਰਸੀਦ ਵਿੱਚ ਦਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਭੁਗਤਾਨ ਦਰ ਕੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਓਵਰਟਾਈਮ ਘੰਟੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕਮਾਈ ਗਈ ਕੁੱਲ ਤਨਖਾਹ, ਕਟੌਤੀਆਂ (ਟੈਕਸ ਅਤੇ ਫੀਸ), ਅਤੇ ਅਸਲ ਤਨਖਾਹ (ਸਾਰੀਆਂ ਕਮਾਈਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੋ ਪੈਸਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ) ਨੂੰ ਵੀ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

[gov.bc.ca/gov/content/employment-business/employment-standards-advice/employment-standards/wages](http://gov.bc.ca/gov/content/employment-business/employment-standards-advice/employment-standards/wages)

## ਕਟੌਤੀਆਂ

ਕਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਖਾਸ ਟੈਕਸਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤਨਖਾਹ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਪੈਸੇ ਕੱਟਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- **ਆਮਦਨੀ ਕਰ:** ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਰਕਾਰ ਜਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਮਿਆਂ ਤੋਂ ਟੈਕਸ ਇਕੱਤਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- **ਕੈਨੇਡਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪਲਾਨ:** ਕੈਨੇਡਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪਲਾਨ (CPP) ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਪੈਨਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ



ਰਿਟਾਇਰ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਕੰਮ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਬਦਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਾਕੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਭੁਗਤਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਹਰੇਕ ਤਨਖਾਹ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਅੱਧਾ ਸੀ.ਪੀ.ਪੀ. ਯੋਗਦਾਨ ਕੱਟੇਗਾ। ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇ ਦੂਜੇ ਅੱਧੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਨਿਯੁਕਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਯੋਗਦਾਨ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਸਰਕਾਰ ਵੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਪੈਸਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਰਕਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ, ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਸੀ.ਪੀ.ਪੀ. ਯੋਗਦਾਨੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਤਨੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੀ.ਪੀ.ਪੀ. ਭੁਗਤਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰਵਾਧੀਵਰ ਲਾਭ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

- **ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਬੀਮਾ (ਈ.ਆਈ.)** ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਬੀਮਾ ਇੱਕ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਈ.ਆਈ. ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਭੁਗਤਾਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਵੀਂ ਨੌਕਰੀ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਈ.ਆਈ. ਫੰਡ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਈ.ਆਈ. ਭੁਗਤਾਨਾਂ (ਪ੍ਰੀਮੀਅਮ) ਦੀ ਕਟੌਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਤਨਖਾਹ ਵਿੱਚੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਵੀ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਈ.ਆਈ. ਨੂੰ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਈ.ਆਈ. ਲਾਭਾਂ (ਭੁਗਤਾਨਾਂ) ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- **ਟੈਕਸੇਬਲ ਲਾਭ** ਕੁਝ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਲਾਭ ਦਿੰਦੇ ਹਨ - ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਪਾਰਕਿੰਗ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ, ਇੱਕ ਬੱਦ ਪਾਸ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਸੁਵਿਧ। ਮੁਫਤ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਟੈਕਸ ਭਰੋਗੇ।
- **ਯੂਨੀਅਨ ਦੀਆਂ ਫੀਸਾਂ:** ਯੂਨੀਅਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਫੀਸ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਯੂਨੀਅਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਅਤੇ ਯੂਨੀਅਨ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਨਾਲ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਯੂਨੀਅਨ ਦੀਆਂ ਫੀਸਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਤਨਖਾਹ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਟੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ।
- **ਸਵੈਇੱਛਤ ਕਟੌਤੀਆਂ:** ਤੁਸੀਂ ਵਾਧੂ ਬੀਮਾ ਪਲਾਨਾਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦਾਨੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਤਨਖਾਹ ਵਿੱਚੋਂ ਕਟੌਤੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਕਟੌਤੀਆਂ ਸਵੈਇੱਛਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ - ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਕਟੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਨੂੰ ਲਿਖਤੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਕਟੌਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ

ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਤਨਖਾਹ ਅਡਵਾਂਸਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ (ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਤਨਖਾਹਾਂ)
- ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਤੋਂ ਖਰੀਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਟਾਇਰ ਦੀ ਦੁਕਾਨ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਕ੍ਰੈਡਿਟ 'ਤੇ ਟਾਇਰ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ)
- ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੀ ਸੰਪਤੀ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਵਰਤੋਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਤੋਂ ਵਾਹਨ ਜਾਂ ਘਰ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਲੈਂਦੇ ਹੋ)

ਤੁਹਾਡਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਲਾਗਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਤਨਖਾਹ ਵਿੱਚੋਂ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਕੱਟ ਸਕਦਾ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਟੁੱਟ-ਭੱਜ, ਸੰਪਤੀ ਨੂੰ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ, ਜਾਂ ਚੋਰੀ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਕੱਟ ਸਕਦਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਖਰਚਿਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੰਪਲੋਏਮੈਂਟ ਸਟੈਂਡਰਡਸ ਬਰਾਂਚ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

[gov.bc.ca/gov/content/employment-business/employment-standards-advice/employment-standards/wages/deductions](http://gov.bc.ca/gov/content/employment-business/employment-standards-advice/employment-standards/wages/deductions)

### ਨਿਊਨਤਮ ਤਨਖਾਹ

ਨਿਊਨਤਮ ਤਨਖਾਹ ਉਹ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਰਕਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਕਿਸੇ ਕਾਮੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਦੇ ਕੰਮ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੂਨ 2021 ਵਿੱਚ, ਬੀ.ਸੀ. ਅੰਦਰ ਨਿਊਨਤਮ ਤਨਖਾਹ \$15.20 ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ ਹੈ। ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਿਆਂ ਲਈ ਸਾਰੇ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਊਨਤਮ ਤਨਖਾਹ ਦੇਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਨਖਾਹ ਪੂਰੇ







ਸਮੇਂ, ਅੰਸ਼ਕ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਮਿਆਂ ਅਤੇ ਬੇਕਾਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਨਿਊਨਤਮ ਤਨਖਾਹ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੰਪਲੋਏਮੈਂਟ ਸਟੈਂਡਰਡਸ ਬਰਾਂਚ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

[Gov.bc.ca](http://Gov.bc.ca) – “Getting paid for work” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

ਕੁਝ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ “ਪੀਸ ਰੇਟ” ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੰਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਮੁਤਾਬਕ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਮੁਤਾਬਕ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਹੈ ਖੇਤ 'ਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਗਣਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਚੁਗੇ ਗਏ ਫਲਾਂ ਦੇ ਹਰੇਕ ਪਾਊਂਡ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਲੇਖਕ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੇ ਗਏ ਹਰੇਕ ਸ਼ਬਦ ਲਈ ਇੱਕ ਖਾਸ ਰਕਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੁਗਤਾਨ ਦੇ ਤਰੀਕਾ ਚਾਰੇ ਹੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਨਿਊਨਤਮ ਤਨਖਾਹ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਕਾਮਿਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਜੋ ਫਲ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਚੁੱਗਦੇ ਹਨ, ਦੀ ਨਿਊਨਤਮ ਤਨਖਾਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

## ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਕੰਮ

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕਨੂੰਨ ਮੁਤਾਬਕ 15 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਉਹ ਸਿਰਫ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। 15 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭਰਤੀ ਕਰਨ ਲਈ, ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਲਿਖਤੀ ਇਜਾਜ਼ਤ (ਇੱਕ ਪੱਤਰ) ਲੈਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 12 ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਇੰਪਲੋਏਮੈਂਟ ਸਟੈਂਡਰਡਸ ਬਰਾਂਚ ਵੱਲੋਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਚਾਈਲਡ ਇੰਪਲੋਏਮੈਂਟ ਪਰਮਿਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਅਖਬਾਰ ਡਿਲੀਵਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ। ਇਹ ਨੌਕਰੀਆਂ ਇੰਪਲੋਏਮੈਂਟ ਸਟੈਂਡਰਡਸ ਐਕਟ ਅਧੀਨ ਕਰਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ।

ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭਰਤੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੰਪਲੋਏਮੈਂਟ ਸਟੈਂਡਰਡਸ ਬਰਾਂਚ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ। [Gov.bc.ca](http://Gov.bc.ca) – “Hiring young people” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

## ਵੇਕੇਸ਼ਨ

ਸਾਰੇ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ 1 ਸਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਭੁਗਤਾਨਸ਼ੁਦਾ ਵੇਕੇਸ਼ਨ ਮਿਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ

ਆਪਣੀ ਵੇਕੇਸ਼ਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਨੌਕਰੀ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਨੂੰ ਵੇਕੇਸ਼ਨ ਦੀ ਤਨਖਾਹ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਪੈਸੇ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਵੇਕੇਸ਼ਨ ਦੀ ਤਨਖਾਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਮਾਈਆਂ ਦਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 4% ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਨੌਕਰੀ ਵਿੱਚ 5 ਸਾਲ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਵੇਕੇਸ਼ਨ ਅਤੇ 6% ਵੇਕੇਸ਼ਨ ਦੀ ਤਨਖਾਹ ਮਿਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਵੇਕੇਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੰਪਲੋਏਮੈਂਟ ਸਟੈਂਡਰਡਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

[Gov.bc.ca](http://Gov.bc.ca) – “Vacations” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

## ਛੁੱਟੀਆਂ

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਛੁੱਟੀਆਂ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਵਿਧਾਨਿਕ ਛੁੱਟੀਆਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਵਿਧਾਨਿਕ ਛੁੱਟੀਆਂ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦਿਨ ਲਈ ਤਨਖਾਹ ਵੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਲਈ ਕੁਝ ਲੋੜਾਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਲਈ 30 ਦਿਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਛੁੱਟੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੰਵਿਧਾਨਿਕ ਛੁੱਟੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਔਸਤ ਦਿਨ ਦੀ ਤਨਖਾਹ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਸਾਰੇ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਅੱਧੀ ਤਨਖਾਹ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਂ-ਅਤੇ-ਅੱਧੀ ਤਨਖਾਹ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਯਮਕ ਘੰਟੇ ਦੀ ਤਨਖਾਹ, ਪਲੱਸ ਅੱਧੀ ਤਨਖਾਹ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ \$16 ਕਮਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਸਮਾਂ-ਅਤੇ-ਅੱਧੀ ਤਨਖਾਹ ਹੋਵੇਗੀ \$24 ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੀ ਔਸਤ ਤਨਖਾਹ, ਉਹ ਤਨਖਾਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਮ ਦਿਨ ਦੇ ਕੰਮ ਲਈ ਕਮਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੰਵਿਧਾਨਿਕ ਛੁੱਟੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੀ ਔਸਤ ਤਨਖਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ 10 ਸੰਵਿਧਾਨਿਕ ਛੁੱਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਦਾ ਦਿਨ (1 ਜਨਵਰੀ)
- ਫੈਮਲੀ ਡੇਅ (ਫਰਵਰੀ ਵਿੱਚ ਤੀਜਾ ਸੋਮਵਾਰ)
- ਗੁੱਡ ਫ੍ਰਾਈਡੇ (ਮਾਰਚ ਜਾਂ ਅਪ੍ਰੈਲ ਵਿੱਚ, ਈਸਟਰ ਸੰਡੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲਾ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ)
- ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਡੇਅ (24 ਮਈ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲਾ ਸੋਮਵਾਰ)
- ਕੈਨੇਡਾ ਡੇਅ (1 ਜੁਲਾਈ। ਜੇ 1 ਜੁਲਾਈ ਐਤਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਵਿਧਾਨਿਕ ਛੁੱਟੀ 2 ਜੁਲਾਈ ਨੂੰ ਹੋਵੇਗੀ)
- ਬੀ.ਸੀ. ਡੇਅ (ਅਗਸਤ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਸੋਮਵਾਰ)
- ਲੇਬਰ ਡੇਅ (ਸਤੰਬਰ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਸੋਮਵਾਰ)
- ਥੈਕਸਗਿਵਿੰਗ (ਅਕਤੂਬਰ ਵਿੱਚ ਦੂਜਾ ਸੋਮਵਾਰ)





- ਰਿਮੈਂਬਰੈਂਸ ਡੇਅ (11 ਨਵੰਬਰ)
- ਕ੍ਰਿਸਮਿਸ ਡੇਅ (25 ਦਿਸੰਬਰ)

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀਆਂ ਸੰਵਿਧਾਨਿਕ ਛੁੱਟੀਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੰਪਲੋਏਮੈਂਟ ਸਟੈਂਡਰਡਸ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ [gov.bc.ca/gov/content/employment-business/employment-standards-advice/employment-standards/statutory-holidays](http://gov.bc.ca/gov/content/employment-business/employment-standards-advice/employment-standards/statutory-holidays)

## ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣਾ

ਕਰਮਚਾਰੀ ਕੁਝ ਖਾਸ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਛੁੱਟੀ (ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ) ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ 1 ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਰਕਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਕੁਝ ਪੈਸੇ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਜਣੇਪੇ ਅਤੇ ਪੈਤ੍ਰਿਕ ਛੁੱਟੀ

ਜਣੇਪੇ ਸੰਬੰਧੀ ਛੁੱਟੀ ਉਹਨਾਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਲਈ ਕੰਮ ਤੋਂ ਇੱਕ ਬ੍ਰੇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾਵਾਂ 17 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਦੀ ਜਣੇਪੇ ਸੰਬੰਧੀ ਛੁੱਟੀ ਲੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਣੇਪੇ ਸੰਬੰਧੀ ਛੁੱਟੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਜਿੰਨਾ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਸ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 4 ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਛੁੱਟੀ ਲਈ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਮਹਿਲਾ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਅੰਤ (ਸਮਾਪਤੀ) ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੀ, ਤਾਂ ਹੋਰ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪੈਤ੍ਰਿਕ ਛੁੱਟੀ ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਛੁੱਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਨੇ ਜਣੇਪੇ ਸੰਬੰਧੀ ਛੁੱਟੀ ਲਿੱਤੀ ਹੈ, ਉਹ 61 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਦੀ ਪੈਤ੍ਰਿਕ ਛੁੱਟੀ ਲੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਾਕੀ ਮਾਪੇ 62 ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਦੀ ਪੈਤ੍ਰਿਕ ਛੁੱਟੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਮਾਪੇ ਬੱਚਾ ਗੇਂਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਵੀ ਪੈਤ੍ਰਿਕ ਛੁੱਟੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਾਪੇ ਜਣੇਪੇ ਅਤੇ ਪੈਤ੍ਰਿਕ ਛੁੱਟੀ ਦੌਰਾਨ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਬੀਮੇ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਪੈਸੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਪੈਤ੍ਰਿਕ ਲਾਭ ਯੋਗ ਮਾਪਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਈ.ਆਈ. ਜਣੇਪੇ ਜਾਂ ਪੈਤ੍ਰਿਕ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵੈਚਲਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ।



ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ:

- ਬੀ.ਸੀ. ਇੰਪਲੋਏਮੈਂਟ ਸਟੈਂਡਰਡਸ ਐਕਟ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ [gov.bc.ca/gov/content/employment-business/employment-standards-advice/employment-standards/time-off/leaves-of-absence](http://gov.bc.ca/gov/content/employment-business/employment-standards-advice/employment-standards/time-off/leaves-of-absence)
- ਈ.ਆਈ. ਜਣੇਪੇ ਅਤੇ ਪੈਤ੍ਰਿਕ ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ [canada.ca/en/services/benefits/ei/ei-maternity-parental.html](http://canada.ca/en/services/benefits/ei/ei-maternity-parental.html)

### ਦਇਆਪੂਰਵਕ ਦੇਖਭਾਲ

ਦਇਆਪੂਰਵਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਛੁੱਟੀ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਦੇਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਦਇਆਪੂਰਵਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਛੁੱਟੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਦਇਆਪੂਰਵਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੋਈ ਤਨਖਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਦਇਆਪੂਰਵਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਛੁੱਟੀ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਕਨੂੰਨ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ 12-ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਮਿਆਦ



ਦੌਰਾਨ 27 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਦੀ ਦਇਆਪੂਰਵਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਛੁੱਟੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰਮਾਣ-ਪੱਤਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦਰਸਾਇਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ 26 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਲਈ ਮੌਤ ਦਾ ਉੱਛ-ਜੋਖਮ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਦਇਆਪੂਰਵਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਛੁੱਟੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।  
[gov.bc.ca/gov/content/employment-business/employment-standards-advice/employment-standards/time-off/leaves-of-absence](http://gov.bc.ca/gov/content/employment-business/employment-standards-advice/employment-standards/time-off/leaves-of-absence)

**ਈ.ਆਈ. ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਲਾਭ ਅਤੇ ਛੁੱਟੀ**  
 ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੈ, ਜਖਮੀ ਹੈ ਜਾਂ ਮਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਈ.ਆਈ. ਤੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਮਾਈਆਂ ਦਾ 55% ਹਿੱਸਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੰਨਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

3 ਕਿਸਮ ਦੇ ਲਾਭ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਲਾਭ
- ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਲਾਭ
- ਦਇਆਪੂਰਵਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਲਾਭ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।  
[canada.ca/en/services/benefits/ei/caregiving.html](http://canada.ca/en/services/benefits/ei/caregiving.html)

### ਸੇਗ ਸੰਬੰਧੀ ਛੁੱਟੀ

ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕੰਮ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦਿਨ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੇਗ ਸੰਬੰਧੀ ਛੁੱਟੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਰਮਚਾਰੀ 3 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਦੀ ਸੇਗ ਸੰਬੰਧੀ ਛੁੱਟੀ ਲਈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੇਗ ਸੰਬੰਧੀ ਛੁੱਟੀ ਗੈਰ-ਭੁਗਤਾਨਸ਼ੁਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਸਗਾ ਮੈਂਬਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

[gov.bc.ca/gov/content/employment-business/employment-standards-advice/employment-standards/forms-resources/igm/esa-part-6-section-53](http://gov.bc.ca/gov/content/employment-business/employment-standards-advice/employment-standards/forms-resources/igm/esa-part-6-section-53)

### ਬਿਮਾਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਲਾਭ

ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਠੀਕ ਜਾਂ ਰਿਕਵਰ ਹੋਣ ਲਈ ਕੰਮ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨਿੱਜੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ

ਸੱਟ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਹਰ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ 3 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਦੀ ਗੈਰ-ਭੁਗਤਾਨਸ਼ੁਦਾ, ਨੈਕਰੀ-ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਛੁੱਟੀ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਛੁੱਟੀ ਉਹਨਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਲਈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 90 ਦਿਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ 'ਤੇ, ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਚਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਜਾਂ ਜਖਮੀ ਹਨ ਅਤੇ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ, ਜਖਮੀ, ਜਾਂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਬੀਮੇ ਦੇ ਬਿਮਾਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

[esdc.gc.ca/en/ei/sickness/index.page](http://esdc.gc.ca/en/ei/sickness/index.page)

### ਪਰਿਵਾਰਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਛੁੱਟੀ

ਕੁਝ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਕਿਸੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭਰਨੀ ਹੋਵੇ। ਲੋਕ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਛੁੱਟੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਸਾਲ 5 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਦੀ ਆਮ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਛੁੱਟੀ ਦੇਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਨੂਨ ਅਨੁਸਾਰ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਛੁੱਟੀ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਤਨਖਾਹ ਦੇਣ ਦਾ ਕੋਈ ਨਿਯਮ ਨਹੀਂ ਹੈ।

### ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸੱਟ ਸੰਬੰਧੀ ਛੁੱਟੀ

ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸੱਟ ਨੂੰ "ਗੰਭੀਰ" ਉਦੋਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਸ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਜਿਹੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸੱਟ ਸੰਬੰਧੀ ਛੁੱਟੀ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਕਾਮੇ ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਜਖਮੀ ਬਾਲਗ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ 16 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਲਈ, ਉਹ 36 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਘਰੇਲੂ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ

ਘਰੇਲੂ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਭੁਗਤਾਨ ਦੇ ਨਾਲ 5 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਦੀ, ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਭੁਗਤਾਨ ਦੇ 5 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। 15 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਦੀ ਵਾਧੂ ਗੈਰ-ਭੁਗਤਾਨਸ਼ੁਦਾ ਛੁੱਟੀ ਵੀ ਲਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਘਰੇਲੂ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਪੰਨਾ 80 ਦੇਖੋ।



## ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਗੁਆਉਣਾ

### ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਬਰਖਾਸਤ ਕਰਨਾ

ਇੱਕ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਮੇ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਬਰਖਾਸਤ (ਖਾਰਜ) ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਿਆਂ ਲਈ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਮੇ ਨੂੰ ਲਿਖਤੀ ਨੋਟਿਸ (ਪੱਤਰ ਜਾਂ ਈਮੇਲ) ਦੇਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਲਿਖਤੀ ਨੋਟਿਸ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁਆਵਜ਼ਾ (ਵਾਧੂ ਤਨਖਾਹ) ਦੇਣਾ ਪਏਗਾ। ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਨੂੰ ਲਿਖਤੀ ਨੋਟਿਸ ਅਤੇ ਮੁਆਵਜ਼ਾ ਦੇਵੇਂ ਦੇਣੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੁਆਵਜ਼ੇ ਅਤੇ ਲਿਖਤੀ ਨੋਟਿਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਨਿਯਮ ਹਨ।

- ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਇੱਕ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਲਈ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਲਈ ਲਿਖਤੀ ਨੋਟਿਸ ਜਾਂ ਮੁਆਵਜ਼ਾ ਦੇਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੰਮ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ "ਅਜਮਾਇਸ਼ੀ ਮਿਆਦ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ 3 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਗਿਆ, ਤਾਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਨੂੰ 1 ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਨੋਟਿਸ ਜਾਂ 1 ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਤਨਖਾਹ ਦੇਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਨੌਕਰੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਨੂੰ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਨੋਟਿਸ ਜਾਂ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਤਨਖਾਹ ਦੇਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- 3 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਨੂੰ 3 ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਨੋਟਿਸ ਜਾਂ 3 ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਤਨਖਾਹ ਦੇਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਲਿਖਤੀ ਨੋਟਿਸ ਦੀ ਮਿਆਦ ਜਾਂ ਤਨਖਾਹ ਦੀ ਰਕਮ ਕਰਮਚਾਰੀ ਵੱਲੋਂ ਉਸ ਨੌਕਰੀ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਏ ਹਰੇਕ ਸਾਲ ਨਾਲ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਇਹ 8 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 8 ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਨੋਟਿਸ ਜਾਂ ਤਨਖਾਹ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਕਾਮਾ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਕਾਮੇ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਵੀ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੰਮ ਲਈ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਆਉਣਾ)। ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਆਉਣ 'ਤੇ ਕੋਈ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਕਿਸੇ ਕਾਮੇ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਬਰਖਾਸਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਮੇ ਨੂੰ ਇਹ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਿਵਹਾਰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਮੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਆਖਰੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕਾਮੇ ਨੇ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਰਖਾਸਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਸਮੱਸਿਆ ਦੁਬਾਰਾ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨੋਟਿਸ ਜਾਂ ਤਨਖਾਹ ਦੇ ਕਾਮੇ ਨੂੰ ਬਰਖਾਸਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨੋਟਿਸ ਜਾਂ ਤਨਖਾਹ ਦੇ ਕਾਮੇ ਨੂੰ ਬਰਖਾਸਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਕਾਮਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਤੋਂ ਕੁਝ ਚੋਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ "ਵਾਜਬ ਕਾਰਨ" ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਕੋਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਨੋਟਿਸ ਜਾਂ ਤਨਖਾਹ ਦੇ ਬਰਖਾਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਜਬ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਅਸਹਿਮਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੰਪਲੋਏਮੈਂਟ ਸਟੈਂਡਰਡਸ ਬਰਾਂਚ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪੰਨਾ 114 'ਤੇ ਸੂਚੀ ਦੇਖੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨੌਕਰੀ ਛੱਡਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਬੀਮੇ (ਈ.ਆਈ.) ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾਣਾ (laid off)

ਜੇਕਰ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਕੰਮ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਾਮੇ ਨੂੰ ਕੱਢਣਾ ਪਵੇ। ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਕਾਮੇ ਨੇ ਕੁਝ ਸ਼ਲਤ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ। ਕੰਪਨੀ ਕੋਲ ਕੰਮ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਕਾਮੇ ਨੂੰ ਬਰਖਾਸਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ "ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਕੱਢਣਾ" (ਲੇਡ-ਆਫ਼)। ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਕੱਢ ਰਹੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਨ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਤੀ ਨੋਟਿਸ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮੁਆਵਜ਼ਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਕਈ ਵਾਰ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਲਈ ਦਿਖਾਉਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ:
- ਕਾਮੇ ਨੂੰ ਭਰਤੀ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਕੱਢੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਜਾਂ
- ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾਣਾ ਕਾਮੇ ਦੇ ਉਦਯੋਗ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਮੌਸਮੀ ਕੰਮ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੈਗਿੰਗ ਜਾਂ ਫਲ ਚੁੱਗਣਾ), ਜਾਂ
- ਕਾਮਾ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੱਢੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਕੱਢਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 13 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਾਮੇ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕੰਮ 'ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਕਾਮੇ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਕਾਮੇ ਨੂੰ ਉਸ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਮੁਆਵਜ਼ਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਬਰਖਾਸਤ ਕੀਤੇ ਕਾਮੇ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਨੌਕਰੀ ਦਾ ਅੰਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ "ਖਾਰਜ ਕਰਨਾ", "ਬਰਖਾਸਤ ਕਰਨਾ", "ਨੌਕਰੀ ਦਾ ਅੰਤ ਕਰਨਾ" ਜਾਂ "ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ



ਕੱਢ ਦੇਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਤੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝੋ ਤਾਂਕਿ ਇਹ ਪੱਕਾ ਹੋ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚੇ।

[gov.bc.ca//gov/content/employment-business/employment-standards-advice/employment-standards/termination](http://gov.bc.ca//gov/content/employment-business/employment-standards-advice/employment-standards/termination)

### ਨੌਕਰੀ ਛੱਡਣਾ

ਕਾਮੇ ਨੌਕਰੀ ਛੱਡਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਕਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਕਾਮਿਆਂ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਨੋਟਿਸ ਦੇਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੱਸ ਦੇਣਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਨੌਕਰੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨੌਕਰੀ ਛੱਡਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਮੁਆਵਜ਼ਾ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

### ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਬੀਮਾ (ਈ.ਆਈ.)

ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਬੀਮਾ (ਈ.ਆਈ.) ਉਹਨਾਂ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਪੈਸਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ - ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਦਾ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਕੰਮ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਰਦੀਆਂ ਜਾਂ ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਕੰਪਨੀ ਵੱਲੋਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਕੱਢ ਦੇਣਾ। ਈ.ਆਈ. ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ, ਇੱਛੁਕ, ਅਤੇ ਯੋਗ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਰਗਰਮ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਵੀਂ ਨੌਕਰੀ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ।

ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਸਾਰ ਹੀ ਈ.ਆਈ. ਲਾਭਾਂ ਵਾਸਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿਓ। ਤੁਸੀਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ (ਆਰ.ਓ.ਈ.) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਆਖਰੀ ਦਿਨ ਤੋਂ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਦਾਅਵਾ ਦਾਇਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲਾਭ ਗੁਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਈ.ਆਈ. ਲਈ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਸਵੈ-ਨਿਯੁਕਤ ਲੋਕ ਵੀ ਈ.ਆਈ. ਲਈ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਸਾਰੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਈ.ਆਈ. ਰਾਹੀਂ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ। ਈ.ਆਈ. ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। [canada.ca/en/services/benefits/ei/ei-regular-benefit.html](http://canada.ca/en/services/benefits/ei/ei-regular-benefit.html)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਵਰਕਬੀਮੀ ਕੇਂਦਰ 'ਤੇ ਜਾਓ। ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੀ ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ।

[WorkBCCentres.ca](http://WorkBCCentres.ca)

### ਆਮਦਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਹੀ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਈ.ਆਈ. ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਈ.ਆਈ. ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਤਿਕ ਸਰਕਾਰ ਪਾਸੋਂ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਇੰਪਲੋਏਮੈਂਟ ਐਂਡ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਮਦਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਾਂ ਭਲਾਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੰਪਲੋਏਮੈਂਟ ਐਂਡ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

[gov.bc.ca/gov/content/governments/policies-for-government/bcea-policy-and-procedure-manual/ministry-overview/overview-of-bcea-program](http://gov.bc.ca/gov/content/governments/policies-for-government/bcea-policy-and-procedure-manual/ministry-overview/overview-of-bcea-program)

ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 866 866-0800

ਤੁਸੀਂ ਸਰਵਿਸ ਬੀਮੀ ਨੂੰ ਵੀ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 800 663-7867

ਤੁਸੀਂ ਆਮਦਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਨਲਾਈਨ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

[myselfserve.gov.bc.ca](http://myselfserve.gov.bc.ca)



## ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਕਨੂੰ ਮੁਤਾਬਕ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਕਾਰਜਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਨਿਰੋਗ ਬਣਾਉਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨ ਹੋਣ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਦੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵਰਕਸੇਫ਼ਬੀਸੀ (WorkSafeBC) ਕੰਮ 'ਤੇ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਕੰਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਰਕਸੇਫ਼ਬੀਸੀ (WorkSafeBC) ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਆਵਜ਼ਾ (ਜਿਹੜੀ ਤਨਖਾਹ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ, ਉਸ ਲਈ ਪੈਸਾ) ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਖਰਚੇ ਕਵਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਵਰਕਸੇਫ਼ਬੀਸੀ (WorkSafeBC) ਕਵਰੇਜ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੁਰਘਟਨਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਕੰਪਨੀਆਂ ਕੋਲ ਫਸਟ ਏਡ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਜਾ ਕੇ ਮਿਲੋ। ਆਪਣੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਜਾਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਦੁਰਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਦੁਰਘਟਨਾ ਨੂੰ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਿਆ (ਗਵਾਹ) ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਗੱਲ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਹੁੰਦੀ ਵੇਖੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਰਿਪੋਰਟ ਫ਼ਾਰਮ ਭਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਪਨੀ ਕੋਲ ਦੁਰਘਟਨਾ ਦੇ ਰਿਪੋਰਟ ਫ਼ਾਰਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਟੈਲੀਕਲੇਮ ਫ਼ੋਨ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਸੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸੱਟ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਪਾਉਂਦੇ, ਤਾਂ ਵਰਕਸੇਫ਼ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵਰਕਸੇਫ਼ਬੀਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ 170 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕੋਲ ਸਰਲੀਕ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਸੁਦੇਸ਼ੀ ਚੀਨੀ, ਪੰਜਾਬੀ, ਕੋਰੀਆਈ, ਵੀਅਤਨਾਮੀ, ਸਪੈਨਿਸ਼, ਅਤੇ ਫਰੈਂਚ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਹੈ।

ਕਲੇਮਜ਼ ਕਾਲ ਸੈਂਟਰ / ਟੈਲੀਕਲੇਮ

ਟੈਲ ਫ਼ੀ: 1 888 967-5377 (1 888 WORKERS)

[worksafebc.com](http://worksafebc.com)

## ਵਿਤਕਰਾ ਅਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ

ਬੀ.ਸੀ. ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਕੋਡ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਕਨੂੰਨ ਹੈ ਜੋ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾਵਾਜਬ ਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਨਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭਰਤੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ, ਨਸਲ, ਵਿਵਾਹਿਤ ਸਥਿਤੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ, ਧਰਮ, ਲਿੰਗ, ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ, ਉਮਰ, ਜਾਂ ਅਯੋਗਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਸਹਿਕਰਮੀ ਗੈਰ-ਸਹਿਮਤੀ ਵਾਲੀ ਜਿਨਸੀ ਪਹਿਲ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਘੁੰਮਣ ਜਾਣ ਲਈ ਪੁੱਛਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਨਾਪਸੰਦ ਚੁਟਕਲੇ ਸੁਣਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੁਹੰਦੇ ਰਹਿਣਾ) ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਲ ਦੇਸ਼, ਵੰਸ਼ ਜਾਂ ਧਰਮ ਬਾਰੇ ਮਜ਼ਾਕ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਕੋਡ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣੇ [gov.bc.ca/gov/content/justice/human-rights/human-rights-protection](http://gov.bc.ca/gov/content/justice/human-rights/human-rights-protection)
- ਆਪਣੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੇ [bchrt.bc.ca/human-rights-duties/index.htm](http://bchrt.bc.ca/human-rights-duties/index.htm)
- ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਕੋਡ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੇ [bchrt.bc.ca](http://bchrt.bc.ca)

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਕੋਡ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਵਿਤਕਰੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨਲ ਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬੀਸੀ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨਲ

ਵੈਨਕੂਵਰ ਖੇਤਰ: 604 775-2000

ਟੈਲ-ਫ਼ੀ: 1 888 440-8844

TTY: 604 775-2021

[bchrt.bc.ca](http://bchrt.bc.ca)





ਜੇਕਰ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਫੈਡਰਲ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਬੈਂਕ, ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ, ਕੈਨੇਡਾ ਪੋਸਟ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਏਅਰਲਾਈਨ ਕੰਪਨੀ), ਤਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਕਮਿਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

[chrc-ccdp.gc.ca](http://chrc-ccdp.gc.ca)

ਜਸਟਿਸ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਸੋਸਾਇਟੀ ਕੋਲ ਸ਼ੋਸ਼ਣ, ਵਿਤਕਰੇ, ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਮੈਡਾਰਿਨ, ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵੀਡੀਓ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

[justiceeducation.ca](http://justiceeducation.ca) – “ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ” ਬਾਰੇ ਖੋਜੋ

ਵਿਤਕਰੇ ਜਾਂ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਧਿਕਾਰਿਤ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੀਸੀ ਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਕਲੀਨਿਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੀਸੀ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਕਲੀਨਿਕ  
ਵੈਨਕੂਵਰ ਖੇਤਰ: 604 622-1100  
ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 855 685-6222  
ਈਮੇਲ: [infobchrc@clasbc.net](mailto:infobchrc@clasbc.net)  
[bchrc.net](http://bchrc.net)

ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਹਨ ਜੋ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਕੋਡ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸ਼ਰਮਨਾਕ ਜਾਂ ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿਸੇ ਬਾਰੇ ਚੁਗਲੀ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬੁਰੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਫੈਲਾਉਣਾ, ਗ਼ਲਤ ਨਾਮਾਂ ਨਾਲ ਬੁਲਾਉਣਾ, ਘੁਰਨਾ, ਚੀਕਣਾ, ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਰਸਤਾ ਰੋਕਣਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ-ਮੁਕਤ ਕਾਰਜਸਥਾਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਜਾਂ ਧੱਕੇਸਾਰੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਕੁਝ ਹੋਇਆ ਉਸਨੂੰ ਲਿਖੋ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਦੇ ਵੇਖਿਆ (ਗਵਾਹ), ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਲਿਖਣ ਨੂੰ ਕਹੋ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਦੇਖਿਆ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਯੂਨੀਅਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਬਾਸ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬਾਸ ਨੂੰ ਵੀ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਕੋਡ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਵਰਕਸੇਫ਼ਬੀਸੀ ਦੁਆਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

[worksafebc.com](http://worksafebc.com) – “ਧੱਕੇਸਾਰੀ” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਵਜੋਂ ਮੰਨਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਮੁਤਾਬਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਯੂਨੀਅਨ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਵਿਵਹਾਰ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਇੱਕ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ ਲੱਭੋ।

- ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਸਮੇਤ ਪਰਮਾਨੰਟ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ [cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp](http://cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp)
- ਅਸਥਾਈ ਵਸਨੀਕ, ਜਿਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰਫ਼ਿਊਜ਼ੀ ਦਾਅਵੇਦਾਰ, ਅਸਥਾਈ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਵਰਕਰ, ਅਤੇ ਪੋਸਟ ਸੈਕੰਡਰੀ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ [welcomebc.ca/temporaryresidents](http://welcomebc.ca/temporaryresidents)

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਕਾਮੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ, ਵਿਤਕਰੇ, ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਐਮ.ਓ.ਐਸ.ਏ. ਆਈ.ਸੀ. ਦੇ ਮਾਈਗ੍ਰੈਂਟ ਵਰਕਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

MOSAIC  
236 889-8541 (Spanish)  
236 889-4115 (Tagalog)  
604 218-7347 (Cantonese & Mandarin)  
604 704-5346 (Spanish)  
ਈਮੇਲ: [migrantworkers@mosaicbc.org](mailto:migrantworkers@mosaicbc.org)  
[mosaicbc.org/services/settlement/migrant-workers/](http://mosaicbc.org/services/settlement/migrant-workers/)

## ਆਪਣਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਕਨੂੰਨ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੰਪਲੋਏਮੈਂਟ ਸਟੈਂਡਰਡਸ ਐਕਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ (ਪੰਨਾ 114 'ਤੇ “ਕੰਮ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕਨੂੰਨ” ਦੇਖੋ)। ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਕਨੂੰਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਮਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੋ ਖਰਚ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਸੈਕਟਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਸ ਸਰਕਾਰੀ ਲਾਇਸੈਂਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਣ ਅਤੇ ਖਾਸ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਸਮਾਲ ਬਿਜ਼ਨਸ ਬੀਸੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰੋਬਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਵਿੱਤ, ਵਿਕਰੀ, ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ, ਆਯਾਤ, ਨਿਰਯਾਤ, ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਾਂ, ਸਰਕਾਰੀ ਮਦਦ, ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।  
ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ: 604 775-5525  
ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 800 667-2272  
[smallbusinessbc.ca](http://smallbusinessbc.ca)

- ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਸਮਾਲ ਬਿਜ਼ਨਸ ਬਰਾਂਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਰੋਬਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਗਾਈਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਛੋਟੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਰੋਤਾਂ ਦਾ ਹੈਂਡਆਊਟ
- ਛੋਟਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਗਾਈਡ
- ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਆਯਾਤ / ਨਿਰਯਾਤ ਗਾਈਡ
- ਫ੍ਰੈਂਚਾਈਜ਼ੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਸਰੋਤ ਕੋਰੀਆਈ, ਪੰਜਾਬੀ, ਸਰਲੀਕ੍ਰਿਤ ਚੀਨੀ, ਅਤੇ ਸੁਦੇਸੀ ਚੀਨੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

[gov.bc.ca/resourcessmallbusiness](http://gov.bc.ca/resourcessmallbusiness)

- ਵਰਕਬੀਸੀ ਦੀਆਂ ਸਵੈ-ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਯੋਗ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਕਾਰੋਬਾਰ ਪਲਾਨ ਦਾ ਵਿਕਾਸ
- ਸਵੈ-ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਪਰਿਚੈ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਰਕਸ਼ਾਪ
- ਉੱਦਮ ਸੰਬੰਧੀ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ
- ਕੇਚਿੰਗ ਅਤੇ ਮੈਂਟਰਿੰਗ
- ਕਾਰੋਬਾਰ ਦਾ ਲਾਂਚ ਅਤੇ ਅਮਲੀਕਰਨ

ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਵਰਕਬੀਸੀ ਕੇਂਦਰ ਵਿਖੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

[WorkBCCentres.ca](http://WorkBCCentres.ca)

- ਸਕਿਲਡ ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟ ਇੰਫੋਸੈਂਟਰ ਕੋਲ ਉਹਨਾਂ ਨਵੇਂ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਰੋਤ, ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਨ, ਜੋ ਕਾਰੋਬਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਨਲਾਈਨ ਲਿੰਕੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉੱਥੇ ਜਾ ਕੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਜਾ

ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਮੁਫਤ ਹਨ। ਦਫ਼ਤਰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਜਨਤਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਹੈ।

350 West Georgia Street, Vancouver

[pwp.vpl.ca/siic/](http://pwp.vpl.ca/siic/)

- ਕੁਝ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਕਾਲਜ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਰਸਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਕਿਸੇ ਕਾਲਜ ਜਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿਖੇ ਕੋਈ ਕਾਰੋਬਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਰਸ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।  
[educationplannerbc.ca](http://educationplannerbc.ca)





# ਕਾਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਸਰਕਾਰ, ਅਤੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ

## ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ

ਫ੍ਰੀਡਮ ਐਂਡ ਇੰਫਰਮੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ  
ਐਂਡ ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ ਐਕਟ

ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ

ਨਫਰਤ ਵਾਲੇ ਅਪਰਾਧ (ਰੇਟ ਕ੍ਰਾਈਮ)

ਅਪਰਾਧ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ

## ਪੁਲਿਸ

ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣਾ

ਪੁਲਿਸ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ  
ਗਾਰਿਫਤਾਰੀਆਂ।

ਪੁਲਿਸ ਖਿਲਾਫ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ  
ਗਵਾਹ ਹੋਣਾ

## ਅਦਾਲਤਾਂ

ਅਦਾਲਤ ਜਾਣਾ

ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕ ਅਤੇ ਕਨੂੰਨ

ਵੱਖ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਤਲਾਕ

ਵਕੀਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਵਕੀਲ ਲੱਭਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਕੀਲ ਦਾ ਖਰਚਾ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ,  
ਤਾਂ ਮਦਦ

## ਵਧੇਰੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

### ਸਰਕਾਰ

ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ

ਪ੍ਰਾਂਤਿਕ ਸਰਕਾਰ

ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰ

ਸੁਦੇਸ਼ੀ ਸਰਕਾਰ

## ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਨਾਗਰਿਕਤਾ



## ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ

**ਬਾਇਲਾਅ** - ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਇੱਕ ਕਨੂੰਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਨਗਰ, ਸ਼ਹਿਰ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਖੇਤਰ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਚਾਈਲਡ ਸਪੋਰਟ** - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਖਰਚੇ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਲਾਕਸ਼ੁਦਾ ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ ਵੱਲੋਂ ਅਦਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਰਕਮ। ਪੈਸਾ ਅਕਸਰ ਦੂਜੇ ਪੇਰੈਂਟ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਅਦਾਲਤ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ** - ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸੁਣੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੇਸ ਜਾਂ ਮੁਕੱਦਮੇ ਦੀਆਂ ਰਸਮੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ।

**ਵਿਭਾਗ** - ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਸਮੂਹ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਭਰਤੀ ਵਿਭਾਗ ਕਿਸੇ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸੰਸਾਧਨ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ ਵਿਵਸਥਾਵਾਂ** - ਤਲਾਕਸ਼ੁਦਾ ਮਾਪਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਇਕਰਾਰਨਾਮਾ। ਇਹ ਵਿਵਸਥਾਵਾਂ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ; ਹਰੇਕ ਮਾਪੇ ਵੱਲੋਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬਿਤਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ, ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੇਗਾ।

**ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਆਰਡਰ** - ਇੱਕ ਜੱਜ ਦਾ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਆਰਡਰ, ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕੇ।

**ਉਲੰਘਣਾ** - ਕਨੂੰਨ ਤੋੜਨਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕਨੂੰਨਾਂ ਜਾਂ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।





## ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਸਰਕਾਰ ਦੇ 3 ਮੁੱਖ ਪੱਧਰ ਹਨ। ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਹਰੇਕ ਪੱਧਰ ਕਨੂੰਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ (ਫੈਡਰਲ) ਸਰਕਾਰ ਪੂਰੇ ਦੇਸ਼ ਲਈ ਕਨੂੰਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਂਤਿਕ ਅਤੇ ਖੇਤਰੀ ਸਰਕਾਰਾਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਂਤ ਜਾਂ ਖੇਤਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ) ਲਈ ਕਨੂੰਨ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ਹਿਰੀ ਸਰਕਾਰਾਂ ਆਪਣੇ ਨਗਰ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੈਨਕੂਵਰ ਜਾਂ ਵਿਕਟੋਰੀਆ) ਲਈ ਕਨੂੰਨ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੱਧਰਾਂ ਲਈ ਵੋਟ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਕਨੂੰਨ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਲੱਗੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਦਾਲਤ ਜਾਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਦਾਲਤ ਵੱਲੋਂ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਗੁਨਾਹਗਾਰ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਗੁਨਾਹਗਾਰ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਦਾਲਤਾਂ ਉਸਦੀ ਸਜ਼ਾ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਅਦਾਲਤੀ ਸਿਸਟਮ ਸਰਕਾਰ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਕਨੂੰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਦੇਸ਼ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਨੂੰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ, ਚਾਰਟਰ ਔਫ ਰਾਈਟਸ ਐਂਡ ਫ੍ਰੀਡਮ। ਚਾਰਟਰ ਅਨੁਸਾਰ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸਾਰੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣ, ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਧਰਮ ਚੁਣਨ, ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਸਾਂਤੀਪੂਰਵਕ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ।

Canada.ca – “ਗਾਈਡ ਚਾਰਟਰ ਰਾਈਟਸ ਫ੍ਰੀਡਮ” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

## ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ

ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਕਨੂੰਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਤਕਰੇ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਵਿਤਕਰਾ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਨਸਲ, ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ, ਤੁਹਾਡੇ ਜਨਮ ਦਾ ਦੇਸ਼, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਖ਼ਾਨਦਾਨ
- ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ, ਚਾਹੇ ਇਹ ਕਰਕੇ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡਾ ਲਿੰਗ, ਚਾਹੇ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਰਸ਼, ਮਹਿਲਾ, ਜਾਂ ਇੰਟਰਸੈਕਸ (ਨਾ ਪੁਰਾ ਪੁਰਸ਼ ਜਾਂ ਮਹਿਲਾ) ਵਜੋਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ
- ਤੁਹਾਡਾ ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ, ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਰਗੇ ਸਮਾਨ ਲਿੰਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਲਿੰਗ ਵਾਲਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ, ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜੋ ਨਾ ਪੁਰਸ਼ ਜਾਂ ਨਾ ਮਹਿਲਾ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ 1 ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਿੰਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ

- ਤੁਹਾਡੀ ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ (ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਲਾ, ਪੁਰਸ਼, ਗੈਰ-ਬਾਇਨਰੀ, ਜਾਂ ਏ-ਬੁਰੀ ਹੋ)
- ਤੁਹਾਡਾ ਲਿੰਗੀ ਪ੍ਰਗਟਾਅ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਿੰਗ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ, ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਕੱਪੜੇ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਥਿਤੀ (ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਦੀਸ਼ੁਦਾ, ਤਲਾਕਸ਼ੁਦਾ, ਸਿੰਗਲ, ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਗਰਭਵਤੀ, ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ)
- ਤੁਹਾਡਾ ਧਰਮ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਨਤਾ ਵਿੱਚ, ਘਰ ਵਿਖੇ, ਅਤੇ ਪੂਜਾ/ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਮੱਤ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਲਈ ਵੋਟ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਬਦਲਾਵ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਅਯੋਗਤਾ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਅਲੱਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਜਾਂ ਸਟੋਰ 'ਤੇ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਪਰੋਸਦਾ ਜਾਂ ਅਟੈਂਡ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ), ਤਾਂ ਇਹ ਵਿਤਕਰਾ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਕਈ ਅਪਵਾਦ ਵੀ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੁਝ ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਘਰ ਜਾਂ ਕੋਫੇਮਿਨੀਅਮ ਇਮਾਰਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ (55 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ) ਲਈ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ 55 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਦੇਣ ਲਈ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਨਤਕ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਾਥਰੂਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਤਕਰੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬੀਸੀ ਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਕਲੀਨਿਕ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਭਾਈਚਾਰਕ ਕਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਇਟੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮੁਫਤ ਕਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰਾਂਤਿਕ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੀਸੀ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਕਲੀਨਿਕ

ਟੈਲ ਫ੍ਰੀ: 1 855 685-6222

[bchrc.net](http://bchrc.net)

ਬੀਸੀ ਦਾ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨਲ ਪ੍ਰਾਂਤਿਕ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਾਂਤਿਕ ਸਰਕਾਰੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਂ ਏਜੰਸੀ, ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ, ਜਾਂ





ਸਥਾਨਕ ਕਾਰੋਬਾਰ ਪਾਸੋਂ ਵਿਤਕਰੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀਸੀ ਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਾਇਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੀਸੀ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨਲ  
ਟੈਲ ਫ਼ੀ: 1 888 440-8844  
[bchrt.bc.ca](http://bchrt.bc.ca)

ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਕੋਲ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਆਨਲਾਈਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।  
[gov.bc.ca/gov/content/justice/human-rights](http://gov.bc.ca/gov/content/justice/human-rights)

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਮੈਂਡਾਰਿਨ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖੋ। [justiceeducation.ca/legal-help/rights/human-rights/human-rights](http://justiceeducation.ca/legal-help/rights/human-rights/human-rights)

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਕਮਿਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਫੈਡਰਲ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਫੈਡਰਲ ਸਰਕਾਰੀ ਵਿਭਾਗ, ਬੈਂਕ, ਦੂਰਸੰਚਾਰ ਕੰਪਨੀ (ਟੈਲੀਫੋਨ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ, ਟੀਵੀ, ਜਾਂ ਰੇਡੀਓ), ਜਾਂ ਆਵਾਜਾਈ ਕੰਪਨੀ (ਏਅਰਲਾਈਨ, ਬੱਸ ਜਾਂ ਰੇਲ-ਗੱਡੀ) ਦੇ ਹੱਥੋਂ ਵਿਤਕਰੇ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਕਮਿਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਾਇਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਕਮਿਸ਼ਨ  
ਟੈਲ-ਫ਼ੀ: 1 888 214-1090  
[chrc-ccdp.gc.ca](http://chrc-ccdp.gc.ca)

## ਫ੍ਰੀਡਮ ਔਫ ਇੰਫਰਮੇਸ਼ਨ ਐਕਟ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਔਫ ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ ਐਕਟ

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜਤਾ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਨੂੰਨ ਹਨ। ਲੋਕ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ, ਪਤਾ, ਜਨਮ ਦੀ ਤਾਰੀਖ, ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਨੰਬਰ) ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਵਰਤ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਕਨੂੰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਕਾਰਡ)। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਦੇਖਣ ਦਾ ਵੀ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ, ਜਾਂ ਪੁਲਿਸ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ)।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਿਕਾਰਡ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨੂੰ “ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ” (freedom of information request) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਬੱਚਾ।  
[gov.bc.ca/freedomofinformation](http://gov.bc.ca/freedomofinformation)





## ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ

ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ, ਇੱਕ ਪੁਰਸ਼, ਮਹਿਲਾ, ਗੈਰ-ਬਾਇਨਰੀ, ਜਾਂ ਦੋ-ਰੂਹੀ ਹੋਣ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਸੰਵੇਦਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਕਾਰ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਦਿਸਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਲਿੰਗ, ਤੁਹਾਡੀ ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ।

ਲਿੰਗ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

- **ਸਿਸਜੈਂਡਰ** ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀ ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਲਿੰਗ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਹੈ।
- **ਟਰਾਂਸਜੈਂਡਰ** ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀ ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਲਿੰਗ ਨਾਲ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੀ।
- **ਲਿੰਗੀ ਪ੍ਰਗਟਾਅ** ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ ਲਿੰਗ ਨੂੰ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦਿਖਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨਾਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕਿਹੜੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਪਸੰਦ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਧੁਨੀ। ਇਹ ਉਹ ਪੜਨਾਂਵ (ਉਹ (ਪੁਰਸ਼), ਉਹ (ਇਸਤਰੀ), ਉਹ ਲੋਕ) ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਕੁਝ ਲੋਕ “ਉਹ (ਪੁਰਸ਼)”, “ਉਹ (ਇਸਤਰੀ)” ਦੀ ਬਜਾਏ “ਉਹ ਲੋਕ” ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- **LGBTQ2S+** ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇਣ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਲਿੰਗੀ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਪਛਾਣਾਂ ਹਨ। ਅੱਖਰਾਂ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸਮਲਿੰਗੀ ਇਸਤਰੀਆਂ, ਸਮਲਿੰਗੀ ਪੁਰਸ਼, ਦੋ-ਲਿੰਗੀ, ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ, ਸਮਲਿੰਗੀ ਭੋਗੀ, ਅਤੇ ਦੋ-ਰੂਹੀ। + ਚਿੰਨ੍ਹ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੋਰ ਵੀ ਪਛਾਣਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਹਨ ਜੋ ਇੱਥੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਨਹੀਂ ਹਨ।
- **ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ** ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਲਿੰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲ ਜਿਨਸੀ ਜਾਂ ਰੁਮਾਂਟਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦਾ ਲਿੰਗ ਕੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲਿੰਗਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹਰੇਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਸਿਰਫ਼ ਸਮਾਨ ਲਿੰਗ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਵੱਖਰੇ ਲਿੰਗ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਦੋਵਾਂ ਲਿੰਗਾਂ ਵੱਲ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- **ਗੈਰ-ਬਾਇਨਰੀ** ਦਾ ਮਤਲਬ ਉਹ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੁਰਸ਼ ਜਾਂ ਇੱਕ ਮਹਿਲਾ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੈਰ-ਬਾਇਨਰੀ ਲਿੰਗ ਪਛਾਣਾਂ ਹਨ।
- **ਦੋ-ਰੂਹੀ** ਸੁਦੇਸ਼ੀ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਹ ਲਿੰਗਾਂ ਅਤੇ ਕਾਮਕਤਾ ਦੀ ਇੱਕ ਰੱਜ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲਿੰਗੀ ਪਛਾਣ ਦੇ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਵਿਤਕਰਾ ਕਰਨਾ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕਾਨੂੰਨ ਸਾਰੇ ਲਿੰਗਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਆਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਭ ਕਿਸਮ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗੋਦ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਿੰਗ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਅ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਲਿੰਗ-ਇਕਵਟੀ ਦਫ਼ਤਰ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ। [gov.bc.ca](http://gov.bc.ca) – “ਲਿੰਗ ਇਕਵਟੀ” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਸਕੱਤਰੇਤ (ਵਿਭਾਗ) ਹੈ ਜੋ LGBTQ2S+ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਬਰਾਬਰਤਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

[Canada.ca](http://Canada.ca) – “LGBTQ2S+” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

ਏਜੰਸੀਆਂ ਅਤੇ LGBTQ2S+ ਸਮੂਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਪੰਨਾ 92 ਦੇਖੋ।

## ਨਫ਼ਰਤ ਵਾਲੇ ਅਪਰਾਧ (ਹੇਟ ਕ੍ਰਾਈਮ)

ਕਿਸੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਏਗਾ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਨਸਲ
- ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ
- ਧਰਮ
- ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਜਾਂ ਨਸਲੀ ਮੂਲ
- ਭਾਸ਼ਾ
- ਉਮਰ
- ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਅਯੋਗਤਾ
- ਲਿੰਗ
- ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ
- ਲਿੰਗੀ ਪਛਾਣ ਜਾਂ ਪ੍ਰਗਟਾਅ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਫ਼ਰਤ ਵਾਲੇ ਅਪਰਾਧ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਮੰਗ ਕਰੋ। 9-1-1 ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਨਫ਼ਰਤ ਵਾਲੇ ਅਪਰਾਧਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਹੈ। [hatecrimebc.ca](http://hatecrimebc.ca)



## ਅਪਰਾਧ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ

ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਅਪਰਾਧ ਦੌਰਾਨ ਸੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ ਜਖਮੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਅਪਰਾਧ ਦਾ ਪੀੜਤ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਵਿਕਟਿਮਲਿੰਕਬੀਸੀ ਕੋਲ ਸਾਰੇ ਅਪਰਾਧਾਂ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਰੋਤ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਤਤਕਾਲ ਸੰਕਟ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਸ਼ੇਸ਼ਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਤਸਕਰੀ ਦੇ ਪੀੜਤ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸੇਵਾ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਵਿਕਟਿਮਲਿੰਕਬੀਸੀ ਨੂੰ ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 7 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਟੈਲ ਫ਼੍ਰੀ: 1 800 563-0808

ਈਮੇਲ: [VictimLinkBC@bc211.ca](mailto:VictimLinkBC@bc211.ca)

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਪਰਾਧ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ।

[gov.bc.ca/gov/content/justice/criminal-justice/bcs-criminal-justice-system/if-you-are-a-victim-of-a-crime](http://gov.bc.ca/gov/content/justice/criminal-justice/bcs-criminal-justice-system/if-you-are-a-victim-of-a-crime)

[gov.bc.ca/gov/content/justice/criminal-justice/bcs-criminal-justice-system/if-you-are-a-victim-of-a-crime/victim-of-crime/victim-services-directory](http://gov.bc.ca/gov/content/justice/criminal-justice/bcs-criminal-justice-system/if-you-are-a-victim-of-a-crime/victim-of-crime/victim-services-directory)

## ਪੁਲਿਸ

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਪੁਲਿਸ ਦਾ ਵਿਭਾਗ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਫੌਜ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖ ਹੈ। ਪੁਲਿਸ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਉਸ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਰਾਇਲ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮਾਉਂਟਿਡ ਪੁਲਿਸ (RCMP) ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। RCMP ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੁਲਿਸ ਸੰਗਠਨ ਹੈ। ਕੁਝ ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ RCMP ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

## ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣਾ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਅਤੇ ਨਗਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪੁਲਿਸ ਲਈ 2 ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਨੰਬਰ ਸਿਰਫ਼ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਅੱਗ ਲੱਗਣਾ ਜਾਂ ਡਾਕਾ ਪੈਣਾ। ਦੂਜਾ ਨੰਬਰ

ਗੈਰ-ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦੇ ਘਰ ਸ਼ੇਰ ਸ਼ਰਾਬ ਵਾਲੀ ਪਾਰਟੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਈਕਲ ਚੋਰੀ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਨੰਬਰ 9-1-1 ਹੈ। ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੋਟੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਨੰਬਰ 9-1-1 ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਨੰਬਰ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਖੋਜੋ।

[ecomm911.ca/911-dispatch/how-9-1-1-works](http://ecomm911.ca/911-dispatch/how-9-1-1-works)

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦੇ ਹੋ
- ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਅਪਰਾਧ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਾਲ ਅਟੈਂਡ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ। ਉਹ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲੱਭਣਗੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੈਰ-ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵੀ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਅਪਰਾਧ ਵਾਪਰੇ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਬੀਤ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਗੈਰ-ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਲੱਭਣ ਲਈ, [ecomm911.ca](http://ecomm911.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ, ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਈ-ਕਾਮ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਸ 'ਤੇ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। [ecomm911.ca](http://ecomm911.ca) - "ਤਰਜੁਮਾ ਸੇਵਾਵਾਂ" ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

## ਪੁਲਿਸ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਰਿਫ਼ਤਾਰੀਆਂ

ਪੁਲਿਸ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਕਨੂੰਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ। ਪੁਲਿਸ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਨੂੰਨ ਤੋੜਦੇ ਹਨ।

ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਖਾਸ ਕਨੂੰਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੌਣ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਦਿਖਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਅਧਿਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਪਤਾ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪੁਲਿਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਪਰਾਧ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਇਕੱਲੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਖਰਚਾ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਬ੍ਰਿਜਿਸ ਲਾਈਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਇਸਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਲੀਗਲ ਏਡ ਬੀਸੀ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 866 458-5500

[lss.bc.ca/legal\\_aid/brydgesLine](http://lss.bc.ca/legal_aid/brydgesLine)

ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਤੋਂ ਲੀਗਲ ਏਡ ਦਾ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਵੀ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪੁਲਿਸ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਦੇਣਾ ਪਏਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਵੀ ਦੇਣੀ ਪਏਗੀ। ਵਕੀਲਾਂ ਅਤੇ ਲੀਗਲ ਏਡ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਪੰਨਾ 133 ਦੇਖੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ ਜਾਂ ਰਿਹਾ (ਛੱਡ ਦੇਣਾ) ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ।

### ਪੁਲਿਸ ਖਿਲਾਫ਼ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸ਼ਹਿਰੀ ਪੁਲਿਸ ਖਿਲਾਫ਼ ਕੋਈ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਕੀ ਵਾਪਰਿਆ। ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 877 999-8707

[opcc.bc.ca](http://opcc.bc.ca)

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ RCMP ਖਿਲਾਫ਼ ਕੋਈ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ RCMP ਦੇ ਸਿਵੀਲੀਅਨ ਸਮੀਖਿਆ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਮਿਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਟੈਲ ਫ੍ਰੀ: 1 800 665-6878

[crrc-ccetp.gc.ca](http://crrc-ccetp.gc.ca)

### ਗਵਾਹ ਹੋਣਾ

ਗਵਾਹ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੇ ਕੁਝ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਰ ਦੀ ਟੱਕਰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਅਪਰਾਧ। ਗਵਾਹ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਕਿਸੇ ਅਪਰਾਧੀ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਜਾਂ ਦੁਰਘਟਨਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗਵਾਹ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕਨੂੰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਪਰਾਧ ਜਾਂ ਦੁਰਘਟਨਾ ਨੂੰ ਹੁੰਦੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਵਾਹੀ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਉਹ ਦੱਸਣਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਿਆ), ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਕਾਰ ਦੀ ਟੱਕਰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡਰਾਈਵਰ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਗਵਾਹੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀ ਜਾਂ ਅਦਾਲਤ ਨੂੰ ਵੀ ਵਾਪਰੀ ਹੋਈ ਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰ ਦੀ ਟੱਕਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਪੰਨਾ 101 ਦੇਖੋ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਅਪਰਾਧ ਹੈ। ਕਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਗਵਾਹਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਖਮੀ ਹੁੰਦੇ, ਉਸ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੁੰਦੇ, ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

[gov.bc.ca/gov/content/safety/public-safety/protecting-children/reporting-child-abuse](http://gov.bc.ca/gov/content/safety/public-safety/protecting-children/reporting-child-abuse)

### ਅਦਾਲਤਾਂ

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅਦਾਲਤਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਕਨੂੰਨੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਡੀਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੀ.ਸੀ. ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਅਦਾਲਤਾਂ ਹਨ:

- ਬੀਸੀ ਕੋਰਟ ਆਫ਼ ਅਪੀਲ
- ਬੀਸੀ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ
- ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਪ੍ਰਾਂਤਿਕ ਅਦਾਲਤ, ਜਿਸਦੇ 5 ਵਿਭਾਗ ਹਨ:
  - ਅਪਰਾਧ ਵਿਭਾਗ, ਅਪਰਾਧ ਸੰਬੰਧੀ ਕਨੂੰਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਮੁਕੱਦਮਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ। ਬੀਸੀ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਸਭ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਅਪਰਾਧਾਂ ਨਾਲ ਡੀਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।
  - ਟਰੈਫਿਕ, ਟਿਕਟ, ਅਤੇ ਬਾਇਲਾਮ ਵਿਭਾਗ ਟਰੈਫਿਕ ਟਿਕਟਾਂ ਨਾਲ ਡੀਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਫੈਡਰਲ ਅਪਰਾਧਾਂ ਅਤੇ ਮਿਊਸਿਪਲ ਬਾਇਲਾਮ ਉਲੰਘਣਾਵਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਡੀਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।
  - ਪਰਿਵਾਰਕ ਵਿਭਾਗ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ, ਪੈਰੈਂਟਿੰਗ ਫ਼ੈਸਲਿਆਂ, ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਰਡਰਾਂ ਨਾਲ ਡੀਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।
  - ਨੌਜਵਾਨ ਅਦਾਲਤ ਵਿਭਾਗ 12 ਤੋਂ 17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਡੀਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਅਪਰਾਧ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲੱਗਿਆ ਹੈ।



- ਛੋਟੇ ਦਾਅਵਿਆਂ ਵਾਲਾ ਅਦਾਲਤੀ ਵਿਭਾਗ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅਸਹਿਮਤੀਆਂ \$5,001 ਅਤੇ \$35,000 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੇ ਪੈਸੇ ਸੰਬੰਧੀ ਮਸਲਿਆਂ ਨਾਲ ਡੀਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। [gov.bc.ca/gov/content/justice/courthouse-services/small-claims/how-to-guides/what-is-small-claims](http://gov.bc.ca/gov/content/justice/courthouse-services/small-claims/how-to-guides/what-is-small-claims)

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਪ੍ਰਾਂਤਿਕ ਅਦਾਲਤ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ। [provinciacourt.bc.ca/types-of-cases](http://provinciacourt.bc.ca/types-of-cases)

### ਸਿਵਿਲ ਰੈਜ਼ੋਲਿਊਸ਼ਨ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨਲ

ਸਿਵਿਲ ਰੈਜ਼ੋਲਿਊਸ਼ਨ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨਲ ਵੱਲੋਂ \$5,000 ਤੱਕ ਦੇ ਛੋਟੇ ਦਾਅਵਿਆਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੋਲ \$50,000 ਤੱਕ ਦੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਦੁਰਘਟਨਾ ਦਾਅਵੇ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਵੀ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। [civilresolutionbc.ca](http://civilresolutionbc.ca)

### ਅਦਾਲਤ ਜਾਣਾ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀਆਂ ਅਦਾਲਤਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਮਸਲਿਆਂ ਲਈ, ਫਰੈਂਚ ਵਿੱਚ। ਤੁਸੀਂ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਅਨੁਵਾਦਕ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਦਾਲਤ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਮਸਲਿਆਂ ਲਈ ਅਨੁਵਾਦਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ:

- ਸਾਰੀਆਂ ਅਪਰਾਧਿਕ ਕਾਰਵਾਈਆਂ
- ਪ੍ਰਾਂਤਿਕ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਾਰਵਾਈਆਂ
- ਟਰੈਫਿਕ ਅਦਾਲਤ
- ਮਿਊਂਸਿਪਲ ਬਾਇਲਾਅ ਮੁਕੱਦਮੇ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੁਵਾਦਕ ਸਿਰਫ਼ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ।

ਅਪਰਾਧਿਕ ਮੁਕੱਦਮੇ ਲਈ, ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਫਰੈਂਚ ਬੋਲਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਪੂਰੇ ਮੁਕੱਦਮੇ ਨੂੰ ਫਰੈਂਚ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮੁਕੱਦਮਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕ ਅਤੇ ਕਨੂੰਨ

ਕਈ ਵਾਰ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕ ਕਨੂੰਨ ਤੋੜਦੇ ਹਨ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, 12 ਤੋਂ 17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਨੂੰਨ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਯੂਥ ਕ੍ਰਿਮਿਨਲ ਜਸਟਿਸ ਐਕਟ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕ ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਅਦਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ। ਉਹ ਨੌਜਵਾਨ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਦੀ ਉਮਰ ਅਪਰਾਧ ਕਰਨ ਵੇਲੇ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਇਸੇ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਜਾਵੇਗਾ। ਨੌਜਵਾਨ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਜੱਜ, ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਕੀਲ ਮਿਲੇ।

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ 18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਲੋਕ ਬਾਲਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਕਨੂੰਨ ਤੋੜਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਨੂੰਨ ਤੋੜਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਸਲਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਮੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਾਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਇੱਕ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ ਲੱਭੋ।

[cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp](http://cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp)

### ਵੱਖ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਤਲਾਕ

ਕਈ ਵਾਰ, ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਜੋੜੇ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤਲਾਕ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ, ਅਦਾਲਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸੰਬੰਧੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਤਲਾਕ ਲੈਣਾ ਇੱਕ ਅਦਾਲਤੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤਲਾਕ ਲੈਣ ਲਈ ਅਦਾਲਤ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਉਹ ਪਰਿਵਾਰਕ ਨਿਆਂ ਕੇਂਦਰਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਨਿਆਂ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਨੂੰਨ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਸਿਖਲਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਜੋੜਿਆਂ ਦੀ ਪੈਰੈਂਟਿੰਗ (ਬੱਚਾ ਕਿੱਥੇ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਏਗਾ) ਬਾਰੇ ਸਹਿਮਤੀ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਪੈਸੇ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਗੇ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਨਿਆਂ ਕੇਂਦਰ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਨਿਆਂ ਕੇਂਦਰ ਲੱਭੋ। [clicklaw.bc.ca/helpmap/service/1019](http://clicklaw.bc.ca/helpmap/service/1019)

ਨਿਆਂ ਪਹੁੰਚ ਕੇਂਦਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਸਿਵਿਲ ਕਨੂੰਨ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। [gov.bc.ca/gov/content/justice/about-bcs-justice-system/jac](http://gov.bc.ca/gov/content/justice/about-bcs-justice-system/jac)

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਨਿਆਂ ਕੇਂਦਰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਵੀ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗ੍ਰੈਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ: 604 660-2421





ਵਿਕਟੋਰੀਆ: 250 387-6121  
ਟੈਲ ਫ੍ਰੀ: 1 800 663-7867

ਲੋਕ ਵੱਖ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤਲਾਕ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਪੇਰੈਂਟ ਬਣਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਾਕਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਆਨਲਾਈਨ ਕੋਰਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

[gov.bc.ca/parentingafterseparation](http://gov.bc.ca/parentingafterseparation)

ਲੀਗਲ ਏਡ ਬੀਸੀ ਕੋਲ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਰੋਤ, ਅਤੇ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।  
[familylaw.lss.bc.ca](http://familylaw.lss.bc.ca)

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਟੈਲੀਫੋਨ 'ਤੇ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਵਕੀਲ ਕੋਲੋਂ ਮੁਫਤ ਕਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਲਾਅਲਾਈਨ ਦੇ ਵਕੀਲ ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਨੂੰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਲਾਅਲਾਈਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਲੀਗਲ ਏਡ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਵੈਨਕੂਵਰ ਖੇਤਰ: 604 408-2172  
ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 866 577-2525

[familylaw.lss.bc.ca/call/family-lawline](http://familylaw.lss.bc.ca/call/family-lawline)

### ਵਕੀਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਕਨੂੰਨੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਕੀਲ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇੱਕ ਵਕੀਲ ਅਦਾਲਤ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਵਕੀਲ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਣਾ ਹੈ

- ਵਕੀਲ ਹਵਾਲਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਦਾ ਨਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਕਰ ਕੇ

ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਨਿਯਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਕੀਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ।

ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 800 663-1919

[accessprobono.ca/lawyer-referral-service](http://accessprobono.ca/lawyer-referral-service)

- ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਇੱਕ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀ ਲੱਭੋ।
- ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਸਮੇਤ ਪਰਮਾਨੈਂਟ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ [cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp](http://cic.gc.ca/english/newcomers/services/index.asp)
- ਅਸਥਾਈ ਵਸਨੀਕ, ਜਿਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰਫਿਊਜੀ ਦਾਅਵੇਦਾਰ, ਅਸਥਾਈ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਵਰਕਰ, ਅਤੇ ਪੇਸਟ ਸੈਕੰਡਰੀ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ [welcomebc.ca/temporaryresidents](http://welcomebc.ca/temporaryresidents)

### ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਕੀਲ ਦਾ ਖਰਚਾ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਮਦਦ

ਲੀਗਲ ਏਡ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਵਕੀਲ ਦਾ ਖਰਚਾ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ। ਲੀਗਲ ਏਡ ਅਪਰਾਧਿਕ ਕਨੂੰਨ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਨੂੰਨ, ਅਤੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਨੂੰਨ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਕੀਲ ਦਾ ਖਰਚਾ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਲੀਗਲ ਏਡ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ।

ਗ੍ਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ: 604 408-2172

ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 866 577-2525

[lss.bc.ca](http://lss.bc.ca)



## ਆਈ ਵਧੇਰੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

**ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਰਨਾਰਥੀ ਲੀਗਲ ਕਲੀਨਿਕ** ਵੱਲੋਂ ਘੱਟ-ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਸਰਨਾਰਥੀ ਦਾਅਵੇਦਾਰਾਂ, ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ, ਅਤੇ ਕਨੂੰਨੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਕਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰਤਿਨਿਯਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਰਨਾਰਥੀ ਦਾਅਵੇ, ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਸਰਨਾਰਥੀ ਦਾਅਵੇ, ਅਤੇ ਅਪੀਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵੈਨਕੂਵਰ ਖੇਤਰ: 778 372-6583

ਈਮੇਲ: [info@irlc.ca](mailto:info@irlc.ca)

[irlc.ca](http://irlc.ca)

**ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਫਸਟ ਬੀਸੀ** ਵੱਲੋਂ 55 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਕਨੂੰਨੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ (ਐਸ.ਏ.ਆਈ.ਐਲ.) ਵੱਲੋਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹਵਾਲੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਵੈਨਕੂਵਰ ਖੇਤਰ: 604 437-1940

ਟੇਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 866 437-1940

[seniorsfirstbc.ca](http://seniorsfirstbc.ca)

**ਕਲਿੱਕਲਾਅ** ਇੱਕ ਕਨੂੰਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਹੈ। ਇਹ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਨੂੰਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕੋਲ 40 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

[clicklaw.bc.ca](http://clicklaw.bc.ca)

**ਜਸਟਿਸ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ਼ ਬੀਸੀ**

ਵੱਲੋਂ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਅਦਾਲਤੀ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵੈਨਕੂਵਰ ਖੇਤਰ: 604 660-9870

[justiceeducation.ca](http://justiceeducation.ca)

**ਪੀਪਲਜ਼ ਲਾਅ ਸਕੂਲ** ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਕਨੂੰਨੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਕਨੂੰਨੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਇਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਨੂੰਨੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਨੂੰਨੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੀਪਲਜ਼ ਲਾਅ ਸਕੂਲ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੱਲ ਰੈਫਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਕਈ ਸਾਰੇ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸਰੋਤ ਹਨ।

ਵੈਨਕੂਵਰ ਖੇਤਰ: 604 331-5400

ਈਮੇਲ: [info@peopleslawsschool.ca](mailto:info@peopleslawsschool.ca)

[peopleslawsschool.ca](http://peopleslawsschool.ca)

**ਪੋਵਨੈੱਟ** 'ਤੇ ਗਰੀਬੀ ਅਤੇ ਕਨੂੰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

[povnet.org](http://povnet.org)

**ਡਾਇਲ-ਏ-ਲਾਅ** ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਕਨੂੰਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਪੜ੍ਹ ਜਾਂ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਟੈਲੀਫੋਨ 'ਤੇ ਵੀ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਟੇਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 800 565-5297

[dialalaw.peopleslawsschool.ca](http://dialalaw.peopleslawsschool.ca)

**ਬੀਸੀ ਦਾ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਕਲੀਨਿਕ** ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮੁਫਤ ਕਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵੈਨਕੂਵਰ ਖੇਤਰ: 604 622-1100

ਟੇਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 855 685-6222

[bchrc.net](http://bchrc.net)

**ਬੀਸੀ ਦਾ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨਲ** ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਨਾਲ ਡੀਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵੈਨਕੂਵਰ ਖੇਤਰ: 604 775-2000

ਟੇਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 888 440-8844

[bchrt.bc.ca](http://bchrt.bc.ca)

**ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਕਮਿਸ਼ਨ** ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਟੇਲ ਫ੍ਰੀ: 1 888 214-1090

[chrc-ccdp.gc.ca](http://chrc-ccdp.gc.ca)

**ਨਿਆਂ ਪਹੁੰਚ ਕੇਂਦਰ** ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਸਿਵਿਲ ਕਨੂੰਨ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ

ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਤਲਾਕ ਲੈਣਾ, ਆਮਦਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਰੁਜ਼ਗਾਰ, ਆਵਾਸ, ਅਤੇ ਕਰਜ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

[gov.bc.ca/gov/content/justice/about-bcs-justice-system/jac](http://gov.bc.ca/gov/content/justice/about-bcs-justice-system/jac)

**ਪਰਿਵਾਰਕ ਨਿਆਂ ਕੇਂਦਰ** ਵੱਖ ਹੋਣ ਜਾਂ ਤਲਾਕ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਨਿਆਂ ਕੇਂਦਰ ਲੋਭੋ।

[clicklaw.bc.ca/helpmap/service/1019](http://clicklaw.bc.ca/helpmap/service/1019)

**ਐਕਸੈਸ ਪਰੋ ਬੋਨੋ** ਇੱਕ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਸੋਸਾਇਟੀ ਹੈ। ਇਹ ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਵਕੀਲ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

ਟੇਲ ਫ੍ਰੀ: 1 877 762-6664

[accessprobono.ca](http://accessprobono.ca)



## ਸਰਕਾਰ

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ 3 ਪੱਧਰ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਹੈ:

- ਫੈਡਰਲ
- ਪ੍ਰਾਂਤਿਕ ਜਾਂ ਖੇਤਰੀ
- ਸ਼ਹਿਰੀ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ

ਇਹਨਾਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਚੁਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ

ਫੈਡਰਲ ਸਰਕਾਰ ਔਟਵਾ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸਾਰੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਮਾਮਲੇ, ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਬੀਮਾ, ਬੈਂਕਿੰਗ, ਡਾਕ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸਿਪਿੰਗ, ਰੇਲਵੇ, ਟੈਲੀਫੋਨ, ਪਾਈਪਲਾਈਨਾਂ, ਅਤੇ ਅਪਰਾਧਿਕ ਕਨੂੰਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਫੈਡਰਲ ਸਰਕਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਫਰੈਂਚ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ

ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1 800 622-6232 (1 800 O-Canada)

[Canada.ca](http://Canada.ca) – “ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਇੱਕ ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ ਟਿਕਾਣਾ ਲੱਭੋ।

[servicecanada.gc.ca/tbssc-fsco/sc-hme.jsp](http://servicecanada.gc.ca/tbssc-fsco/sc-hme.jsp)

ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਹਰ ਪ੍ਰਾਂਤ ਅਤੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਫੈਡਰਲ ਰਾਈਡਿੰਗਾਂ (ਚੋਣ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ) ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਰਾਈਡਿੰਗ ਵੱਲੋਂ ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਵਿੱਚ 1 ਮੈਂਬਰ ਆਫ਼ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ (ਐਮ.ਪੀ.) ਚੁਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ 42 ਫੈਡਰਲ ਰਾਈਡਿੰਗਾਂ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਰਾਈਡਿੰਗ ਦੇ ਐਮ.ਪੀ. ਦਾ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦਫ਼ਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਚੋਣ-ਖੇਤਰ ਦਫ਼ਤਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਐਮ.ਪੀ. ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕ ਕੋਡ (ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕ ਪਤੇ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

[ourcommons.ca/en/members](http://ourcommons.ca/en/members)

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਵੋਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਇਲੈਕਸ਼ਨਸ ਕੈਨੇਡਾ 'ਤੇ ਜਾਓ।

[Elections.ca](http://Elections.ca) – “ਮੇਰੀ ਵੋਟਰ ਗਾਈਡ” ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ

### ਪ੍ਰਾਂਤਿਕ ਸਰਕਾਰ

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ 10 ਪ੍ਰਾਂਤ ਅਤੇ 3 ਖੇਤਰ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਕਨੂੰਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਜ਼ਮੀਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਹਨ। ਪ੍ਰਾਂਤਿਕ ਅਤੇ ਖੇਤਰੀ ਸਰਕਾਰਾਂ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ, ਕੁਝ ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੋਤਾਂ, ਅਤੇ ਸੜਕ ਸੰਬੰਧੀ ਅਧਿਨਿਯਮਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ, ਫੈਡਰਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਂਤਿਕ ਸਰਕਾਰਾਂ ਅਧਿਕਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਫੈਡਰਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਂਤਿਕ ਸਰਕਾਰ, ਦੋਵੇਂ ਖੇਤੀਬਾੜੀ, ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੋਤਾਂ, ਅਤੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਲਈ ਕਨੂੰਨ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ ਤੋਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ

ਵੈਨਕੂਵਰ ਖੇਤਰ: 604 660-2421

ਵਿਕਟੋਰੀਆ: 250 387-6121

ਟੈਲ ਫ੍ਰੀ: 1 800 663-7867

[servicebc.gov.bc.ca](http://servicebc.gov.bc.ca)

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ 87 ਪ੍ਰਾਂਤਿਕ ਰਾਈਡਿੰਗਾਂ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਰਾਈਡਿੰਗ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਤਿਨਿਧ ਕਰਨ ਲਈ 1 ਮੈਂਬਰ ਆਫ਼ ਲੈਜਿਸਲੇਟਿਵ ਅਸੈਂਬਲੀ (ਐਮ.ਐਲ.ਏ.) ਚੁਣਦੀ ਹੈ। ਐਮ.ਐਲ.ਏ. ਦਾ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦਫ਼ਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਚੋਣ-ਖੇਤਰ ਦਫ਼ਤਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਐਮ.ਐਲ.ਏ. ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

[leg.bc.ca/learn-about-us/members](http://leg.bc.ca/learn-about-us/members)

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਵੋਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਇਲੈਕਸ਼ਨਸ ਬੀਸੀ 'ਤੇ ਜਾਓ।

[Elections.bc.ca](http://Elections.bc.ca)

### ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰ

ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰਾਂ ਸ਼ਹਿਰਾਂ, ਨਗਰਾਂ, ਪਿੰਡਾਂ (ਨਗਰਪਾਲਿਕਾਵਾਂ), ਅਤੇ ਖੇਤਰੀ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟਾਂ ਲਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੁਲਿਸ ਸੇਵਾ, ਅੱਗ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਕੂੜਾ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨਾ, ਪੀਣ ਲਈ ਪਾਣੀ, ਸੀਵਰ, ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ (ਪਾਰਕ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰ) ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹਰੇਕ ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਦਫ਼ਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸੰਪਤੀ ਟੈਕਸਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ “ਸਿਟੀ ਹਾਲ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰਾਂ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਅਤੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ, ਸੇਵਾਵਾਂ, ਪਾਰਕਾਂ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਆਪਣੀ ਮਿਊਂਸਿਪੈਲਟੀ (ਨਗਰਪਾਲਿਕਾ) ਜਾਂ ਖੇਤਰੀ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਲੱਭੋ।

[civicinfo.bc.ca/directories](http://civicinfo.bc.ca/directories)

ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਵੋਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ, ਇਲੈਕਸ਼ਨਸ ਬੀਸੀ 'ਤੇ ਜਾਓ।

[Elections.bc.ca](http://Elections.bc.ca)

## ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਨਾਗਰਿਕਤਾ

ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ, ਰਿਫਿਊਜੀ ਐਂਡ ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਕੈਨੇਡਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

[canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/immigrate-canada.html](http://canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/immigrate-canada.html)

ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਨਾਗਰਿਕ ਬਣਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

[canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/canadian-citizenship.html](http://canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/canadian-citizenship.html)

ਹਰੇਕ ਸਾਲ, ਬੀ.ਸੀ. ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਾਂਤ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਕਾਮਿਆਂ, ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਅਤੇ ਅਨੁਭਵੀ ਕਾਰੋਬਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਇਮੀਗ੍ਰੇਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਪ੍ਰਾਂਤਿਕ ਅਤੇ ਫੈਡਰਲ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚਲੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਯੋਗ ਸਥਾਨਕ ਕਾਮੇ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਬੀਸੀ ਪ੍ਰਾਂਤਿਕ ਨਾਮਿਨੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਬੀਸੀ ਪੀ.ਐਨ.ਪੀ.) ਵਰਗੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਰਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

[welcomebc.ca/PNP](http://welcomebc.ca/PNP)



# ਐਕਰੋਨਿਮ ਅਤੇ ਐਬਰੀਵੀਏਸ਼ਨ

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਛੋਟੇ ਰੂਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਿਚਲੇ ਹਰ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅੱਖਰ ਨਾਲ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ, ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੱਖਰ ਦਰ ਅੱਖਰ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਦੂਜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਜੋਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਲਈ “E-S-L” ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹਨਾਂ ਸੰਖਿਪਤ ਰੂਪਾਂ ਨੂੰ ਅੱਖਰ ਦਰ ਅੱਖਰ ਉਚਾਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

<b>ABE</b>	ਅਡਲਟ ਬੇਸਿਕ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ (ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਮੁੱਢਲੀ ਸਿੱਖਿਆ)
<b>ATM</b>	ਆਟੋਮੈਟਿਡ ਟੈਲਰ ਮਸ਼ੀਨ
<b>B.C.</b>	ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ
<b>BCEA</b>	ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ
<b>CCRR</b>	ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਰਿਸੋਰਸ ਐਂਡ ਰੈਫਰਲ ਸੈਂਟਰ
<b>CPP</b>	ਕੈਨੇਡਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪਲਾਨ
<b>EI</b>	ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਬੀਮਾ
<b>ESL</b>	ਦੂਜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਜੋਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ
<b>GIC</b>	ਗਰੰਟੀਸ਼ੁਦਾ ਨਿਵੇਸ਼ ਪ੍ਰਮਾਣ-ਪੱਤਰ
<b>GIS</b>	ਗਰੰਟੀਸ਼ੁਦਾ ਆਮਦਨੀ ਪੂਰਕ
<b>ICBC</b>	ਇੰਸਿਓਰੈਂਸ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ
<b>ID</b>	ਪਛਾਣ
<b>LGBTQ2S+</b>	ਸਮਲਿੰਗੀ ਇਸਤਰੀਆਂ, ਸਮਲਿੰਗੀ ਪੁਰਸ਼, ਦੇ-ਲਿੰਗੀ, ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ, ਸਮਲਿੰਗ ਭੇਗੀ, ਅਤੇ ਦੇ-ਰੂਹੀ
<b>LINC</b>	ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਭਾਸ਼ਾ ਸੰਬੰਧੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ
<b>MOSAIC</b>	ਪਰਵਾਸੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਬਹੁ-ਭਾਸ਼ਾਈ ਓਰੀਏਂਟੇਸ਼ਨ ਸੇਵਾ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ
<b>MSP</b>	ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾ ਪਲਾਨ
<b>OAS</b>	ਬੁਢਾਪੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ
<b>RCMP</b>	ਰਾਇਲ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮਾਉਂਟਿਡ ਪੁਲਿਸ
<b>SPCA</b>	ਸੇਸਾਇਟੀ ਫਾਰ ਦ ਪਰਵੈਨਿਸ਼ ਆਫ਼ ਕਰੂਐਲਿਟੀ ਟੂ ਐਨੀਮਲਜ਼
<b>STD</b>	ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ
<b>STI</b>	ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਸੰਕ੍ਰਮਣ
<b>TV</b>	ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ
<b>UPCC</b>	ਤਤਕਾਲ ਅਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੇਂਦਰ
<b>WAVAW</b>	ਵੂਮੈਨ ਅਗੇਸਟ ਵਾਇਲੈਂਸ ਅਗੇਸਟ ਵੂਮੈਨ

ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਛੋਟੇ ਰੂਪਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਵਜੋਂ ਉਚਾਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਨਿੱਜੀ ਪਛਾਣ ਨੰਬਰ ਲਈ ਪਿੰਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹਨਾਂ ਸੰਖਿਪਤ ਰੂਪਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਜੋਂ ਉਚਾਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

<b>ICES</b>	ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਕ੍ਰੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਇਵੈਲੂਏਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ
<b>PIN</b>	ਨਿੱਜੀ ਪਛਾਣ ਨੰਬਰ
<b>SAFER</b>	ਬਜ਼ੁਰਗ ਕਿਰਾਏਦਾਰਾਂ ਦੇ ਲਈ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ
<b>SIN</b>	ਸੇਸ਼ਲ ਇੰਸੋਰੈਂਸ ਨੰਬਰ



# ਤਤਕਰਾ

## ਪ੍ਰਤੀਕ

BC211 7, 79

LGBTQ2S+ (ਸਮਲਿੰਗੀ ਇਸਤਰੀਆਂ, ਸਮਲਿੰਗੀ ਪੁਰਸ਼,  
ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਟੈਕਸ (GST) 47

## ਅ

ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਐਨਕਾਂ 62

ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ 62

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ 76

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ 76

ਅੰਤਰਿਮ ਸੰਘੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਆਈ.ਐਫ.ਐਚ.ਪੀ.) 6, 58

ਅੰਤਰਿਮ ਸੰਘੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਆਈ.ਐਫ.ਐਚ.ਪੀ.) 6, 58

ਅੰਤਰਿਮ ਸੰਘੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਆਈ.ਐਫ.ਐਚ.ਪੀ.) 6, 58

ਅਦਾਲਤਾਂ 131

ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀਆਂ ਦਾ ਚਾਰਟਰ 127

ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਤਰਜੁਮਾ ਸੇਵਾਵਾਂ 5

ਅੱਪਗ੍ਰੇਡ ਕਰਨਾ 112

ਅਪਰਾਧ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕ 130

ਅਪਰਾਧ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕ 130

ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ 92

ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ 33

ਆਨਲਾਈਨ 18

ਆਨਲਾਈਨ ਧੋਖੇ ਅਤੇ ਘੋਟਾਲੇ 18

ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ 123

ਆਪਣੀ ਨੈਕਰੀ ਗੁਆਉਣਾ 120

ਆਮਦਨ ਸਹਾਇਤਾ 86, 121

ਆਮਦਨੀ ਟੈਕਸ 51

ਆਰਡਰ ਕਰਨਾ d

ਆਵਾਸ

ਆਵਾਸ 34

ਆਵਾਸ 41

ਆਵਾਸ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਲੈਣਾ 33

ਆਵਾਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ 33

ਆਵਾਸਹੀਨਤਾ 86

ਆਵਾਜਾਈ 21

ਆਵਾਜਾਈ 22

ਐਕਰੋਨਿਮ ਅਤੇ ਐਬਰੀਵੀਏਸ਼ਨਸ 137

ਐਡੀਕਸ਼ਨ 67, 85

ਐਪਾਂ 3

ਐਂਬੂਲੈਂਸ 19

ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ 19

## ਇ

ਇਸ ਲਈ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸ ਸਥਾਪਨਾ 53

ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ 84

ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ 84

ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ 84-85

ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਕਾਨੂੰਨ 114

ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਆਵਾਜਾਈ 22

ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ 88

ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਸਬਸੀਡਾਈਜ਼ਡ ਆਵਾਸ 41

ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਮਦਦ 82

ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਮਦਦ 88

ਇੰਟਰਨੈੱਟ

ਇੰਟਰਨੈੱਟਸੇਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ 38

ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ 7

ਇੰਟਰਨੈੱਟਰਾਹੀ ਬੈਂਕਿੰਗ 50

ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਨਾਗਰਿਕਤਾ 136

ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ, ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਅਤੇ ਨਾਗਰਿਕਤਾ ਕੈਨੇਡਾ (ਆਈ.  
ਆਰ.ਸੀ.ਸੀ.) 8, 81, 136

ਇਮੀਗ੍ਰੈਂਟ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀਆਂ 4

## ਏ

ਏਅਰਲਾਈਨਜ਼ 26

## ਸੰ

ਸੰਸਥਾਵਾਂ (ਸਿੱਖਿਅਕ) 74

ਸੰਕਟ ਕੇਂਦਰ 79

ਸੰਕਟਕਾਲ 60

ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਆਸਰੇ 86

ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਆਵਾਸ 86

ਸਕੂਲ

ਸਕੂਲ 97

ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਕਾਮੇ (ਐਸ.ਡਬਲਿਊ.ਆਈ.ਐਸ.) 71

ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰ 135

ਸੰਪਤੀ ਟੈਕਸ 53

ਸਪਾਂਸਰਸ਼ਿਪ

ਸਬਸੀਡਾਈਜ਼ਡ ਆਵਾਸ 41

ਸਬਸੀਡਾਈਜ਼ਡ ਆਵਾਸ 41

ਸਬਸੀਡਾਈਜ਼ਡ ਆਵਾਸ 41

ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਵਾਜ 14

ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਵਾਜ 14

ਸਰਕਾਰ 135

ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ 5

ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ 5

ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ

ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ 5

ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਦਾਅਵੇਦਾਰ 6

ਸਰਵਿਸ ਕੈਨੇਡਾ 8

ਸਰਵਿਸ ਬੀਸੀ 8

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ 15, 63, 84, 99

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ 63

ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਕੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ 99

ਸਾਈਕਲ 24

## ਸਿ

ਸਿਸਟਮ 127  
 ਸਿਹਤ  
 ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ 57  
 ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣਾ 64  
 ਸਿੱਖਿਆ  
 ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ 75  
 ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ 75  
 ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ 75  
 ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 71

## ਸੀ

ਸੀਟਬੈਲਟਾਂ 97  
 ਸੁਤੰਤਰ (ਨਿਜੀ) 72  
 ਸੁਦੇਸੀ ਲੋਕ 11  
 ਸੁਰੱਖਿਆ  
 ਸੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 72  
 ਸੋਅਰਿੰਗ 23  
 ਸੈਕੰਡਰੀ 72  
 ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਏਜੰਸੀਆਂ 4  
 ਸੋਸਟ 122  
 ਸੋਸਲ ਇੰਸੋਰੈਂਸ ਨੰਬਰ (SIN) 107

## ਹ

ਹਸਪਤਾਲ 60  
 ਹਮਲਾ 80  
 ਹਿੰਸਾ, ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, ਅਤੇ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ੀ 80  
 ਹੈਂਡੀਡਾਓਟ 23  
 ਹੈਂਡੀਡਾਓਟ 23  
 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਮੀ 58

## ਕ

ਕਟੌਤੀਆਂ 115  
 ਕਟੌਤੀਆਂ 115  
 ਕੰਮ 122  
 ਕੰਮ ਕਰਨਾ (ਨੋਕਰੀ ਵੀ ਦੇਖੋ) 114  
 ਕੰਮ ਕਰਨਾ 114  
 ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟੇ 114  
 ਕਰੀਅਰ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲਾਂ, ਵਰਕਬੀਮੀ 110  
 ਕਵਰੇਜ 57  
 ਕਾਨੂੰਨ  
 ਕਾਨੂੰਨੀ  
 ਕਾਰ 103  
 ਕਾਰ 95, 101  
 ਕਾਰ ਸੀਟਾਂ 98  
 ਕਾਰ ਦੀਆਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ 101  
 ਕਾਰਾਂ 25  
 ਕਾਰੋਬਾਰ

ਕਾਲਜ 74  
 ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਦੇਣਾ 33  
 ਕੁੜਾ ਅਤੇ ਰੀਸਾਈਕਲਿੰਗ 38  
 ਕੈਨੇਡਾ ਚਾਈਲਡ ਬੇਨੇਫਿਟ 52  
 ਕੈਨੇਡਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਪਲਾਨ (ਸੀ. ਪੀ. ਪੀ.) 115  
 ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਨਾਗਰਿਕਤਾ 136  
 ਕੋਵਿਡ-19 65  
 ਕ੍ਰੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ 110  
 ਕ੍ਰੈਡਿਟਕਾਰਡ 49

## ਖ

ਖਰੀਦਣਾ ਅਤੇ ਵੇਚਣਾ 101  
 ਖਰੀਦਦਾਰੀ 47  
 ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨਾ 101  
 ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨਾ 61

## ਗ

ਗਰੰਟੀਸ਼ੁਦਾ ਆਮਦਨੀ ਪੂਰਕ (GIS) 53  
 ਗਰਿਫਤਾਰੀਆਂ 130  
 ਗਵਾਹ 131  
 ਗ੍ਰੈਜੂਏਟਿਡ ਲਾਇਸੈਂਸਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 97

## ਘ

ਘੱਟ-ਲਾਗਤ ਵਾਲੇ ਆਵਾਸ 41  
 ਘਰ 43  
 ਘਰ ਖਰੀਦਣਾ 42

## ਚ

ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ (ਡੇਅਕੇਅਰ) 89  
 ਚੈੱਕ 49  
 ਛੱਡ  
 ਛੁੱਟੀ 118  
 ਛੁੱਟੀਆਂ 117

## ਜ

ਜਖਮੀ ਹੋਣਾ 122  
 ਜਣੇਪੇ ਅਤੇ ਪੈਤਰਿਕ ਛੁੱਟੀ 118  
 ਜਨਤਕ ਸਕੂਲ 71  
 ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ 63  
 ਜਾਣਕਾਰੀ 134  
 ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਨਿੱਜਤਾ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ  
 ਐਕਟ 128  
 ਜੂਆ 84

## ਟ

ਟਰਾਂਸਲਿੰਕ (TransLink) 21, 23  
 ਟਰੈਫਿਕ 97  
 ਟੈਕਸ 51

## ਤਤਕਰਾ

ਟੈਕਸਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ 51  
ਟੈਕਸੀਆਂ 23  
ਟੈਕਸੇਬਲ ਲਾਭ 116  
ਟੈਲੀਫੋਨ 16  
ਟੈਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਬੈਂਕਿੰਗ 50  
ਟੈਲੀਫੋਨ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਸਮਾਰਟਫੋਨ ਰਾਹੀਂ 50  
ਟੈਫਿਕ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨ 97  
ਟੈਫਿਕ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨ 97

## ਡ

ਡਰੱਗਜ਼  
ਡਰਾਈਵਰ ਦਾ ਲਾਇਸੈਂਸ 96  
ਡਰਾਈਵਿੰਗ 96  
ਡਰਾਈਵਿੰਗ 96  
ਡਾਕ 26  
ਡਾਕ ਖਾਨਾ 26  
ਡਾਕਟਰ 59  
ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟਿਡ 99  
ਡੈਬਿਟਕਾਰਡ 49  
ਤਰਜੁਮਾ ਅਤੇ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ 5

## ਦ

ਦਇਆਪੂਰਵਕ ਦੇਖਭਾਲ 118  
ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ 62  
ਦਵਾਈ  
ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ 101  
ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ 80-84  
ਦੇ-ਲਿੰਗੀ, ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ, ਸਮਲਿੰਗੀ ਭੋਗੀ, ਅਤੇ ਦੇ-ਰੂਹੀ) 92,  
129  
ਧੋਖੇ ਅਤੇ ਘੋਟਾਲੇ 18

## ਨ

ਨਕਸ਼ੇ  
ਨਕਦ 47  
ਨਫਰਤ ਵਾਲੇ ਅਪਰਾਧ (ਹੋਟਕ੍ਰਾਈਮ) 129  
ਨਰਸਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ (8-1-1) 59  
ਨਿਊਕਮਰਜ਼ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਏਜੰਸੀਆਂ 4  
ਨਿਊਨਤਮ ਤਨਖਾਹ 116  
ਨਿਜੀ 18  
ਨਿਜੀ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ 58  
ਨਿਜੀ ਕੰਪਨੀਆਂ, ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕਾਰੋਬਾਰ ਕਰਨਾ 51  
ਨਿਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਪਾਂਸਰ ਕੀਤੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ 5  
ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਨਾ 54  
ਨੈਕਰੀ  
ਨੈਕਰੀ 'ਤੇ ਜਖਮੀ ਹੋਣਾ 122  
ਨੈਕਰੀ 122  
ਨੈਕਰੀ ਗੁਆਉਣਾ 120  
ਨੈਕਰੀ ਦੀਆਂ ਇੰਟਰਵਿਊ 110

ਨੈਕਰੀ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣਾ 108  
ਨੈਕਰੀ ਲੱਭਣਾ 107  
ਨੈਜਵਾਨ ਲੋਕ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ 132  
ਨੈਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਲਈ

## ਪ

ਪਰਿਵਾਰ 88  
ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਲਾਭ 88  
ਪੁਲਿਸ 130  
ਪੁਲਿਸ ਖਿਲਾਫ਼ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ 131  
ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣਾ 130  
ਪੂਰਕ ਲਾਭ 57  
ਪੂਰਕ ਲਾਭ 57  
ਪੈਸਾ 47  
ਪੈਸਾ ਭੇਜਣਾ 50  
ਪੈਸੇ ਉਧਾਰ 'ਤੇ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਦੇਣਾ 51  
ਪੈਸੇ ਉਧਾਰ ਦੇਣਾ 51  
ਪੈਤਰਿਕ ਛੱਟੀ 118  
ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ 24  
ਪੈਨਸ਼ਨ 53  
ਪੋਸਟ-ਸਕੈਂਡਰੀ ਸਿੱਖਿਆ 74  
ਪੋਸਟ-ਸਕੈਂਡਰੀ ਸਿੱਖਿਆ 74  
ਪੋਸਟ-ਸਕੈਂਡਰੀ ਸਿੱਖਿਆ 74  
ਪੋਸਟ-ਸਕੈਂਡਰੀ 74  
ਪੋਸਟ-ਸਕੈਂਡਰੀ 74  
ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸ ਸਥਗਨ 53  
ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਟੈਕਸ ਸਥਗਨਤਾ 53  
ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ 61  
ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਡਰੱਗਜ਼ 61  
ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨਾਂ 61

## ਫ

ਫਰੈਂਕੋਫੋਨ ਸੈਟਲਮੈਂਟਸੇਵਾਵਾਂ 5  
ਫਰੈਂਚ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 73  
ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ 61  
ਫਾਰਮਾਕੋਅਰ ਅਤੇ ਫੇਅਰ ਫਾਰਮਾਕੋਅਰ 61  
ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ 61  
ਫੀਸ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ 57  
ਫੈਡਰਲ ਸਰਕਾਰ 135  
ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਲੱਭਣਾ 59

## ਬ

ਬੱਸਾਂ 25  
ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ 73  
ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅਤੇ ਕੰਮ 117  
ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਲਾਭ 88  
ਬਜ਼ੁਰਗ  
ਬਜ਼ੁਰਗ 90

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਫਾਈਦੇ 90  
 ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਲਈ ਪੂਰਕ 53  
 ਬਲਾਤਕਾਰ, ਜਿਨਸੀ ਹਮਲਾ 80  
 ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ESL ਕਲਾਸਾਂ 76  
 ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਬਾਹਰ ਤੋਂ 104  
 ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੋਣਾ 111  
 ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੋਣਾ 111  
 ਬੀਸੀ ਅਰਲੀ ਚਾਈਲਡਹੁਡ ਟੈਕਸ ਬੈਨੀਫਿੱਟ 88  
 ਬੀਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਾਰਡ 57  
 ਬੀਸੀ ਟਰਾਂਜਿਟ 22  
 ਬੀਸੀ ਨਿਊਕਮਰਜ਼ ਗਾਈਡ  
 ਬੀਸੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਬੋਨਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 88  
 ਬੀਸੀ ਪ੍ਰਾਂਤਿਕ ਨਾਮਿਨੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 8, 136  
 ਬੀਸੀ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 86  
 ਬੀਮਾ  
 ਬੀਮਾ 58  
 ਬੁਢਾਪੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਪੈਨਸ਼ਨ (OAS) 53  
 ਬੇਦਖਲੀ 39  
 ਬੇੜੀਆਂ 26  
 ਬੈਕਿੰਗ 48  
 ਬੈਕਿੰਗ 48  
 ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਐਚ

**ਭ**

ਭੰਗ 15, 85  
 ਭਲਾਈ (ਆਮਦਨ ਸਹਾਇਤਾ) 86, 121  
 ਭਾਈਚਾਰਾ, ਮਨੋਰੰਜਨ, ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਕੇਂਦਰ 28  
 ਭਾਈਚਾਰਾ, ਮਨੋਰੰਜਨ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਕੇਂਦਰ 28  
 ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 25  
 ਭਾਸ਼ਾ, ਸਹਾਇਤਾ 61-68  
 ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ 26  
 ਭੋਜਨ ਬੈਂਕ 87

**ਮ**

ਮਸ਼ੀਨਾਂ 50  
 ਮਕਾਨ-ਮਾਲਕ 33-40  
 ਮਕਾਨ-ਮਾਲਕ ਬਣਨਾ 43  
 ਮਦਦ  
 ਮਦਦ 41  
 ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ 127  
 ਮਨੋਰੰਜਨ 28  
 ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 63  
 ਮੈਟ੍ਰਿਕ ਅਤੇ ਇੰਪੀਰੀਅਲ ਮਾਪ 48  
 ਮੈਡੀਕਲ  
 ਮੈਡੀਕਲ 58  
 ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ 60  
 ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪਲਾਨ (MSP)  
 ਮੈਡੀਕਲ ਬੀਮਾ 58  
 ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ 16  
 ਮੌਰਗੇਜ 42

**ਯ**

ਯਾਤਰਾ  
 ਯੂਟਿਲਟੀਆਂ 35  
 ਯੂਨੀਅਨ  
 ਯੂਨੀਅਨ ਦੀਆਂ ਫੀਸਾਂ 116  
 ਯੂਨੀਅਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ 114  
 ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ  
 ਯੋਗਤਾਵਾਂ 110

**ਰ**

ਰਜਿਸਟਰ 57  
 ਰਜਿਸਟਰਡ ਸਿਖਿਆ ਬਚਤ ਪਲਾਨ (RESP) 75  
 ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਟੈਨੈਂਸੀ ਦਾ ਐਗਰੀਮੈਂਟ 35  
 ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਆਮਦਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ (ਵੈਲਫੇਅਰ) 86  
 ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਮਿਆਰ 114  
 ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਬੀਮਾ (ਈ.ਆਈ.) 121  
 ਰੇਲ-ਗੱਡੀਆਂ 26  
 ਰੈਜ਼ਿਊਮੇ 109  
 ਰੈਂਟਲ 104

**ਲ**

ਲੰਬੀ-ਦੂਰੀ ਦੀਆਂ ਕਾਲਾਂ 17  
 ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ 27  
 ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ 129  
 ਲੋਕਪਾਲ, ਦਫ਼ਤਰ 92  
 ਲੋਨ

**ਵ**

ਵਕੀਲ 133  
 ਵੰਡ 85  
 ਵਰਕਸ਼ੇਡਬੀਸੀ 122  
 ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ 3  
 ਵਾਹਨ  
 ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ 60  
 ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨਾ 29  
 ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ (ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਬੱਚੇ) 72  
 ਵਿਕਲਾਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ 92  
 ਵਿਤਕਰਾ  
 ਵਿਤਕਰਾ ਅਤੇ ਸ਼ੇਸ਼ਣ 122  
 ਵਿਤੀ ਮਦਦ 53  
 ਵਿਦਿਆਰਥੀ 74  
 ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਮਾਨਤਾ (ਐਫ.ਕਿਊ.ਆਰ.) 112  
 ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਮਾਨਤਾ (ਐਫ.ਕਿਊ.ਆਰ.) 112  
 ਵਿਭਾਜਿਤ (ਦੂਰੋਂ) ਸਿਖਲਾਈ 74  
 ਵਿਭਾਜਿਤ (ਦੂਰੋਂ) ਸਿਖਲਾਈ 75  
 ਵਿਭਾਜਿਤ (ਦੂਰੋਂ) ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਹੋਮਸਕੂਲਿੰਗ 74  
 ਵੇਕੇਸ਼ਨ 117  
 ਵੈਨਕੂਵਰ ਖੇਤਰ 143





# ਵੈਨਕੂਵਰ ਖੇਤਰ

