

# ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸੇਵਨ ਲਈ ਨੁਕਤੇ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਦੀ ਵਿਸ਼ਵ-ਵਿਆਪੀ ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਠਿਨਾਈ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ, ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦੁਕਾਨ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸੀਮਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਕੇਵਲ ਡਿਲਿਵਰੀ ਕਰਨ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨਕਦੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਘਟ ਜਾਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸੇਵਨ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੌਰਾਨ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸੇਵਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਾਤਰਾ ਪੀਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਲਗਾਉਣਾ ਤਾਂ ਕਿ ਲੋੜੋਂ ਵੱਧ ਪੀਣ ਜਾਂ ਨਸ਼ਾ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜਿੰਨੀ ਸ਼ਰਾਬ ਤੁਸੀਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉਣਾ
- ਐਲਕੋਹਲ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਡਰਿੰਕ ਪੀਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਈਨ ਦੀ ਥਾਂ ਬੀਅਰ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਵਾਈਨ, ਜਾਂ
- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘਟਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਛੱਡ ਦੇਣਾ।

## ਕੋਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਗੰਭੀਰ ਖਤਰੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ

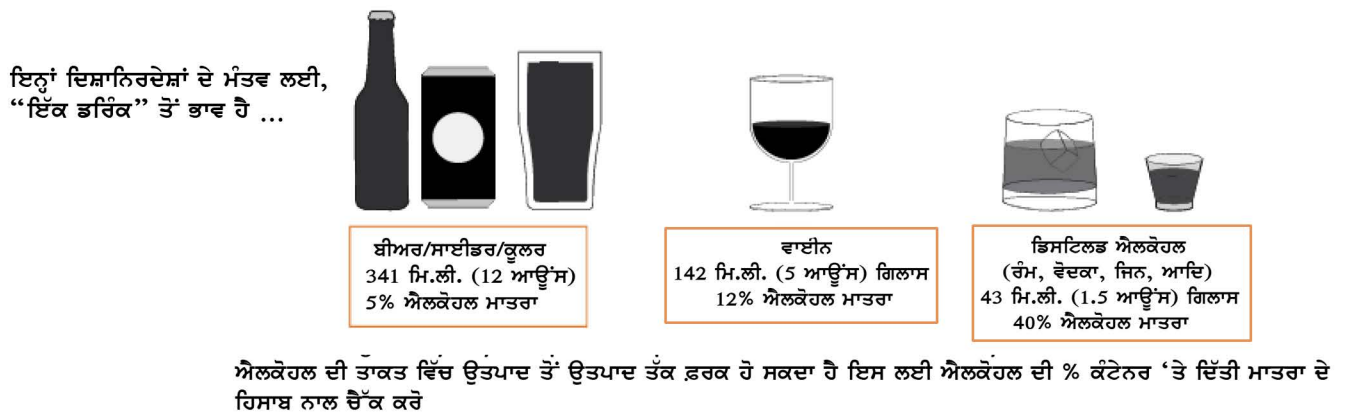
ਹਰ ਕੋਈ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕ ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਦਮ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਘਟਾ ਦੇਣਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ:

1. ਕੀ ਮੈਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਇੱਕ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਪੀਂਦਾ ਹਾਂ?  
(ਤਕਰੀਬਨ ਵਾਈਨ ਦੀਆਂ 3 ਬੋਤਲਾਂ ਜਾਂ ਬੀਅਰ ਦੀਆਂ 15 ਬੋਤਲਾਂ?)
2. ਕੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਟੁੱਟਣ ਕਾਰਣ ਮੈਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਦੌਰਾ (seizure) ਪਿਆ ਹੈ?

3. ਕੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਟੁੱਟਣ ਕਾਰਣ ਮੈਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਮਨੋਭਰਾਂਤੀਆਂ (hallucinations) ਹੋਈਆਂ ਹਨ (ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖਣਾ ਜਾਂ ਸੁਣਨਾ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹੀ ਨਹੀਂ)?
4. ਜਦੋਂ ਹੀ ਮੈਂ ਸਵੇਰੇ ਜਾਗਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੈਂ ਕੰਬਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਉੱਤਰ “ਹਾਂ” ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਟੁੱਟਣ ਕਾਰਣ ਦੌਰਾ ਪੈ ਸਕਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ।

ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਇੱਕ ਦਮ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਲਈ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਲਿਖ ਕੇ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ।  
ਘੱਟ ਕਰੋ = ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ, ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਡਰਿੰਕ ਘਟਾ ਕੇ।



ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਕਿਸਮ ਬਦਲਣੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਪੀਓ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਡਰਿੰਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਡਰਿੰਕ ਦੀ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ:

- 40% ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਇੱਕ 26 ਆਊਂਸ/750 ਮਿ.ਲੀ. = 17.5 ਡਰਿੰਕ
- 12.5% ਵਾਈਨ ਦੀ 1 ਬੋਤਲ = 5.5 ਡਰਿੰਕ
- 8% ਬੀਅਰ ਦਾ 1 ਕੈਨ = 1.5 ਡਰਿੰਕ

# ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਘੱਟ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਮਿੱਤਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਕੋਲੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨਾ ਮੁਕਾ ਦਿਉ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿ ਉਹ ਕੁਝ ਸਾਮਾਨ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖ ਲੈਣ ਜੇਕਰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਜੇ ਘਟਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਟੀਚਾ ਮਿਥੋ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਕਿੰਨੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਲਈ ਇਹ ਟੀਚਾ ਵਾਸਤਵਿਕ ਰੱਖੋ।

## ਆਪਣੇ ਡਰਿੰਕਾਂ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਘਟਾਉ ਅਤੇ ਵਿੱਥ ਵਧਾਉ

- ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਪੂਰਾ ਦਿਨ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਲੰਘਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਅਤੇ ਇਹ ਮਾਤਰਾ ਅਲੱਗ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖ ਲਉ।
- ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਰਿੰਕਾਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖੋ। ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਵਾਈਨ ਦਾ ਇੱਕੋ ਡਰਿੰਕ ਕਿਸੇ ਕੱਪ ਜਾਂ ਮੁੜ-ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਪਾਉ। ਬੀਅਰ ਕੈਨਾਂ ਦੇ ਟੈਬ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖ ਲਉ, ਆਪਣੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲਾ ਲਉ, ਜਾਂ ਇਹ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਡਰਿੰਕ ਲਏ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨਸ਼ਾ ਚੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਰਫ਼ਤਾਰ ਘੱਟ ਕਰ ਲਉ।
- ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਜੂਸ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਡਰਿੰਕ ਪਤਲਾ ਕਰ ਲਉ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਜੂਸ ਨਾਲ ਬਦਲ ਬਦਲ ਕੇ “ਡਰਿੰਕ ਸਪੇਸਰ” ਲਉ।

ਪ੍ਰਤੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਐਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਡਰਿੰਕਾਂ ਵੱਲ ਬਦਲਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਵਾਈਨ ਦੀ ਥਾਂ ਬੀਅਰ ਪੀਣਾ, ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਨਸ਼ੀਲੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਥਾਂ ਵਾਈਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡਰਿੰਕ ਕੰਟੇਨਰ ਜਾਂ ਗਿਲਾਸ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਸ਼ਰਾਬ ਖ਼ੀਦਣਾ

ਨਕਦੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਧਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਗਿਫ਼ਟ ਕਾਰਡ, ਪ੍ਰੀ-ਪੇਡ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਖ਼ੀਦਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬੈਂਕ ਖ਼ਾਤਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਟੋਰ ਨਕਦੀ ਸਵੀਕਾਰ ਨਾ ਕਰਨ।

ਸਟੋਰ, ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼੍ਰੇਣੀ/ਆਊਟਰੀਚ ਵਰਕਰ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮਿੱਤਰ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਡਿਲਿਵਰੀ ਦਾ ਸਿਲਸਿਲਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਖ਼ੀਦਣ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਮਿੱਤਰ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੇਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਖ਼ਪਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਥੋੜੀ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਡਿਲਿਵਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮਿਸਾਲ ਵੱਜੋਂ, ਜੋ ਇੱਕ ਦਿਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੁਐਰਨਟੀਨ ਵਿੱਚ ਹੋ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੁਚਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਜੇਕਰ ਨਸ਼ਾ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

## ਦਵਾਈਆਂ

ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਨਸ਼ਾ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਤਾਂਘ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

## ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਨਸ਼ਾ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਲਈ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

- ਨਸ਼ਾ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਲਈ ਮਦਦ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕਲੀਨਿਕ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡਣਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਕਲੀਨਿਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਉਹ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣਗੇ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਦਾ ਨੁਸਖ਼ਾ ਦੇ ਦੇਣਗੇ।
- ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਹਾਇਤਾ ਵਰਕਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਆਊਟਰੀਚ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ 811 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ: ਅਚਾਨਕ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਵੇ, ਸਾਹ ਫੁੱਲਣ ਲੱਗੇ, ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ (ਕੰਬਣਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ) ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਦੌਰੇ ਪਏ ਹੋਣ।

ਅਸੀਂ ਈਸਟਸਾਈਡ ਇਲਿੰਸਿਟ ਡਰਿੰਕਰਜ਼ ਗਰੁੱਪ ਫ਼ੌਰ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ (EIDGE) ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।