ਵਾਲੇ ਵਾਕਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਚੁਣੀਏ ਅਤੇ ਵਰਤੀਏ
(How to Choose and Use a 4 Wheeled Walker)

ਪਹੀਆਂ ਵਾਲਾ ਵਾਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਦੋਂ ਤੁਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਲੱਤਾਂ ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰ ਨਾ ਚੁੱਕਣ, ਅੰਸ਼ਕ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਹਲਕਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਾਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਉਹ ਚੀਜ਼ ਵਰਤੋਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੇ ਦੱਸੀ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰ 1
redcross.ca ਤੋਂ ਤਸਵੀਰ ਲਈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਂਡ ਬ੍ਰੇਕਾਂ (ਹੱਥਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਬ੍ਰੇਕਾਂ) ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਇੰਨੇਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾ ਸਕਣ।

4 ਪਹੀਆਂ ਵਾਲੇ ਵਾਕਰ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਸੀਟ, ਪਾਉਚ ਜਾਂ ਟੋਕਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਲਿਤ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਚਿੱਤਰ 1 ਦੇਖੋ)। ਉਹ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਫੋਲਡ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

4 ਪਹੀਆਂ ਵਾਲੇ ਵਾਕਰ ਨੂੰ ਚੁਣਨਾ
(Choosing a 4 Wheeled Walker)

ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਵਾਕਰ ਦੀ ਕਿਸਮ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸ੍ਰੇਸ਼ਠ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਦੇਖੋ:

- ਵਾਕਰ ਫ੍ਰੇਮ ਅਤੇ ਸੀਟ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਹਾਰ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਹੈਂਡਲਾਂ ਦੀ ਉਚਾਈ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੇ ਲਈ ਕਾਫੀ ਚੌੜੀ ਸੀਟ
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੈਠਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਫਰਸ਼ ਨੂੰ ਛੂਹਣ
- ਇੱਕ ਵਾਕਰ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਸਕੇ

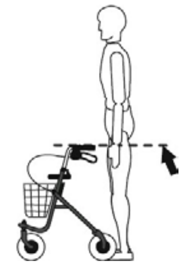
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਪੋਰਟੇਬਲ ਆਕਸੀਜਨ ਟੈਂਕ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ:

- ਟੈਂਕ 4 ਪਹੀਆਂ ਵਾਲੇ ਵਾਕਰ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਹੋ ਜਾਵੇ (ਤਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਟੋਕਰੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ)
- ਤੁਸੀਂ ਆਕਸੀਜਨ ਟੈਂਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਾਂ ਬਾਹਰਲਾ ਬ੍ਰੇਕ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਸਸਿਟਮ ਹੋਵੇ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਨਾਲ ਵਾਕਰ ਦਾ ਭਾਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਵਾਕਰ ਨੂੰ ਲਿਜਾਉਣ ਸਮੇਂ ਤਾਰਾਂ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਦੀ ਤਾਂ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਲੇਨ ਜਾਂ ਬੱਸ ਰਾਹੀਂ ਸਫਰ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਵਾਕਰ ਦੀ ਉਚਾਈ ਆਪਣੇ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ
(How to Make Your Walker the Right Height for You)

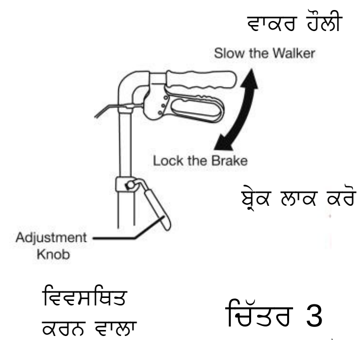
1. ਆਪਣੇ ਬੂਟ ਪਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਾਕਰ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਸਮੇਂ ਪਾਓਗੇ।
2. ਆਪਣੀ ਵਾਕਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ।
3. ਸਿੱਧਾ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਥਲ ਰੱਖੋ।
4. ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਸਿਆਂ ਵੱਲ ਲਟਕਾਓ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਗਰਿਪ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਾਈ ਤੇ ਹਨ (ਚਿੱਤਰ 2 ਦੇਖੋ)। ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਵਾਕਰ ਦੀ ਉਚਾਈ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ।
5. ਤੁਸੀਂ ਵਾਕਰ ਦੀ ਉਚਾਈ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:
   - ਉਚਾਈ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਹੱਥ ਦੀ ਗਰਿਪ ਦੇ ਬਾਹਰ ਦਸਤੇ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਉਚਾਈ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦਸਤੇ ਨੂੰ ਕੱਸ ਦਿਓ ਜਾਂ
   - ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਵਾਕਰ ਦੇ ਦਸਤੇ ਹੇਠਾਂ ਬੋਲਟ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਕਾਲੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਹੱਥ ਦੀ ਗਰਿਪ ਨੂੰ ਸਹੀ ਉਚਾਈ ਤੇ ਲਿਆਓ। ਬੋਲਟ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਦਸਤਿਆਂ ਨੂੰ ਬੋਲਟ ਨਾਲ ਕੱਸ ਦਿਓ।
6. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੱਥ ਵਾਲੀ ਗਰਿਪ ਤੇ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਜਹਿਆਂ ਝੁੱਕੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।



ਚਿੱਤਰ 2 redcross.ca ਤੋਂ ਤਸਵੀਰ ਲਈ

ਤੁਰਨਾ
(Walking)

1. ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਵਾਕਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਹੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਵਾਕਰ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖਕੇ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ।
2. ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਹੈਂਡਲਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ
3. ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਓ।
4. ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਨੂੰ ਅਣਲਾਕ ਕਰਨ (ਤਾਲਾ ਖੋਲ੍ਹਣ) ਲਈ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਬ੍ਰੇਕ ਦੇ ਹੈਂਡਲਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਓ।
5. ਆਪਣੇ ਵਾਕਰ ਦੇ ਕੋਲ ਤੁਰੋ।
6. ਢਲਾਨ ਤੇ ਆਪਣੇ ਵਾਕਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਲਈ, ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਓ ਜਾਂ ਖਿੱਚੋ (ਚਿੱਤਰ 3 ਦੇਖੋ)।
7. ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਵਾਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਚਲਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੈਦਾਨ ਪੱਧਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 3 redcross.ca ਤੋਂ ਤਸਵੀਰ ਲਈ

ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿੱਧਾ ਕਰਕੇ ਤੁਰੋ। ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਦੇਖੋ ਨਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਵੱਲ।

ਮੋੜਨਾ
(Turning)

1. ਹੱਥ ਦੇ ਗਰਿਪ ਪਕੜੋ।
2. ਆਪਣੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਾਕਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅੱਗੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਮੋੜ ਲਓ।
3. ਮੁੜਨ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਪਹੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਪੁੱਟੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ ਵਿੱਚ ਮੋਚ ਨਾ ਆਵੇ।

ਕੁਰਸੀ ਜਾਂ ਬਿਸਤਰ ਤੇ ਬੈਠਣਾ
(Sitting on a chair or bed)

1. ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਓ। ਆਪਣੇ ਵਾਕਰ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ ਉਦੋਂ ਤ ਕਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਤੁਰੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਕੁਰਸੀ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲਿਆ ਹੈ।
2. ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਕ ਕਰੋ।
3. ਪਿੱਛੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਹੱਥਿਆਂ ਜਾਂ ਸੀਟ ਤੇ ਰੱਖੋ।
4. ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਵਲ ਕਰੋ (ਚਿੱਤਰ 4 ਦੇਖੋ)।
5. ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਕੁਰਸੀ ਵਿੱਚ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਕਰੋ।

ਚਿੱਤਰ 4

ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ
(Standing)

1. ਕੁਰਸੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਨ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਵਾਕਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਮਹਣੇ ਰੱਖੋ।
2. ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਣ।
3. ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕਰੋ।
4. ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਹੱਥਿਆਂ ਜਾਂ ਸੀਟ ਤੇ ਧੱਕੋ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਹਿਾ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਝੁੱਕੋ। ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਧੱਕੋ।
5. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਗਰਿਪ ਤੇ ਰੱਖੋ।
6. ਚੱਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਓ।

ਨੋਟ ਕਰੋ: ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕੁਰਸੀ ਸਥਿਰ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਨੀਵੀਂ ਨਾ ਹੋਵੇ।

4 ਪਹੀਆਂ ਵਾਲੇ ਵਾਕਰ ਦੀ ਸੀਟ ਤੇ ਬੈਠਣਾ
(Sitting on the Seat of a 4 Wheeled Walker)

1. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਵਾਕਰ ਨੂੰ ਕੰਧ ਵਰਗੀ ਕਿਸੇ ਸਥਿਰ ਚੀਜ਼ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਰੱਖੋ।
2. ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਕ ਕਰੋ।
3. ਘੁੰਮੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਵਾਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿੱਛੇ ਹੋਵੇ।
4. ਹੱਥ ਦੇ ਗਰਿਪ ਲਈ ਪਿੱਛੇ ਜਾਓ।
5. ਹੌਲੀ ਜਿਹੀ ਬੈਠੋ।

ਸੀਟ ਤੋਂ ਉੱਠਣਾ
(Standing Up from the Seat)

1. ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਲਾਕ ਹਨ।
2. ਹੱਥ ਦੇ ਗਰਿਪ ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਧੱਕੋ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਹਿਾ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਝੁੱਕੋ। ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਧੱਕੋ।
3. ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਓ।

ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘੁੰਮੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਾਕਰ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਹੋਵੋ। ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਹੱਥ ਦੇ ਗਰਿਪ ਵਰਤੋਂ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸੁਝਾਅ
(Safety Tips)

- ਬ੍ਰੇਕਾਂ, ਦਸਤਿਆਂ, ਅਤੇ ਪੇਚਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਵਾਕਰ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਨਾ ਚਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੇ ਬੈਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਵਾਕਰ ਦੀਆਂ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਅਣਲਾਕ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੇ ਬੈਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਵਾਕਰ ਤੇ ਝੁੱਕੋ ਨਾ ਜਾਂ ਚਲਣਾ ਨਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਵਾਕਰ ਉਲਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨਾ-ਫਿਸਲਣ ਵਾਲੇ, ਸਹਾਇਕ ਬੂਟ ਪਾਓ। ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ-ਅੱਡੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸੈਂਡਲਾਂ, ਖੜਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਲੀਪਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਠੋਕਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਢਿੱਲੇ ਮੈਟ ਅਤੇ ਦਰੀਆਂ, ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਰੱਸੀਆਂ ਅਤੇ ਤਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ।
- ਗਿੱਲੇ ਜਾਂ ਅਸਮਤਲ ਫਰਸ਼ਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਪੁੱਟੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਿੱਲੇ, ਬਰਫੀਲੇ ਜਾਂ ਅਸਮਤਲ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਚਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਢਲਾਨ ਜਾਂ ਰੈਂਪ ਤੇ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।
- ਪੌੜੀਆਂ ਜਾਂ ਲਿਫਟ ਤੇ 4 ਪਹੀਆਂ ਵਾਲੇ ਵਾਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

24/7 ਨਰਸ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਆਮ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਨੂੰ 811 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ: ਅਕਤੂਬਰ 21, 2020

ਸਰੋਤ: ਅਲਬਰਟਾ ਸਿਹਤ (ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪੀ) ਅਲਬਰਟਾ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ (Allied Health (Physiotherapy), Alberta Health Services)

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਸਿਰਫ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ "ਜਿਵੇਂ ਹੈ," "ਜਿੱਥੇ ਹੈ" ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਪ ਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਟੀਕਤਾ ਦੀ ਪੁਸ ੀ ਕਰਨ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ, ਤਾਂ ਵੀ Alberta Health Services ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਸ ਸ ਉਦੇਸ ਲਈ ਸਟੀਕਤਾ, ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ, ਮੁਕੰਮਲਤਾ, ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਯੋਗਤਾ ਜਾਂ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕੋਈ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਜਾਂ ਵਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ, ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਪ ਗਟਾਵਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦੀ ਜਾਂ ਵਿਧਾਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। Alberta Health Services ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੰਡਣ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਾਰੇ ਦਾਅਵਿਆਂ, ਕਾਰਵਾਈਆਂ, ਮੰਗਾਂ ਜਾਂ ਮੁਕੱਦਿਮਆਂ ਲਈ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।