

ਮੇਰੇ ਜੋਖਮ ਸਕੋਰ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

(What does my risk score mean?)

ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਸਕੋਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਜੋਖਮ, ਦਰਮਿਆਨੇ ਜੋਖਮ, ਜਾਂ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਜੋਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੋਰ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਦਰਮਿਆਨਾ ਜੋਖਮ ਜਾਂ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਟੈਟਿਨ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੇਗੀ। ਸਟੈਟਿਨ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (atherosclerosis), ਜਾਂ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਜੋਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਟੈਟਿਨ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਅਵਸਥਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਸਕੋਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

(How can I lower my risk score?)

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਸਕੋਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਦੋ ਮੁੱਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਸਟੈਟਿਨ ਲਓ। (Take a statin.) ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜੋਖਮ ਸਕੋਰ ਉੱਚਾ ਜਾਂ ਦਰਮਿਆਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਸਟੈਟਿਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਟੈਟਿਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਸਟੈਟਿਨ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਟੈਟਿਨ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰੋ। (Make lifestyle changes.) ਇਕੱਲੇ ਸਟੈਟਿਨ ਲੈਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ ਹੋਣ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਪਰ ਹੋਰ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

- **ਘੱਟ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਓ (Drink less alcohol)**

- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡਜ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦੀ ਪੜਤਾਲ

Cardiovascular disease risk screening

- ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 1 ਤੋਂ ਵੱਧ ਡਿੰਕ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 2 ਡਿੰਕ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਨਹੀਂ ਪੀਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਸਕੋਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- **ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਓ (Eat healthy foods)**
 - ਕੂਕੀਜ਼, ਚਿਪਸ, ਜਾਂ ਚਿੱਟੀ ਬ੍ਰੈਡ ਵਰਗੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ।
 - ਇਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਨਮਕ ਖਾਂਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਇੱਕ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਹੈ।
 - ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਪਤਲੇ ਮੀਟ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰੋ।
 - ਪੌਪ ਵਰਗੇ ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।
 - ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਰੋਤ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ।
 - ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਆਹਾਰ-ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਭੇਜਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਿਲੱਖਣ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- **ਕੁਝ ਕਸਰਤ ਕਰੋ (Get some exercise)**
 - ਬਕਾਇਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਦਿਲ-ਧਮਣੀਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੋਟਾਪਾ ਅਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ।
 - ਹਫਤੇ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 30 ਮਿੰਟ (ਜਾਂ ਹਰ ਹਫਤੇ 150 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ) ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ।
- **ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰੋ (Manage your stress)**
 - ਤੀਬਰ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਮਿਆਦ ਦਾ ਅਤੇ ਲੰਬੀ-ਮਿਆਦ ਦਾ ਤਣਾਅ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
 - ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਬਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।
 - ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਇੱਕ ਮਦਦਗਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਿੰਦੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- **ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡੋ (Quit smoking)**

- ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲਹੂ ਵਹਿਣੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਿਕੋਟੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੈ, ਪਰ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। AlbertaQuits ਹਰ ਕਦਮ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੇਰੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਕਿੱਥੋਂ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

(Where else can I get help to lower my risk?)

ਇਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਬਿਹਬਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਿੱਥੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਆਹਾਰ-ਮਾਹਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਕਰਨਾ ਇਹਨਾਂ ਪਰਿਵਰਤਨਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ Alberta ਹੈਲਥੀ ਲਿਵਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Alberta Healthy Living Program) ਨਾਲ ਜੁੜੋ। ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਆਨਲਾਈਨ ਸਰੋਤ ਵੀ ਹਨ। ਹਰਟ ਐਂਡ ਸਟਰੋਕ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਥਾਨ ਹੈ।

ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ

(Related to cardiovascular disease risk assessment)

- ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ
- ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਕਸਰਤ
- ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣਾ
- ਸਟੈਟਿਨ

ਨਰਸ ਨਾਲ 24/7 ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਆਮ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ Health Link ਨੂੰ 811 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰੋ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ।

ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ: (Last reviewed:) ਅਗਸਤ 5, 2022

ਲੇਖਕ: (Author:) Cardiovascular Health and Stroke SCN, Alberta Health Services

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਕਿਸੇ ਯੋਗ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਹੈ ਅਤੇ "ਜਿਵੇਂ ਹੈ", "ਜਿੱਥੇ ਹੈ" ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਟੀਕਤਾ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਨਾਸਿਬ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ, Alberta Health Services ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਇਸਦੀ ਸਟੀਕਤਾ, ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ, ਸੰਪੂਰਨਤਾ, ਉੱਚਤਾ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਪਸ਼ਟ, ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕੋਈ ਵੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਜਾਂ ਵਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। Alberta Health Services ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਦਾਅਵਿਆਂ, ਕਾਰਵਾਈਆਂ, ਮੰਗਾਂ ਜਾਂ ਮੁਕੱਦਮਿਆਂ ਲਈ ਸਾਰੀ ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਦੇ ਦਾਅਵੇ ਦਾ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਨਾਲ ਖੰਡਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦੀ ਪੜਤਾਲ