ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਰੀ

ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ

ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਰੀ ਕੀ ਹੈ/ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ

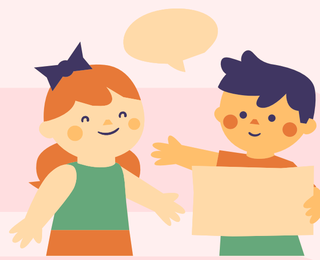
ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਰੀ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮੀਲ-ਪੱਥਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਸੰਭਾਵਿਤ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਉਮਰ ਸੀਮਾ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਰੀਂਗਣ, ਤੁਰਨ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ।

੦ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਰੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਗੈਰ-ਆਮ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਲਗਭਗ 5-10% ਬੱਚੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਰੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ।

5% ਤੋਂ 10%

ਚਿੰਨ੍ਹ/ਲੱਛਣ

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਰੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:



ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ: ਬੋਲਣ, ਸਮਝਣ, ਜਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ।

ਮੋਟਰ ਹੁਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ: ਚਮਚਾ ਫੜਨ ਵਰਗੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਰੀਂਗਣ, ਤੁਰਨ, ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਬਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ।

ਬੌਧਿਕ ਦੇਰੀ: ਸੋਚਣ, ਸਮਝਣ, ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ।

ਸਮਾਜਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ: ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ।

ਇਹ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਰਾਂ 'ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੇਰੀਆਂ ਆਮ ਗੱਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੀਲ-ਪੱਥਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ/ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਹੈ: ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਕਦਮ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ, ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਰਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਵਾਕ-ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਖੇ ਜਾਓ: ਕਲੀਨਿਕ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਵਾਕ ਇਨ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।

oਜਲਦੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ: ਓਨਟੈਰੀਓ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਟੋਰਾਂਟੋ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ (TPH) ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਆਧਾਰਤ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਟੋਰਾਂਟੋ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ (TDSB) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਈਟੋਬੀਕੋਕ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਓਨਟੈਰੀਓ ਅਰਲੀ ਈਅਰਜ਼ ਸੈਂਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਾਥੀ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ: ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪਾਂ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਮਾਪਾ ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ/ਫੋਰਮਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨਾ, ਸਮਾਨ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਦੂਜੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜੁੜੋ: ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਉਸ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

In every child's journey, they will experience challenges, but they can learn to manage them with your support and the right resources.

ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ

- **ਲਿਊਮੇਨਸ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ, ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਐਂਡ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਰਵਿਸਜ਼**
  - www.lumenus.ca
  - ਟੋਰਾਂਟੋ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਸੇਵਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾਕਾਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

- **ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਥ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਬਾਰੇ** | www.aboutkidshealth.ca
  - ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਹੌਸਪੀਟਲ ਫਾਰ ਸਿਕ ਕਿਡਜ਼' ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਦੇ ਮੁੰਡੇ-ਕੁੜੀਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

- **ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਚੈੱਕ-ਇਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ** | https://eyci.healthhq.ca/en
  - ਇੱਕ ਸਰੋਤ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- **ਲੁੱਕਸੀ (Looksee) ਪੜਤਾਲ-ਸੂਚੀ**
  - https://lookseechecklist.com/en/learn-more
  - ਇੱਕ ਸਰੋਤ ਜੋ ਮੁਫ਼ਤ ਚੈਕਲਿਸਟਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਮੀਲ-ਪੱਥਰਾਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- **ਈਟੋਬੀਕੋਕ ਬ੍ਰਾਈਟਰ ਫਿਊਚਰਜ਼ ਕੋਲਿਸ਼ਨ (Etobicoke Brighter Futures Coalition, EBFC)**
  - https://www.ebfc.ca/resources-for-families
  - ਈਟੋਬੀਕੋਕ ਵਿੱਚ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਗੁਰੱਪ ਜੋ ਮੁਫਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- **ਰੈਕਸਡੇਲ ਵਿਮਨਜ਼ ਸੈਂਟਰ**
  - https://www.rexdalewomen.org/index.php?cat=programs&content=parenting-support
  - ਇੱਕ ਸੰਸਥਾ ਜੋ ਨਿੱਜੀ, ਔਨਲਾਈਨ, ਅਤੇ ਹਾਈਬ੍ਰਿਡ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਈਟੋਬੀਕੋਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

- **ਪਲੇ ਐਂਡ ਲਰਨ (Play&Learn) ਵੈੱਬਸਾਈਟ**
  - https://playandlearn.healthhq.ca/en
  - ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਗੇਮਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

- **ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਥ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਬਾਰੇ**
    - ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਹੌਸਪੀਟਲ ਫਾਰ ਸਿਕ ਕਿਡਜ਼' ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਦੇ ਮੁੰਡੇ-ਕੁੜੀਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
    - ਇਸ ਵੈੱਬਪੰਨੇ 'ਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ 0-3 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ https://www.aboutkidshealth.ca/Article?contentid=732&language=English
    - ਇਸ ਵੈਬਪੰਨੇ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਜ਼ੂਓਮੋਟਰ (visiomotor) ਹੁਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਨਸਿਲ ਫੜਨਾ ਜਾਂ ਲਿਖਤੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰਨਾ https://www.aboutkidshealth.ca/Article?contentid=1880&language=English

- **ਟੋਰਾਂਟੋ ਸੈਂਟਰਲ ਹੈਲਥਲਾਈਨ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ**
    - https://www.torontocentralhealthline.ca
    - ਇੱਕ ਸਰੋਤ ਜੋ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਵਾਲੇ ਪੀਅਰ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ, ਕਲਾਸਾਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਅਕ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। "ਈਟੋਬੀਕੋਕ" ਅਤੇ "ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ - ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ" ਦੇ ਅਧੀਨ ਤਲਾਸ਼ ਕਰੋ।

- **LAMP ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ** | http://www.lampchc.org
    - ਇੱਕ ਬਹੁ-ਸੇਵਾ ਕੇਂਦਰ ਜੋ ਵਿਵਿਧ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
    - https://lampchc.org/programs-services/community-health-programs/ask-community-information/newcomer-services/
        - ASK! ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ - ਬਸਤੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਵੇਂ ਆਏ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੀਧਾ ਹਦਾਇਤ ਅਤੇ ਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- **ਈਟੋਬੀਕੋਕ ਵਾਕ ਇਨ ਕਲੀਨਿਕ** | http://etobicokewalkin.ca