

ਸਫਰ ਅਤੇ ਮਿਰਗੀ (Travel and Epilepsy)

ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕੰਮ ਲਈ ਜਾਂ ਆਨੰਦ ਲਈ ਹੋਵੇ, ਸਫਰ (ਟਰੈਵਲ) ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਅਣਜਾਣ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ, ਸੀਜ਼ਰਾਂ ਦੀ ਨਾ-ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਉਣ ਯੋਗ ਫਿਤਰਤ, ਕਾਮਯਾਬ ਟ੍ਰਿਪ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਕਰਨਾ ਚੁਣੌਤੀ ਵਾਲਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਆਮ ਸੂਝ ਅਤੇ ਅਗਾਊਂ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਨਾਲ, ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟ੍ਰਿਪ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਵਾਲਾ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਿਪ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਮਹੀਨਾ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਪਲੈਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਪਰਚੀ ਲਿਖਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਇਨਸੂਰੈਂਸ ਦੀ ਅਰਜ਼ੀ 'ਤੇ ਦਸਖਤ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋਦਿਆਂ (ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨਜ਼) ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਇਸ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ 'ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਸਫਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਇਵੈਲੂਏਸ਼ਨਜ਼ ਵਿਚ ਇਕ ਪੱਖ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੈਕ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਿਪ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਜਹਾਜ਼ ਵਿਚ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਪੈਕਿੰਗ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਨਿਯਮ ਚੈੱਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅਸਲੀ ਸੀਸੀਆਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਵਿਚ ਲਿਜਾਓ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਟ੍ਰਿਪ ਲਈ ਕਾਫੀ ਦਵਾਈ ਲਿਜਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਵਿਚ ਵੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਾਧੂ ਸਪਲਾਈ ਲਿਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਹੱਥ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਦੇ ਗੁੰਮ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਦਵਾਈ ਹੋਵੇ।

ਮੈਡੀਕਲ ਪਛਾਣ ਕੋਲ ਰੱਖੋ

ਆਪਣੇ ਬਟੂਏ ਵਿਚ ਕਾਰਡ ਰੱਖੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੋਵੇ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਨੰਬਰ ਦੱਸਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਇਕ ਹੋਰ ਕਾਪੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਵਾ ਕੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਨਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਫੇਰੀ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਵੱਖਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਮੈਡੀਕਲ ਆਈ ਡੀ ਦੀ ਵੰਗ ਪਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਬਟੂਏ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਡਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਆਈ ਡੀ ਜਿਊਲਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬੀ ਸੀ ਐਪੀਲੈਪਸੀ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਇਲਾਜ 'ਤੇ ਅਸਰ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਆਪਣੀ ਮਿਰਗੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਦਵਾਈਆਂ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟਾਈਮਜ਼ੋਨ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਉਸ ਮੁਤਾਬਕ ਬਦਲਣ ਦੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾਓ। ਬਦਲਵੇਂ ਰੂਪ ਵਿਚ, ਜੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਢੁਕਵਾਂ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਟ੍ਰਿਪ ਛੋਟਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਮ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਘੜੀ 'ਤੇ ਅਲਾਰਮ ਸੈੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਵੇਗਸ ਨਰਵ ਸਟਿਮੂਲੇਟਰ (ਵੀ ਐੱਨ ਐੱਸ): ਕਿਸੇ ਵੀ ਸ਼ਿਫਾਰਸ਼ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਯੰਤਰ ਦਾ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਪੇਪਰ ਨਾਲ ਲਿਜਾਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਵੀ ਐੱਨ ਐੱਸ ਨਾਲ ਸਫਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.epilepsy.com/epilepsy/travel_tips_vns_other_treatment 'ਤੇ ਐਪੀਲੈਪਸੀ.ਕੌਮ 'ਤੇ ਜਾਓ।

- ਕੀਟੋਜੈਨਿਕ ਡਾਇਟ: ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਿਪ ਲਈ ਭੋਜਨ ਸੂਚੀ ਦੀ ਪਲੈਨਿੰਗ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਅਜਿਹੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਬੁੱਕ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਖਾਣੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਰਸੋਈ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੀ ਸਕੇਲ ਅਤੇ ਕੂਲਰ ਨਾਲ ਲਿਜਾਉ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਤੱਤਾਂ ਲਈ ਲੋਕਲ ਸ਼ੋਪ ਦੇਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਰੀਮ।

ਸੀਜ਼ਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੱਖ

ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਹ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੀਜ਼ਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਪੱਖ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸੀਜ਼ਰ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਅਤੇ ਖੁੰਝੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਦੋਨੋਂ ਉਦੋਂ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟਾਈਮਜ਼ੋਨ ਟੱਪ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨਵੀਂਆਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਆਮ ਸਿਹਤ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਘਟਣ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਚੌਕਸ ਰਹੋ। ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਵਾਲੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਿਪ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਨੰਦ ਮਾਨਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ।

ਸੀਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਆਪਣੀਆਂ ਆਮ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮਾਹੌਲਾਂ ਵਿਚ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੈਗ ਵਿਚ ਸਫਰ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿਚ ਵਰਣਨ ਰੱਖੋ, ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੋਟਲ ਨੂੰ ਜਾਣ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਸਮੇਤ। ਸਫਰ ਕਰ ਰਹੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉ।

ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ

ਕੁਝ ਪਲੈਨਿੰਗ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟਿਕਾਣੇ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਬਹੁਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ। ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਚੜ੍ਹਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਫਰ ਦੇ ਸਾਥੀ, ਇਨਸਟਰਕਟਰ, ਜਾਂ ਲਾਈਫਗਾਰਡ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੇਫਟੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ।

ਟਰੈਵਲ ਇਨਸ਼ੂਰੈਂਸ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਵਲੋਂ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਟਰੈਵਲ ਇਨਸ਼ੂਰੈਂਸ ਲੈਣਾ ਇਕ ਚੰਗਾ ਖਿਆਲ ਹੈ। ਮਿਰਗੀ ਵਰਗੀ ਕਿਸੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਸਿਹਤ ਹਾਲਤ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਇਨਸ਼ੂਰੈਂਸ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਨਿਯਮ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਵਰੇਜ ਲੈਣ ਲਈ ਭਾਅ ਪੁੱਛੋ।

ਖਾਸ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ

ਟਿਕਟਾਂ ਜਾਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਕੁਝ ਕੰਪਨੀਆਂ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਫਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਮਪੈਨੀਅਨ ਰੇਟਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਗੀਆਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਾਂਭਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਘਰ ਵਾਪਸ ਪਰਤਣਾ

ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵੇਲੇ, ਆਪਣੇ ਆਮ ਨੇਮ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਦਿਉ। ਬਹਿਣ ਅਤੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਵਧੀਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਸਫਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਅਗਲੇ ਟਿਕਾਣੇ ਲਈ ਪਲੈਨਿੰਗ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਉ!

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਐਪੀਲੈਪਸੀ.ਕੌਮ 'ਤੇ ਸਫਰ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪਲੈਨਾਂ ਉੱਪਰ ਇਕ ਵੱਡਾ ਭਾਗ ਹੈ:

www.epilepsy.com/EPILEPSY/adapting_plans_for_travel

ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਬਿਊਰੋ ਫਾਰ ਐਪੀਲੈਪਸੀ ਕੋਲ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਯਾਤਰੂਆਂ ਦੀ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ: www.ibe-epilepsy.org/publications/travellers-handbook

ਅਬਾਊਟ ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਥ ਕੋਲ ਮਿਰਗੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਫਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

www.aboutkidshealth.ca/Epilepsy/Epilepsy-and-Travel.aspx?articleID=6820&categoryID=EP-nh4-07a

ਜੂਨ 2009 ਵਿਚ ਵੰਡਣ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕੀਤਾ (ਕੇ ਐੱਸ)

ਤੁਸੀਂ ਬੀ ਸੀ ਐਪੀਲੈਪਸੀ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸਰਵਿਸ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

#2500-900 West 8th Avenue, Vancouver, BC V5Z 1E5

ਫੋਨ: (604) 875-6704 ਫੈਕਸ: (604) 875-0617 info@bcepilepsy.com www.bcepilepsy.com