



کینسر کے درد کی دیکھ بھال کرنے کا طریقہ

اس مریض کی گائیڈ سے آپ کو مندرجہ ذیل چیزوں کے بارے میں سیکھنے
میں مدد ملے گی:

- کینسر کے درد کی مختلف اقسام
- کینسر کے درد کے اسباب
- اپنے درد کے بارے میں اپنے ہیلتھ کیئر ٹیم سے کب بات کرنی ہے
- اپنے کینسر کے درد کی دیکھ بھال کرنا
- کینسر کے درد کے بارے میں مزید معلومات کہاں سے حاصل کرنی ہے

یہ گائیڈ ان بالغ افراد کے لئے ہے جنہیں کینسر کے علاج سے پہلے، اس کے دوران یا اس کے بعد درد ہوتا ہے
نیز ان کی فیملی، دوستوں یا دیکھ بھال کرنے والوں کے لیے ہے۔ یہ آپ کی ہیلتھ کیئر ٹیم کے مشورے کا متبادل
نہیں ہے۔

کینسر کا درد کیا ہے؟

جب آپ کو کینسر کا درد ہوتا ہے تو:

- اسے چوٹ پہنچنے یا تکلیف محسوس ہونے کے طور پر بیان کیا جا سکتا ہے
- یہ آ سکتا ہے اور جا سکتا ہے یا ہمیشہ آپ کے ساتھ رہ سکتا ہے

صرف آپ اس بات کو جانتے ہیں کہ آپ کو کتنا درد محسوس ہو رہا ہے اور آپ اس سے کتنا متاثر ہیں۔ آپ کو کینسر میں زندگی کے ایک عام حصہ کے بطور درد کو قبول نہیں کرنا ہے۔

آپ کو کینسر کے درد کی مختلف اقسام میں سے ایک یا اس سے زیادہ قسم کا درد ہو سکتا ہے۔ جو مندرجہ ذیل ہیں:

ہڈیوں کا درد گہرا، دھڑکنے والا یا نبض کی رفتار بڑھانے والا ہو سکتا ہے اور بعض اوقات میں تیز محسوس ہو سکتا ہے۔ جب آپ چل رہے ہوں تو ہڈیوں کا درد بدترین ہو سکتا ہے۔

اعصاب کا (نیوروپیتھک) درد جانے، گولی مارنے، چھیدنے، چہرا گھونپنے، ڈنک مارنے، جھنجھناہٹ جیسا یا بجلی کے کرنٹ جیسا محسوس ہو سکتا ہے۔ اعصاب کا درد اس وقت ہو سکتا ہے جب کیڑا، پانی، ہوا جیسی چیزیں آپ کے جلد میں چھوتی ہیں۔

نرم بافت کا (احشائی) درد ان بافتوں کا درد ہوتا ہے جو آپ کے جسم کے اندر کے اعضاء کو گھیرے ہوتے ہیں، مثال کے طور پر ٹینڈن، لیگامنٹ اور کچھ پٹھے۔ یہ ایک دھیمے، گہرے نچوڑنے والے درد کی طرح محسوس ہو سکتا ہے۔

کینسر کے درد کے اسباب

ذیل میں ان چیزوں کی کچھ مثالیں ہیں جو کینسر کے درد کا سبب بن سکتی ہیں۔ اپنے ہیلتھ کیئر ٹیم سے اس کے بارے میں بات کریں کہ آپ کے درد کی کیا وجہ ہو سکتی ہے۔

آپ کو کینسر ہونے کی صورت میں درد کے اسباب

طبی جانچ اور طریقہ کار، جیسے بائیوپسیز (ڈاکٹر تشخیص کے لئے ٹیور کا ایک چھوٹا ٹکڑا لیتا ہے)

کینسر کے علامات یا ضمنی اثرات اور علاج جیسے قبض اور منہ کے چھالے

ایک ٹیور (نمو) جو اعضاء، اعصاب یا جسم کے اعضاء، جیسے ہڈیوں پر دباؤ ڈال رہا ہو

اگر آپ کے اندر ان علامات میں سے کوئی علامت ہو تو آپ اپنی ہیلتھ کیئر ٹیم (ڈاکٹر یا نرس) کو فوراً بتائیں:

- وہ درد جو ختم نہیں ہو رہا ہے یا بڑھتا جا رہا ہے
- ایک نیا درد جو آپ کو اس سے پہلے نہیں ہوا تھا
- جب آپ گہری سانس لیتے ہیں تو درد ہوتا ہے
- اچانک پیر کی کمزوری، خاص طور پر اگر آپ کو کمر میں درد ہوتا ہے

کینسر کے درد کی دیکھ بھال کرنا

جب آپ کا درد اچھی طرح سے کنٹرول ہو جائے تو آپ یہ کر سکتے ہیں:

- سوئیں اور اچھا کھانا کھائیں
- فیملی اور دوستوں کے ساتھ وقت کا لطف اٹھائیں
- اپنے کام اور مشاغل کو انجام دیں

آپ اپنے کینسر کے درد کی دیکھ بھال کرنے کے لئے جو چیزیں کر سکتے ہیں ان میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

1. درد کی دوا (دوائیں) لیں
2. اپنے جسم کو ہلائیں
3. مائنڈفلنس اور دیگر تکمیلی علاج کی کوشش کریں
4. اپنے ہیلتھ کیئر ٹیم کے ذریعے تجویز کردہ دیگر علاج کریں

آپ کی ہیلتھ کیئر ٹیم آپ کے درد کی دیکھ بھال کرنے کے لئے پیلیٹیو (درد سے آرام پہنچانے والا) طریقہ اختیار کر سکتی ہے۔ پیلیٹیو کیئر آپ کی علامات میں تخفیف کرنے اور آپ کو آرام دہ محسوس کرنے میں مدد کرنے پر توجہ مرکوز کرتا ہے۔ یہ کینسر اور علاج کے تمام مراحل والے لوگوں کی مدد کر سکتا ہے، نہ کہ صرف ان لوگوں کی جو زندگی کے اختتام پر ہوں۔

درد کی دوا

آپ کے درد پر ہر ممکن حد تک قابو پانے کے لئے آپ کی ہیلتھ کیئر ٹیم احتیاط کے ساتھ منصوبہ بنائے گی:

- آپ جو درد کی دوا لیتے ہیں اس کی نوعیت اور مقدار
- آپ کتنی بار اپنی دوا لیتے ہیں

اگر درد کی دوا لینے پر بھی آپ کو درد ہو تو جتنا جلدی ہو سکے اپنی ہیلتھ کیئر ٹیم سے رابطہ کریں۔

آپ کو اپنے درد کے لیے نسخے اور بغیر نسخے والی دواؤں کا مجموعہ لینے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

نسخے والی درد کی دوائیں گولیوں، کریموں یا دیگر شکلوں میں ہو سکتی ہیں۔
نسخے والی درد کی دواؤں میں مندرجہ ذیل شامل ہو سکتی ہیں:

- اوپیئٹڈ، جو سخت درد کی دوائیں ہیں جیسے مورفین
- اعصابی درد کے علاج کی دوا
- سوزش (سوجن) کو کم کرنے یا مدافعتی نظام کو دھیمہ کرنے کے لئے اسٹیرائیڈز

بغیر نسخے والی دوائیں کسی فارمیسی یا اسٹور سے بغیر نسخے کے خریدی جا سکتی ہیں۔ بغیر نسخے والی دوائیں لینے سے پہلے اس بات کو یقینی بنانے کے لیے ہیلتھ کیئر ٹیم سے بات کریں کہ وہ آپ کے لئے محفوظ ہیں۔
بغیر نسخے والی دواؤں میں مندرجہ ذیل شامل ہو سکتی ہیں:

- Acetaminophen (Tylenol)™
- (Motrin™ یا Advil™) Ibuprofen
- اعصاب کے لیے سکون آور دوائیں (جیسے Robaxacet™)
- اور مالش کرنے کی دوائیں (جیسے Voltaren™)

درد کی دوا شیڈول کے مطابق لینے پر عام طور پر بہتر کام کرتی ہے۔ درد کی روک تھام کرنا زیادہ آسان ہے بہ نسبت اس کے کہ اسے تب روکا جائے جب وہ پہلے ہی شروع ہو چکا ہو۔ آپ کی ہیلتھ کیئر ٹیم اس بات کو یقینی بنانے کے لئے آپ کے ساتھ کام کرے گی کہ آپ تمام اوقات میں ہر ممکن حد تک آرام سے ہیں۔ اپنے درد کی دوائیں نہ بچائیں اس صورت میں کہ بعد میں درد بدتر ہو جائے۔

شدید درد درد کی کوئی بھی ایسی قسم ہے جو آپ کی باقاعدہ درد کی دوا کے خوراکیوں کے درمیان میں شروع ہوتا ہے۔ شدید درد اچانک ہو سکتا ہے یا اس وقت ہو سکتا ہے جب آپ کو اس کی امید بھی نہ ہو۔ شدید درد کا یہ مطلب نہیں ہے کہ آپ کا کینسر بدتر ہو رہا ہے یا یہ کہ آپ کو کوئی نئی پریشانی ہے۔

شدید درد سے بچنے کے لئے اپنی درد کی دوا وقت پر کھائیں اگرچہ آپ کو درد کا احساس نہ ہو۔

اوپینڈ درد کی دوائیں لیتے وقت جاننے کی اہم چیزیں

اوپینڈ درد کی دوائیں قبض کا سبب بنتی ہیں۔

ہو سکتا ہے کہ آپ کی ہیلتھ کیئر ٹیم آپ کو روزانہ جلاب اور دوا لینے کو کہے تاکہ یہ دوائیں لیتے وقت آپ کو پاخانہ کرنے میں مددگار ثابت ہوں۔

لت لگنے اور ان پر منحصر ہونے سے متعلق پریشان ہونا عام بات ہے۔

اوپینڈ دوا کی لت لگنا کینسر سے متاثر لوگوں کے لئے عام نہیں ہے لیکن یہ اس وقت بھی ہو سکتا ہے جب اوپینڈز کو تجویز کے مطابق استعمال کیا جائے۔

منحصر ہونے کا مطلب لت لگنا نہیں ہے۔ منحصر ہونے کا مطلب یہ ہے کہ جب آپ کا جسم کسی دوا کو باقاعدگی سے استعمال کرنے کے بعد عادی ہو جائے۔ اگر آپ دوا کو بہت جلدی سے چھوڑ دیں تو ناخوشگوار علامات ہو سکتی ہیں۔ آپ کی ہیلتھ کیئر ٹیم آپ کے درد کی دوا کو آہستہ آہستہ روکنے کا منصوبہ بنانے میں مدد کرے گی۔

اگر درد کی دوا آپ کے درد کو کنٹرول کرنا بند کر دے۔

بہت ساری وجوہات کی بناء پر، بعض اوقات میں آپ کا درد بدتر ہو سکتا ہے یا اسے کنٹرول کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ آپ کی ہیلتھ کیئر ٹیم کو آپ کے درد کی دوا کی مقدار یا نوعیت کو بدلنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

آپ کی ہیلتھ کیئر ٹیم مدد کر سکتی ہے اگر:

- آپ کو گولی لینے کے اوقات یاد رکھنے میں پریشانی ہوتی ہے
- آپ کو صحیح وقت پر اپنی گولیاں لینے کے لیے شیڈول بنانے میں مدد کی ضرورت ہے
- آپ دوا کی خوراک لینا بھول جاتے ہیں
- آپ کو لگتا ہے کہ آپ کے درد کی دوا اتنا بہتر کام نہیں کر رہی ہے جتنا اسے کرنا چاہئے
- آپ کے درد کی دوا سے ضمنی اثرات ثابت ہوتے ہیں

درد کے لیے بہنگ (میری جوانا)

بہت سارے کینسر سے متاثر لوگ علامات اور ضمنی اثرات کے علاج میں مدد کے لیے مختلف اقسام کے بہنگ کو آزمانا چاہیں گے۔

آپ اپنی ہیلتھ کیئر ٹیم سے اس کے بارے میں بات کریں کہ آیا بہنگ آپ کے درد میں معاون ہو سکتا ہے۔

درد کو دور کرنے کے لیے ورزش کریں یا اپنے جسم کو حرکت دیں

چھوٹی، یا آسان حرکت یا ورزش سے آپ کے درد میں مدد مل سکتی ہے۔ آپ اپنی ہیلتھ کیئر ٹیم سے اس بات کو یقینی بنانے کے لئے بات کریں کہ جن سرگرمیوں کا آپ نے انتخاب کیا ہے وہ آپ کے لئے صحیح ہے۔

آپ مندرجہ ذیل کو آزما سکتے ہیں:

- اپنا خود کا پانی کا گلاس یا ہلکا ناشتہ لینے کے لئے اٹھنا
- لیٹنے کے بجائے بیٹھنا
- اپنے ڈرائیو وے کے انتہا تک یا اپنے دالان کے اوپر اور نیچے چل کر جانا
- آہستہ کھینچنا

اگر آپ پہلے ہی سے متحرک ہیں تو اپنی ہیلتھ کیئر ٹیم سے اپنی ورزش کے معمولات کو محفوظ طریقے سے جاری رکھنے کے بارے میں بات کریں۔

وہ یہ بھی تجویز کر سکتے ہیں آپ مندرجہ ذیل میں سے کسی ایک سے بات کریں:

- جسمانی تھراپسٹ
- پیشہ ور تھراپسٹ
- رجسٹرڈ مساج تھراپسٹ

ورزش کے بارے میں مزید معلومات کے لئے، ہماری ورزش کی گائیڈ اور ہدف کو ترتیب دینے کی شیٹ کو (cancerca.re.on.ca/symptoms) پر دیکھیں۔

اپنے دماغ اور جسم کا خیال رکھیں

آپ کا دماغ، جسم اور احساسات اچھی طرح سے جڑے ہوئے ہیں۔ درد سے لڑنا پریشان کن اور دباؤ کا سبب ہو سکتا ہے اور یہ احساسات آپ کا درد بڑھا سکتے ہیں۔ یہ آپ کے لئے مفید ثابت ہو سکتا ہے:

- جو درد آپ محسوس کرتے ہیں اسے کسی ایسے آدمی کو بتائیں جس پر آپ کو اعتماد ہو
 - اپنی ہیلتھ کیئر ٹیم یا کسی مشیر سے بات کریں
 - آپ اپنے مذہبی یا روحانی رہنما سے بات کریں اگر یہ آپ کو سکون فراہم کرتا ہے
 - اپنے درد کی دیکھ بھال کا طریقہ جاننے کے لئے کسی خاص ذاتی-مدد یا بذات خود درد کی دیکھ بھال کے گروپ میں شامل ہو جائیں۔ اپنی ہیلتھ کیئر ٹیم سے اپنی کمیونٹی کے پروگراموں کے بارے میں پوچھیں
- ذیل کی سرگرمیاں آپ کو پرسکون رہنے اور آپ کے ذہن کو درد سے دور رکھنے میں معاون بن سکتی ہے:

- گہری سانس لینے کی ورزش یا مراقبہ
- ایسی سرگرمیاں جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں جیسے پہیلیاں، دستکاری، مشاغل یا ٹی وی دیکھنا
- باہر گھومنا، باغبانی کرنا، قدرتی چیزوں سے لطف اندوز ہونا، پڑھنا یا موسیقی سننا

اگر آپ کا درد آپ کو اداس، بے چین یا فکرمند بنا رہا ہے تو ان احساسات کے بارے میں اپنی ہیلتھ کیئر ٹیم سے بات کریں۔

کینسر کے علاج

ریڈی ایشن تھراپی سے درد کو کنٹرول کرنے میں مدد مل سکتی ہے، خاص طور پر ان کینسر کے شکار مریضوں کے لئے جو ان کے ہڈیوں میں پھیل چکے ہیں۔ کیموتھراپی کے علاج سے بھی کچھ لوگوں کے درد میں مدد مل سکتی ہے۔

گرمی اور / یا برف کا استعمال کرنا

جسم میں گرمی اور/یا برف کے استعمال سے کینسر کے ہلکے درد میں مدد مل سکتی ہے۔ گرمی سے پٹھوں کے سوجن میں آرام مل سکتا ہے اور برف سے بدن کے کسی حصے کو بے حس کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

گرمی اور برف محفوظ نہیں ہو سکتے ہیں اگر آپ ریڈی ایشن تھراپی، کیموتھراپی حاصل کر رہے ہیں یا اگر آپ اعصابی نقصان سے بے حس ہیں۔

آپ ان چیزوں کو آزمانے سے پہلے اپنی ہیلتھ کیئر ٹیم سے بات کریں۔

تکمیلی تھراپیز

تکمیلی تھراپیز وہ علاج ہیں جنہیں آپ کینسر کے باقاعدہ علاج کے ساتھ آزما سکتے ہیں تاکہ آپ کو اپنے درد کی دیکھ بھال میں مدد مل سکے۔ کسی بھی تکمیلی تھراپیز کو آزمانے سے پہلے اپنی ہیلتھ کیئر ٹیم سے اس بات کو یقینی بنانے کے لئے بات کریں کہ وہ آپ کے لئے محفوظ ہے۔

آپ مندرجہ ذیل کو آزما سکتے ہیں:

- مساج تھراپی
- اروما تھراپی
- میوزک تھراپی
- ریفلیکسولوجی
- ایکوپنکچر
- جلد میں سے اعصاب کی برقی تحریک (TENS مشین)
- ریکی
- ہائینو تھراپی

ان تھراپیز کے بارے میں مزید معلومات کے لئے، کینیڈا کی کینسر سوسائٹی کی ویب سائٹ cancer.ca پر جائیں۔

درد کے بارے میں اپنی ہیلتھ کیئر ٹیم سے بات کرنا۔

اپنی ہیلتھ کیئر ٹیم سے اپنے درد کے بارے میں بات کرنے میں خوف نہ کریں۔

اپنا درد اپنی ہیلتھ کیئر ٹیم کو بتائیں

آپ کی ہیلتھ کیئر ٹیم کو آپ کے درد کے بارے میں تفصیلات جاننے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ آپ کو اچھا محسوس کرنے میں مدد کر سکے۔

اپنی ہیلتھ کیئر ٹیم کو اپنا درد بتانے کے لئے مندرجہ ذیل سوالات کے اپنے جوابات کے بارے میں سوچیں:

- آپ کا درد کیسا محسوس ہوتا ہے؟ کیا یہ جانے، درد، چُھرا مارنے، چھیدنے یا دھڑکن وغیرہ جیسے لگتا ہے؟
- کیا آپ اپنے درد کو بطور ہلکا، درمیانی یا شدید بیان کریں گے؟
- کون سی چیز آپ کے درد کو بہتر بناتی ہے؟ کون سی چیز اسے بدتر بناتی ہے؟
- جب آپ اپنی دوا کھاتے ہیں تو کیا آپ کا درد ختم ہوجاتا ہے یا بہتر ہوجاتا ہے؟
- کیا آپ کا درد آپ کی روز مرہ کی سرگرمیوں کو انجام دینے اور اپنا خیال رکھنے میں رکاوٹ بن رہا ہے؟
- کیا آپ کا درد آپ کے تناؤ کا سبب بن رہا ہے؟

اپنے درد کی حالت پر نظر رکھنے کے لئے درد کی ڈائری استعمال کریں

درد کی ڈائری آپ کے درد کے بارے میں تفصیلات درج کرنے کی ایک جگہ ہوتی ہے۔ اس سے آپ کو یہ دیکھنے میں مدد مل سکتی ہے کہ وقت کے ساتھ آپ کا درد کتنا بدلتا ہے اور کیا چیز اسے بہتر یا بدتر بناتی ہے۔

یہ درد کی ڈائری کا ایک نمونہ ہے * جسے آپ اپنے درد کے بارے میں معلومات درج کرنے کے لئے استعمال کر سکتے ہیں۔

مریض کی کہانی:

"درد کی ڈائری رکھنا میرے اور میرے ڈاکٹر کے لئے مواصلات کا ایک عمدہ ذریعہ ہے۔ اچھا محسوس کرنے میں میری مدد کرنے کے لیے میری دوا کو ایڈجسٹ کرنے کے طریقے کو ہم ایک ساتھ مل کر سمجھ سکتے ہیں۔"

نوٹ	درد کتنے وقت تک جاری رہا؟	میرے ذریعے میں استعمال کی گئی دوا کی تکثیری (مثال کے طور پر ورژن، ایکریپٹوچر)	دوا کا نام اور لی گئی مقدار	جب مجھے درد محسوس ہونے لگا تو میں کیا کر رہا تھا؟	آپ کس طرح کا درد محسوس کرتے ہیں (مثال کے طور پر جھنجھاپٹ کا احساس)	آپ کہاں درد محسوس کرتے ہیں؟	0 سے 10 کے پیمانہ پر اپنے درد کی درجہ بندی کریں (0 کا مطلب کوئی درد نہیں ہے اور 10 کا مطلب بدترین ممکنہ درد ہے)	وقت	تاریخ

اہم نکات:

- آپ کو درد میں جینے کی ضرورت نہیں ہے۔ سکون سے زندگی گزارنے میں آپ کی مدد کرنے کے لئے کینسر کے درد کا علاج کیا جا سکتا ہے
- درد کی دوا لینا اور ساتھ ساتھ دوسرا علاج بھی کرانا آپ کے درد کے علاج میں ممکنہ طور پر بہترین کام کرے گا
- اپنے درد کے بارے میں اپنی ہیلتھ کیئر ٹیم سے کثرت سے بات کریں۔ انہیں بتائیں کہ آپ کو کس طرح کی تبدیلیاں محسوس ہوتی ہیں

درد کے بارے میں مزید معلومات کہاں سے حاصل کریں

مزید معلومات اور امدادی خدمات کے لئے ذیل کی ویب سائٹ پر جائیں۔

ویب سائٹس:

- اونٹاریو ہیلتھ (کینسر کیئر اونٹاریو):

cancercare.on.ca

- کینیڈین کینسر سوسائٹی:

cancer.ca فون: 1-888-939-3333

امدادی خدمات:

- کینیڈین کینسر سوسائٹی کمیونٹی سروسز لوکیٹر:

cancer.ca/csl

- کینیڈین کینسر سوسائٹی پیر سپورٹ سروس:

cancer.ca/support

دیگر علامات کی دیکھ بھال کے بارے میں مزید معلومات کے لئے براہ کرم یہاں

جائیں: cancercare.on.ca/symptoms

نوٹ:

اس گائیڈ میں دی گئی تجاویز شائع شدہ شواہد اور ماہرین کی اتفاق رائے پر مبنی ہیں۔

امریکی کینسر سوسائٹی کی درد کی ڈائری پرنٹ کے وقت یہاں سے حاصل کی گئی
تھی: cancer.org/acs/groups/cid/@nho/documents/webcontent/pain-diary.pdf

اس مریض کی گائیڈ کو اونٹاریو ہیلتھ (کینسر کیئر اونٹاریو) نے مریضوں کو درد کے بارے میں معلومات فراہم کرنے کے لئے تیار کیا تھا۔ اسے صرف معلومات کے لئے استعمال کیا جانا چاہئے اور یہ طبی مشورے کا متبادل نہیں ہے۔ یہ گائیڈ درد کی دیکھ بھال کے لیے دستیاب تمام معلومات پر مشتمل نہیں ہے۔ اگر آپ کے پاس سوالات یا خدشات ہوں تو ہمیشہ اپنی ہیلتھ کیئر ٹیم سے پوچھیں۔ اس گائیڈ میں دی گئی معلومات اونٹاریو ہیلتھ (کینسر کیئر اونٹاریو) اور آپ کے درمیان ڈاکٹر-مریض کا تعلق نہیں پیدا کرتی ہے۔

تمام ٹیکسٹ اور گرافک تصاویر سمیت اس گائیڈ کی جملہ حق اشاعت، ٹریڈ مارک، اور دیگر تمام حقوق اونٹاریو ہیلتھ (کینسر کیئر اونٹاریو) کے حق میں محفوظ ہیں۔ اونٹاریو ہیلتھ (کینسر کیئر اونٹاریو) کی پیشگی تحریری اجازت کے بغیر اس مطبوعہ مادے کے کسی بھی حصے کی ذاتی استعمال کے علاوہ کسی بھی شکل میں، یا کسی بھی طرح سے، تخلیق نو، تقسیم، یا ترسیل نہیں کی جا سکتی ہے یا "عکس" تیار نہیں کیا جا سکتا ہے۔

دوسرے مریضوں کی گائیڈ کے لئے براہ کرم یہاں جائیں:

cancercare.on.ca/symptoms

قابل رسائی فارمیٹ میں اس معلومات کی ضرورت ہے؟

1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, info@ontariohealth.ca