Punjabi

ਤੁਹਾਡਾ 5 ਸਾਲ ਦਾ ਬੱਚਾ

(Your 5 Year Old)

ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ

(Speech and Language Tips)

Talk Box

5 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

(5 year olds have conversations and tell stories.)

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 5 ਸਾਲ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਮੁੱਢਲੇ ਵਾਕ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੋਲਣ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਜੇ ਵੀ ਕੁਝ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੋਰ ਬੋਲਣ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ, ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ, ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਵਾਕ।

ਬੱਚੇ ਭਾਸ਼ਾ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ

(How children learn language)

ਬੱਚੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗੱਲਬਾਤ ਰਾਹੀਂ ਅਤੇ ਲਗਭਗ ਹਰ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ, ਨਵੇਂ ਵਾਕ, ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਖੇਡਣਾ ਹੈ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਗਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤਦੇ ਹੋ।

ਇਹਨਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਜ਼ਮਾਓ

(Try these tips in your language)

ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਝਾਅ

- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪੂਰੇ ਵਾਕ ਵਰਤੋ।** ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਵਾਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੇਗਾ।
- **ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਰਣਨਸ਼ੀਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।** ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਆਕਾਰ, ਸ਼ਕਲ, ਰੰਗ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, "ਚਲੋ ਕੁਝ ਲੰਬੇ, ਪੀਲੇ ਕੇਲੇ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਮਿੱਠੇ ਕੇਲੇ ਖਾਣੇ ਪਸੰਦ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੇਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਪਸੰਦ ਹੈ?"

ਸੁਣਨ ਦੇ ਸੁਝਾਅ

- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਉਸਦਾ ਨਾਮ ਕਹੋ।** ਕਹੋ, "ਬੈਥ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਕਹਿਣਾ ਹੈ।"
- **ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇਂ ਵਰਣਨਯੋਗ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।** ਰੰਗ, ਨੰਬਰ, ਅਤੇ ਸਥਾਨ (ਪਿੱਛੇ, ਵਿਚਕਾਰ, ਅੰਦਰ) ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਟੋਕਰੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲਾਲ ਸੇਬ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?"
- **ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ।**
- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉਸਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਝ ਨਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਲਈ ਕਹੇ।** ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹਨ।

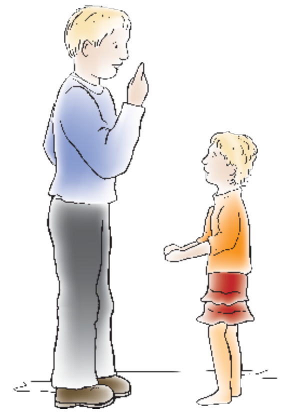
ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਜਾਓ: ahs.ca/talkbox

ਇਸ ਮਿੱਤੀ ਅਨੁਸਾਰ: ਜਨਵਰੀ 22, 2025
(Current as of: January 22, 2025)

Alberta Health Services

ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

(Activities to try)



ਬੱਚੇ ਕਰ ਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ

(Children learn by doing)

- **ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਜਾਓ।** ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ, ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਦੁਕਾਨ, ਜਾਂ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮੂਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।** ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਮੂਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸੁਣਨਾ, ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਵਾਰੀ ਲੈਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਮੂਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਾਰੀ ਲੈਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਆਈ ਸਪਾਈ ਅਤੇ ਸਾਈਮਨ ਸੇਜ਼ ਵਰਗੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੋ।** ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਣਨ, ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਸਮੂਹ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਾਰੀ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ

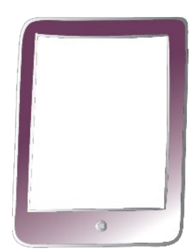
(Children learn by reading)

ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਚੱਲਦੇ ਹਨ। ਪੜ੍ਹਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਲਣਾ ਅਤੇ ਸੁਣਨਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੋਲਣਾ ਅਤੇ ਸੁਣਨਾ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਲਿਖਣਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਹੁਨਰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਪੜ੍ਹਨ ਨੂੰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੋ।** ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਪਸੰਦ ਹੈ ਤਾਂ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਹਰ ਰਾਤ ਇੱਕੋ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨਾ ਠੀਕ ਹੈ।
- **ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਨਾ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸ਼ਬਦ।** ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਮਜ਼ਾ ਲਓ।
- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜਾਣੀ-ਪਛਾਣੀ ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਾਕ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦਿਓ।** ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ "ਦ ਥ੍ਰੀ ਲਿਟਲ ਪਿਗਜ਼" ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ "ਲਿਟਲ ਪਿਗ, ਲਿਟਲ ਪਿਗ, ਮੈਨੂੰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦਿਓ" ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ "ਮੇਰੀ ਚਿੰਨੀ ਠੋਡੀ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ" ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦਿਓ।
- **ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤੁਕਾਂਤਬੱਧ ਸ਼ਬਦ ਹੋਣ।** ਉਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਕਾਂਤਬੱਧ ਹਨ, ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ, "ਹੌਪ, ਪੌਪ। ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਤੁਕਾਂਤ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉਹੀ ਆਵਾਜ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।"
- **ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਲੰਬੇ ਸ਼ਬਦ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।** ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, "elephant" ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਜਾਂ ਉਚਾਰਖੰਡਾਂ (e+le+phant) ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਤਾੜੀਆਂ ਮਾਰੋ, ਟੈਪ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।

ਸਕ੍ਰੀਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ

(Screens and your child)



ਬੱਚੇ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਵਧੀਆ ਰੂਪ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਸਕ੍ਰੀਨ ਤੇ ਬਿਤਾਇਆ ਸਮਾਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਗੁਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਕ੍ਰੀਨ ਟਾਈਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ। ਸਕ੍ਰੀਨ ਟਾਈਮ ਕਿਸੇ ਟੈਬਲੇਟ, ਫ਼ੋਨ, ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸਕ੍ਰੀਨ ਟਾਈਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ ਜਾਓ caringforkids.cps.ca

ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਐਪਸ ਜਾਂ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਨੂੰ ਔਗਮੈਂਟੇਟਿਵ ਅਤੇ ਅਲਟਰਨੇਟਿਵ ਕਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਕ੍ਰੀਨ ਟਾਈਮ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ।

ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ
(What to expect)

ਹਰੇਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਲੱਖਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। Talk Box ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸ਼ਬਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਦੀ ਚੈੱਕਲਿਸਟ ਵਿੱਚ ਇੱਥੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ahs.ca/talkbox

ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ
(When to get help)

ਮਦਦ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ:

- ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਵਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬੋਲਦਾ ਹੈ।
- ਵਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਉਸ ਲਈ ਸਮਝਣਾ ਔਖਾ ਹੈ।
- ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਅਸਪਸ਼ਟ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਸਹੀ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ
(Where to get help)

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ?
ਸਪੀਚ-ਲੈਂਗਵੇਜ ਪੈਥੋਲੋਜਿਸਟ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ ahs.ca/pedrehab

24/7 ਨਰਸ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਆਮ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਿਹਤ ਲਿੰਕ ਨੂੰ 811 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਲੋੜੀਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲੋ।

ਵਧੇਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ
(For more ideas)

- hanen.org
- firstwords.ca

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਕਦੇ ਵੀ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਕਿਸੇ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਫੇਰ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਉੱਦੇਸ਼ 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, ਉੱਚਤਤਾ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਪਸ਼ਟ, ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕੋਈ ਵੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਜਾਂ ਵਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। Alberta Health Services ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਾਅਵਿਆਂ, ਕਾਰਵਾਈਆਂ, ਮੰਗਾਂ ਜਾਂ ਮੁਕੱਦਮਿਆਂ ਲਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।