

English	Punjabi (Indian script) / ਪੰਜਾਬੀ
<p><b>Signs and symptoms of menopause</b></p> <p>Most women will experience symptoms of menopause and many women will experience early symptoms while still having periods.</p> <p>Menopausal symptoms can begin months or even years before your periods stop and can last for years after.</p> <p>If you go through the menopause because of surgical or medical treatments, you are likely to experience the symptoms of menopause much less gradually.</p>	<p><b>ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ</b></p> <p>ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਇਸਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇਗਾ।</p> <p>ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਸਬੰਧੀ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਸਾਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਚਲਦੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।</p> <p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰਜਰੀ ਸਬੰਧੀ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇਗਾ।</p>
<p><b>What to expect</b></p>	<p><b>ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ</b></p>

<p>The first sign of the menopause is usually a change in the normal pattern of your periods. You may start having either unusually light or <a href="#">heavy periods</a>.</p> <p>The frequency of your periods may also be affected. You may have one every two or three weeks, or you may not have one for months at a time. Eventually, you'll stop having periods altogether.</p> <p>All women will experience the menopause differently, but there are some common symptoms that are helpful to look out for. Some you will be aware of, but some that might be unexpected.</p> <p>It can be really helpful to know the common symptoms of the menopause and how these might affect you. Many women feel unaware of and unprepared for the range, severity and impact of the symptoms.</p>	<p>ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਪੈਟਰਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਅਸਧਾਰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹਲਕੀ ਜਾਂ <a href="#">ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ</a> ਆਉਣ ਲੱਗ ਪਵੇ।</p> <p>ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 'ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਹਰ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਵੇ, ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤਕ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਆਖਰਕਾਰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।</p> <p>ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੋਵੇਗਾ, ਪਰ ਕੁਝ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਪਰ ਕੁਝ ਸ਼ਾਇਦ ਅਚਾਨਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।</p> <p>ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਨਾਲ ਵਾਕਈ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਦਾਇਰੇ, ਤੀਬਰਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਅਤੇ ਬਿਨਾ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।</p>
<p><b>Common symptoms of menopause</b></p> <p>Common symptoms of the menopause include:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• anxiety</li> <li>• changes in mood - such as <a href="#">low mood</a> or irritability</li> </ul>	<p><b>ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣ</b></p> <p>ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਚਿੰਤਾ</li> <li>• ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ – ਜਿਵੇਂ <a href="#">ਉਦਾਸ ਮਨ</a> ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ</li> </ul>

- changes in skin conditions, including dryness or increase in oiliness and onset of adult acne
- [difficulty sleeping](#) – this may make you feel tired and irritable during the day
- discomfort during sex
- feelings of loss of self
- hair loss or thinning
- headaches or [migraines](#)
- [hot flushes](#) – short, sudden feelings of heat, usually in the face, neck and chest, which can make your skin red and sweaty
- increase in facial hair
- joint stiffness, aches and pains
- loss of self confidence
- [night sweats](#) – hot flushes that occur at night
- [palpitations](#) – heartbeats that suddenly become more noticeable
- problems with memory, concentration and 'brain fog'
- recurrent [urinary tract infections \(UTIs\)](#), such as [cystitis](#)
- [reduced sex drive \(libido\)](#)

- ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ਕੀ ਜਾਂ ਥਿੱਧਾਪਣ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਮੁਹਾਂਸਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- [ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ](#) – ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਬੇਅਰਾਮੀ
- ਖੁਦ ਨੂੰ ਗੁਆ ਦੇਣ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ
- ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਝੜਨਾ ਜਾਂ ਹਲਕੇ ਹੋਣਾ
- ਸਿਰ ਦਰਦ ਜਾਂ [ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ](#)
- [ਹੌਟ ਫਲੱਸ਼ਿਜ਼ \(ਤੇਜ਼ ਗਰਮਾਹਟ ਨਾਲ ਚਿਹਰਾ ਲਾਲ ਹੋਣਾ\)](#) – ਗਰਮੀ ਦੇ ਅਚਾਨਕ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਚਿਰੇ ਅਹਿਸਾਸ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਿਹਰੇ, ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ, ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਲਾਲ ਅਤੇ ਪਸੀਨੇ ਨਾਲ ਤਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ
- ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕੜਨ, ਤਕਲੀਫ਼ ਅਤੇ ਦਰਦਾਂ
- ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਕਮੀ
- [ਰਾਤਾਂ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ](#) – ਹੌਟ ਫਲੱਸ਼ਿਜ਼ (ਤੇਜ਼ ਗਰਮਾਹਟ ਨਾਲ ਚਿਹਰਾ ਲਾਲ ਹੋਣਾ), ਜੋ ਰਾਤ ਨੂੰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ
- [ਧਕਧਕੀ](#) – ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਧੜਕਣਾਂ ਜੋ ਅਚਾਨਕ ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ

<ul style="list-style-type: none"> <li>• tinnitus</li> <li>• vaginal dryness and pain</li> </ul> <p>Menopause can also increase your risk of developing certain other problems, such as <a href="#">weak bones (osteoporosis)</a> or <a href="#">cardiac disease</a>.</p> <p>You can speak to someone at your GP practice about your symptoms and ask if they're related to menopause. You can also say if you would prefer to see a female rather than a male health professional.</p> <p><a href="#">Further information about postmenopausal health</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ, ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ 'ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਅਸਪਸ਼ਟਤਾ' (brain fog) ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ</li> <li>• ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ <a href="#">ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਲੀ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ (urinary tract infections, UTIs)</a>, ਜਿਵੇਂ <a href="#">ਸਿਸਟਾਇਟਿਸ (cystitis)</a></li> <li>• <a href="#">ਯੋਨ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਿੱਚ ਕਮੀ (ਕਾਮ-ਇੱਛਾ ਜਾਂ ਲਿਬਿਡੋ)</a></li> <li>• ਟਿੰਨੀਟਸ (tinnitus)</li> <li>• ਯੋਨੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਅਤੇ ਦਰਦ</li> </ul> <p>ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਕੁਝ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ <a href="#">ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੱਡੀਆਂ (ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ)</a> ਜਾਂ <a href="#">ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ</a>।</p> <p>ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਸਬੰਧ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਨਾਲ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਰਦ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p> <p><a href="#">ਪੋਸਟਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ</a></p>
<p><b>Support managing your symptoms</b></p> <p>Some symptoms of menopause can be hard to live with. To be able to manage your symptoms, you need understanding from</p>	<p><b>ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਸਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ</b></p> <p>ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਜਿਊਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਮਝਦਾਰੀ ਦੀ</p>

<p>those around you. <a href="#">Menopause Cafes</a> can provide a helpful place to talk to other people about menopause.</p> <p>Speak to our GP if:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• you have menopausal symptoms that are troubling you</li> <li>• you're experiencing symptoms of the menopause before 45 years of age.</li> </ul> <p>Your GP can usually confirm whether you are menopausal based on your symptoms, but a <a href="#">blood test</a> to measure your hormone levels may be carried out if you're aged 40 to 45.</p> <p>Blood tests may also be carried out to help diagnose suspected premature menopause if you're under 40 and have menopausal symptoms.</p>	<p>ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। <a href="#">ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਕੈਫੇ (Menopause Cafes)</a> ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।</p> <p>ਸਾਡੇ GP ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ</li> <li>• ਤੁਸੀਂ 45 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।</li> </ul> <p>ਤੁਹਾਡਾ GP ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 40 ਤੋਂ 45 ਸਾਲ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ <a href="#">ਖੂਨ ਦੀ ਇੱਕ ਜਾਂਚ</a> ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।</p> <p>ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਸੰਦੇਹਜਨਕ ਅਗੇਤੀ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ (premature menopause) ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸ਼ਾਇਦ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਵੀ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।</p>
<p><b>Menopause and mental health</b></p> <p>Many women experience symptoms of anxiety, loss of confidence, 'brain fog' and other symptoms relating to their mental health during menopause.</p>	<p><b>ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ</b></p> <p>ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਚਿੰਤਾ, ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, 'ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਅਸਪਸ਼ਟਤਾ' (brain fog) ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋਰਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।</p>

<p>These psychological symptoms are a result of the changes happening to your body and can have a big impact on your life.</p> <p>Sometimes these symptoms are not recognised as menopause symptoms, but if you know what to expect, it can help you decide on what to do to manage the symptoms and feelings you are experiencing.</p> <p><a href="#">Further information about menopause and your mental wellbeing</a></p>	<p>ਇਹ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆ ਰਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਵੱਡਾ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਕਈ ਵਾਰ ਇਹਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।</p> <p><a href="#">ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ</a></p>
<p>For more information in Punjabi (Indian script) go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi">www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi</a></p>	<p>ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi">www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi</a></p>
<p>November 2021</p>	<p>ਨਵੰਬਰ 2021</p>