Punjabi - Number 65f
February 2020

ਬਾਹਰ ਦੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਸਲਫਰ ਡਾਈਆਕਸਾਇਡ (SO_2)
Outdoor Air Quality Sulphur Dioxide (SO_2)

ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਹਵਾ ਵਿੱਚਲੇ ਪਰਦੂਸ਼ਣ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਇੱਕ ਖੇਤਰ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਤੱਕ ਅਤੇ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਤੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਉੱਤੇ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਛੱਡੇ ਜਾ ਰਹੇ ਪਰਦੂਸ਼ਣਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮੌਸਮੀ ਹਾਲਾਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਵਾ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਉੱਤੇ ਪਹਾੜਾਂ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਭੌਤਿਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਘਾਟੀਆਂ ਹਵਾ ਦੇ ਮਿਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਪਰਦੂਸ਼ਣ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਜਮੀਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਥੇ ਲੋਕ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੁਲੰਬੀਆ (ਬੀ.ਸੀ.) ਵਿੱਚ, ਕਈ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਥਾਈ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਸਲਫਰ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ (sulphur dioxide) ਸਮੇਤ, ਪਰਦੂਸ਼ਣ ਵਾਲੇ ਆਮ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਘਣਤਾ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੰਟੇ ਦੀ ਔਸਤ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਨਲਾਇਨ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਏਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਹੈਲਥ ਇੰਨਡੈਕਸ (ਏ ਕਿਯੂ ਐਚ ਆਈ) (Air Quality Health Index (AQHI)) ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਏਕਿਯੂਐਚਆਈ (AQHI) ਹਵਾ ਦੀ ਵਰਤਮਾਨ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਗਲੇ 36 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਜੋਖਮ ਦਾ ਸਤਰ 1 ਤੋਂ 10 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ ਸਕੇਲ ਤੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਜੋਖਮ ਦੇ ਸਤਰ ਨੂੰ "ਘੱਟ" (low), "ਦਰਮਿਆਨੇ" (moderate), "ਉੱਚੇ" (high) ਜਾਂ "ਬਹੁਤ ਉੱਚੇ" (very high) ਦੇ ਲੇਬਲ ਵੀ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਹਤ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਰਤਮਾਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਏਕਿਯੂਐਚਆਈ (AQHI) ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਬੀ ਸੀ ਏਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ www.env.gov.bc.ca/epd/bcairquality/data/aqhi-table.html ਤੇ ਜਾਓ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਏਕਿਯੂਐਚਆਈ (AQHI) ਕਣਾਂ ਦੇ ਬਰੀਕ ਪਦਾਰਥ, ਓਜ਼ੋਨ ਅਤੇ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਦੇ ਮਾਪਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਏਕਿਯੂਐਚਆਈ (AQHI) ਸਲਫਰ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ ਦੇ ਸਤਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

ਸਲਫਰ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ (sulphur dioxide) ਕੀ ਹੈ?

ਸਲਫਰ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ, ਰੰਗ ਰਹਿਤ ਗੈਸ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਗੰਧ ਜਲਾਈ ਗਈ ਮਾਚਸ ਦੀ ਗੰਧ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਜੁਲਦੀ ਹੈ। ਛੱਡੇ ਜਾਣ ਤੇ, ਸਲਫਰ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਪਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਕੇ ਮਹੀਨ ਕਣਾਂ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਤੈਰ ਰਹੇ ਛੋਟੇ ਠੋਸ ਜਾਂ ਤਰਲ ਕਣਾਂ ਦੀ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਣਾਂ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #65e ਕਣਾਂ ਵਾਲਾ ਮਾਦਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੀ ਹਵਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇਖੋ।

ਬਾਹਰ ਦੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸਲਫਰ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ?

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ, ਕਈ ਸਾਰੇ ਉਯੋਗਿਕ ਸ੍ਰੋਤ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸਲਫਰ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ ਦੇ ਨਿਕਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਨਿਕਾਸ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ:

- ਤੇਲ ਅਤੇ ਗੈਸ ਦੇ ਉਦਯੋਗ
- ਪਾਇਪਲਾਇਨਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ
- ਸਮੁੰਦਰੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ
- ਧਾਤਾਂ ਦਾ ਪੱਘਰਨਾ
- ਗੁੱਦੇ ਅਤੇ ਕਾਗਜ਼ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ

ਹੋਰ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਵੱਡੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਜਹਾਜ਼ ਅਤੇ ਸੜਕ ਤੇ ਨਾ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ ਜੋ ਸਲਫਰ ਦੇ ਉੱਚੇ ਸਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਈਂਧਣ ਬਾਲਦੇ ਹਨ। ਜਵਾਲਾਮੁੱਖੀ ਦੇ ਫੱਟਣ ਵਰਗੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸ੍ਰੋਤ ਵੀ ਸਲਫਰ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਘੱਟ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ,ਜੰਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਛੱਡ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਲਫਰ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੈ?

ਅਜਿਹੀਆਂ ਉਯੋਗਿਕ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਮੇ ਜਿਥੇ ਸਲਫਰ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਦਯੋਗਿਕ

ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਉਪ-ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਨੂੰ ਸਲਫਰ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ ਦੇ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਪਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੰਨਾਂ ਉਦਯੋਗਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵੀ ਸਲਫਰ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੰਨਾਂ ਉਦਯੋਗਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵੀ ਸਲਫਰ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਲਫਰ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਲਫਰ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੋਖ ਲਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਉੱਚੇ ਸਤਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਲਫਰ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਤਰ ਸਮਾਜਕ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਿਥੇ ਸਲਫਰ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਸਲਫਰ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ ਦੀਆਂ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਤਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਛੋਟੀ ਮਿਆਦ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਮੇ ਜਾਂ ਚਿਰਕਾਲੀ ਓਬਸਟ੍ਰਕਟਿਵ ਪਲਮਨਰੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਸੀਓਪੀਡੀ) (chronic obstructive pulmonary disease (COPD)) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨੂੰ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜੋਖਮ ਹੈ। ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਹਵਾ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਪਿਚਕਣਾ ਜਾਂ ਘੁੱਟਣਾ, ਖੰਘਣਾ, ਛਾਤੀ ਵਿਚੋਂ ਅਵਾਜ਼ ਆਉਣਾ, ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੰਨਾਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ, ਸਲਫਰ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗਾਂ ਦੇ ਫੇਰਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਦਾਖਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਵਾ ਵਿਚਲੇ ਕੰਪਾਉਂਡਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਲਫਰ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਕੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਣਾਂ ਨਾਲ ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਣ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘੇ ਖੁੱਭ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਜਲਨ ਅਤੇ ਸੋਜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਣ ਦਿਲ, ਅਤੇ ਐਮਫੇਜ਼ੀਮਾ (emphysema) ਅਤੇ ਬਰੌਨਕਾਈਟਸ (bronchitis) ਸਮੇਤ, ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਮੌਜੂਦਾ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ, ਸਲਫਰ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ ਦੀਆਂ ਵਧੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਜਿਆਦਾ ਸਮੱਸਿਅਵਾਂ ਵੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਸਲਫਰ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਉੱਚੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਲਫਰ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਅੰਦਰ ਰਹੋ। ਨਾਲ ਹੀ, ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ, ਮਾਚਿਸਾਂ ਅਤੇ ਗੈਸ ਬਾਹਰ ਨਾ ਕੱਢਣ ਵਾਲੇ ਸਟੋਵਾਂ ਸਮੇਤ ਸਲਫਰ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਓ।

ਦਮੇ, ਚਿਰਕਾਲੀ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ (ਸੀਓਪੀਡੀ) ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਵਰਗੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਖੰਘਣ, ਛਾਤੀ ਵਿਚੋਂ ਅਵਾਜ਼ ਆਉਣ, ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਤਵੱਜੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਲਫਰ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਏਨਵਾਏਰਨਮੈਂਟ ਐਂਡ ਕਲਾਈਮੇਟ ਚੇਂਜ ਸਟ੍ਰੈਟੇਜੀ (Ministry of Environment & Climate Change Strategy) ਦੇ ਆਫਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ www2.gov.bc.ca/gov/content/environment/air-land-water/land/regional-environment-contacts ਜਾਂ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਜਾਓ:

- ਬੀ ਸੀ ਏਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ (BC Air Quality) www2.gov.bc.ca/gov/content/environment/air-land-water/air
- ਬੀ ਸੀ ਲੰਗ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (BC Lung Association) https://bc.lung.ca/protect-your-lungs/air-quality-lung-health/bc-state-air-report

BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority