



## ਜਿਆਰਡੀਆ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ Giardia Infection

### ਜਿਆਰਡੀਆ ਕੀ ਹੈ?

ਜਿਆਰਡੀਆ ਇੱਕ ਪੈਰਾਸਾਈਟ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਆਂਤ ਵਿੱਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਜਿਆਰਡੀਆਸਿਸ ਜਾਂ 'beaver fever' ('ਬੀਵਰ ਫਿਵਰ') ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਆਰਡੀਆਸਿਸ ਅਕਸਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਦੁਨੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਕਾਰਨ ਜਿਆਰਡੀਆ ਹੈ।

### ਮੈਨੂੰ ਜਿਆਰਡੀਆ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਜਿਆਰਡੀਆ ਸਿਸਟਸ ਬੜੇ ਸਖ਼ਤ ਜੀਵਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵਾਤਾਵਰਣ ਖਾਸਕਰ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਜਿੰਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਆਰਡੀਆ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਮਨੁੱਖਾਂ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਮਲ ਮੂਤਰ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਨਦੀਆਂ, ਦਰਿਆਵਾਂ, ਝੀਲਾਂ ਜਾਂ ਘਟ ਡੂੰਘੇ ਖੂਹਾਂ ਦਾ ਉਪਰਲਾ ਪਾਣੀ ਜੋ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਦੇ ਪੀਣ ਨਾਲ; ਜਾਂ
- ਝੀਲਾਂ, ਤਲਾਬਾਂ, ਨਦੀਆਂ, ਦਰਿਆਵਾਂ, ਤੈਰਨ ਵਾਲੇ ਤਲਾਬਾਂ ਅਤੇ ਗਰਮ ਟੱਬਾਂ ਵਿੱਚ ਤੈਰਦਿਆਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾਉਣ ਨਾਲ; ਜਾਂ
- ਦੂਸ਼ਿਤ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਨਾਲ।

### ਜਿਆਰਡੀਆ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਮਲ ਮੂਤਰ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਜਿਆਰਡੀਆ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਦੂਸ਼ਿਤ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਨਾਲ; ਜਾਂ
- ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਮਲ ਮੂਤਰ ਦੇ ਸਪਰਸ਼ ਨਾਲ - ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜਾਂ ਸੈਂਕਸ ਸੰਪਰਕ ਦੌਰਾਨ; ਜਾਂ
- ਘਰੇਲੂ ਜਾਂ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਮਲ ਮੂਤਰ ਦੇ ਸਪਰਸ਼ ਨਾਲ ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਥ ਨਾ ਧੋਏ ਹੋਣ।

ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਕਿ ਉਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਫੈਲਾਅ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਬੜੇ ਮਮੂਲੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘਟ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

### ਜਿਆਰਡੀਆਸਿਸ ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਨ?

ਜਿਆਰਡੀਆਸਿਸ ਕਾਰਨ ਦਸਤ, ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਕੜਵਲ, ਗੈਸ, ਅਫਾਰਾ, ਬਾਰ ਬਾਰ ਪੀਲੀ ਗਰੀਸ ਜਿਹੀ ਵਾਲੀ ਟੱਟੀ, ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਭਾਰ ਘਟਣਾ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪੈਰਾਸਾਈਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ 7 ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੱਛਣ 3 ਤੋਂ 25 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਵੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਵਾਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਕੁਝ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਗਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਲੱਛਣ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਿਰਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਆਰਡੀਆ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਠੀਆ ਦਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਚਿਕਨਾਈ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼ ਦਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਜ਼ਬ ਹੋਣ ਦੀ ਪਰਕਿਰਿਆ ਬਹੁਤ ਘਟ ਹੋਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਜਿਆਰਡੀਆਸਿਸ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਆਰਡੀਆਸਿਸ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜਾਂਚ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਮਿਲੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਟੱਟੀ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਜਾਂਚ ਲਈ ਮੰਗਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਿਆਰਡੀਆ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਮੂਨੇ ਦੇਣੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਐਂਟੀ-ਪੈਰਾਸਾਈਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਜਿਆਰਡੀਆ ਜਿਹੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਈ ਹਫ਼ਤੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਹਿਸਤਾ-ਆਹਿਸਤਾ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

### ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਜਿਆਰਡੀਆ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜਿਆਰਡੀਆ ਮਲ ਮੂਤਰ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਸਤ ਲਗੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਕਾਬੂ ਨਾ ਪਾ ਸਕਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਆਰਡੀਆ ਹੈ ਅਤੇ ਦਸਤ ਲਗੇ ਹਨ ਤਾਂ ਝੀਲਾਂ, ਤਲਾਬਾਂ, ਨਦੀਆਂ, ਦਰਿਆਵਾਂ, ਤੈਰਨ ਵਾਲੇ ਤਲਾਬਾਂ ਅਤੇ ਗਰਮ ਟੱਬਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਤੈਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਦਸਤ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਘਟੇ ਘਟ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੈਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣੇ ਦੇ ਰੱਖ ਰਖਾਵ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਰਕਰ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿਆਰਡੀਆ

ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਫੈਲਾਉ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤ ਲਗੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦਸਤ ਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਨਾ ਜਾਓ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਅਤੇ ਬਾਰ ਬਾਰ ਧੋਵੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਫੈਲਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘਟੇਗੀ।

ਡੋਕੇਅਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਸਤ ਲਗੇ ਹੋਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਵੱਖਰੀ ਥਾਂ ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦਤੱਕ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਲੈਣ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ। ਐਸੇ ਬੱਚੇ ਦਸਤ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੇ। ਡੋਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੋ ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਟੱਟੀ ਰਾਹੀਂ ਜ਼ਿਆਰਤੀਆ ਫੈਲਾ ਕੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਨਫੈਕਟ ਕਰੋ। ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਜਾਂ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।

### ਜ਼ਿਆਰਤੀਆਸਿਸ ਦੀ ਰੋਕ ਥਾਮ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੋਕਲ ਮੈਡੀਕਲ ਹੈਲਥ ਅਫ਼ਸਰ ਨੇ ਪਾਣੀ ਉਬਾਲ ਕੇ ਪੀਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਨੋਟਿਸ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲਵੋ।
- ਬਿਨਾਂ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਚਸ਼ਮਿਆਂ, ਨਦੀਆਂ, ਦਰਿਆਵਾਂ, ਝੀਲਾਂ, ਤਲਾਬਾਂ ਜਾਂ ਘਟ ਡੂੰਘੇ ਖੂਹਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪੀਓ। ਇਸ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਮਲ ਮੂਤਰ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਦੇ 100 ਫੁੱਟ ਅੰਦਰ ਟੱਟੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਅਨਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ਡ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਜੂਸ ਨਾ ਪੀਓ।
- ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ, ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਜਾਂ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ।
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਖਾਸਕਰ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਦੇ ਹਨ ਉਹ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਧੋਣ।
- ਸੈਕਸ ਸਰਗਰਮੀਂ ਦੌਰਾਨ ਮਲ ਮੂਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

### ਜ਼ਿਆਰਤੀਆ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

1. **ਉਬਾਲ ਕੇ:** ਪੀਣ, ਬਰਫ਼ ਬਣਾਉਣ, ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣ, ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ, ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਜਾਂ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਲੈਂਸ ਧੋਣ ਲਈ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਜਾਂ ਫਿਲਟਰ ਕਰੋ। ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਉਬਲਣ ਦਿਉ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸਨੂੰ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਦਿਉ। 2000 ਮੀਟਰ (6,562 ਫੁੱਟ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਚਾਈ

ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ 2 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਬਾਲੋ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਸ਼ਿਤ ਜਾਂ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਗੰਦਾ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ ਉਬਾਲਣ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

2. **ਫਿਲਟਰ ਕਰਨਾ:** ਜ਼ਿਆਰਤੀਆ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਫਿਲਟਰ ਦੇ ਛੇਦ ਦਾ ਨਾਪ 1 ਮਾਈਕ੍ਰੋਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ National Standards Foundation (NSF) (ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ) ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਵਾਣਿਤ ਸੰਸਥਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੋਵੇ। ਜੱਗ ਟਾਈਪ ਪਾਣੀ ਦੇ ਫਿਲਟਰ ਜ਼ਿਆਰਤੀਆ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹਟਾ ਸਕਦੇ। ਕੁਝ ਪਾਣੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿਸਟਮ ਜ਼ਿਆਰਤੀਆ ਨੂੰ ਹਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਦੇਖ ਭਾਲ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਆਦਿ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ [www.scc.ca/](http://www.scc.ca/) ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

**ਜ਼ਿਆਰਤੀਆ ਪੈਰਾਸਾਈਟ ਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਕਲੋਰੀਨ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।** ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਸੈਂਟ ਰਹਿਤ ਬਲੀਚ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 2 ਬੂੰਦਾਂ (9 ਬੂੰਦਾਂ 1 ਗੈਲਨ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ) ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਬਲੀਚ ਪਾਓ। ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਲੀਚ ਨਾਲ ਸ਼ੁੱਧ ਕੀਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਹਿਲਾ ਕੇ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਠਹਿਰਾ ਦਿਓ। ਜੇ ਪਾਣੀ ਗੰਧਲਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਲੀਚ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੁਗਣੀ ਕਰ ਦਿਓ।

**ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਵਾਤਾਵਰਣ ਹੈਲਥ ਅਫ਼ਸਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।**



BC Centre for Disease Control  
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm) ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਵਿਖੇ ਜਾਓ।

ਗੈਰ-ਹੰਗਾਮੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ 8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਮਦਦ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 7-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੰਗੋ ਜਾਣ 'ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।