

ਗਰਮ ਟੱਬ: ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ Hot Tubs: Safe Water Quality

ਗਰਮ ਟੱਬ (hot tub) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਨ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ?

ਗਰਮ ਟੱਬ ਅਤੇ ਵਿਰਲ ਪੂਲ ਬਾਥ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਲਈ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਅੱਡੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ **ਲੇਜਿਓਨੇਲਾ (Legionella)** ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਲੇਜਿਓਨੇਰੀਜ਼ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਘਾਤਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, **ਸੁਡੋਮੋਨਾਜ਼ (Pseudomonas)** ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜੋ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਮੜੀ ਤੇ ਧੱਫੜ, ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਨਿਮੋਨੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਰੱਖ ਕੇ ਇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਕੱਢੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਾਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਗਰਮ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਲੈਵਲ ਰੱਖ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮ ਟੱਬ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਮਾਲਕ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਗਰਮ ਟੱਬ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ।

ਗਰਮ ਟੱਬ ਅਤੇ ਪੂਲ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਲਈ ਇਹ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕੀਟਾਣੂ ਨਾਸ਼ਕ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਲੈਵਲ ਸਹੀ ਰਹੇ। ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਲੋਰੀਨ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਾਲਕ ਗਰਮ ਟੱਬਾਂ ਵਿੱਚ ਕਲੋਰੀਨ ਦੀ ਥਾਂ ਬ੍ਰੋਮੀਨ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋਣ ਲਈ ਇਸਦਾ ਲੈਵਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਲੋਰੀਨ ਅਤੇ ਬ੍ਰੋਮੀਨ ਦੋਵੇਂ ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਮਾਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਆਰਗੈਨਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਿੱਟੀ-ਘੱਟਾ, ਸਾਬਣ, ਸ਼ੈਂਪੂ, ਸਰੀਰਕ ਤੇਲ, ਪਸੀਨਾ, ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਮ ਟੱਬ ਜਿੰਨਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂਗੇ ਉਤਨੀ ਜਲਦੀ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੀਟਾਣੂ ਖਤਮ ਹੋਣਗੇ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕਲੋਰੀਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੀਟਾਣੂਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਲੈਵਲ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੋਰ ਪਾਉ।

ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕੀਟਾਣੂਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਗਰਮ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਕੀਟਾਣੂਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਲੈਵਲ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਜੇ ਵਰਤ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਤਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।

ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਦੋ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਲੋਰੀਨ ਨੂੰ ਨਾਪਣ ਲਈ ਪੂਲ ਦੇ ਉਪਕਰਣ ਵੇਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਕਈ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਮਾਨ

ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦੋਨੋਂ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਲੋਰੀਨ ਨੂੰ ਨਾਪਿਆ ਜਾਵੇ। ਪਹਿਲੀ ਕਿਸਮ **ਫ੍ਰੀ ਰੈਜ਼ੀਡਿਊਅਲ ਕਲੋਰੀਨ (free residual chlorine)** ਹੈ, ਜੋ ਅਜੇ ਤੱਕ ਆਰਗੈਨਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਦੂਜੀ ਕਿਸਮ **ਮਿਲੀ ਹੋਈ ਰਹਿੰਦ-ਖੁੰਹਦ ਕਲੋਰੀਨ (combined residual chlorine)** ਹੈ ਜੋ ਟੱਬ ਵਿਚਲੇ ਆਰਗੈਨਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ; ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਦੂਜੀ ਕਿਸਮ ਘੱਟ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋਵੇਗੀ। ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਦੁਆਰਾ ਨਾਪੀ ਗਈ ਪੂਰੀ ਰੈਜ਼ੀਡਿਊਅਲ ਕਲੋਰੀਨ ਵਿੱਚੋਂ ਫ੍ਰੀ ਰੈਜ਼ੀਡਿਊਅਲ ਕਲੋਰੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾ ਕੇ ਇਸਦਾ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀਟਾਣੂਕਾਰਕ ਦਾ ਉਚਿਤ ਲੈਵਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਫ੍ਰੀ ਰੈਜ਼ੀਡਿਊਅਲ ਕਲੋਰੀਨ ਦਾ ਲੈਵਲ ਗਰਮ ਟੱਬ ਵਿੱਚ 3 ਪੀ.ਪੀ.ਐੱਮ. (10 ਲੱਖ ਵਿੱਚੋਂ ਹਿੱਸਾ) ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 1 ਪੀ.ਪੀ.ਐੱਮ. ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਘੱਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਗਰਮ ਟੱਬਾਂ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰੋਮੀਨ ਦਾ ਲੈਵਲ 4.5 ਪੀ.ਪੀ.ਐੱਮ. ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 2 ਪੀ.ਪੀ.ਐੱਮ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਘੱਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਹੋਰ ਕੀਟਾਣੂਕਾਰਕ

ਅਲਟਰਾਵਾਇਲੈਟ (ਯੂ.ਵੀ.) {Ultraviolet (U.V.)} ਜਾਂ ਓਜ਼ੋਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਕਲੋਰੀਨ ਜਾਂ ਬ੍ਰੋਮੀਨ ਜਿਹੇ ਕੀਟਾਣੂਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਬਦਲ **ਨਹੀਂ** ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕੀਟਾਣੂਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੇ। ਓਜ਼ੋਨ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕੁਝ ਐਸੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕੀਟਾਣੂਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਓਜ਼ੋਨ ਦਾ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਕੋਈ ਓਜ਼ੋਨ ਦੇ ਬੁਲਬੁਲੇ ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੇ ਅਤੇ ਓਜ਼ੋਨ ਦੀ ਕੋਈ ਗੰਧ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੀ।

ਪੀ.ਐੱਚ. (pH) ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ ਨਾਪੋ

ਇਹ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਪਾਣੀ ਦੀ ਪੀ.ਐੱਚ. 7.2 ਤੋਂ 7.8 ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਪੂਲ ਦਾ ਪਾਣੀ ਕਲੋਰੀਨ ਦੀ ਕੀਟਾਣੂਕਾਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਨੱਕ, ਗਲਾ, ਕੰਨ, ਮਲ ਇੰਦਰੀਆਂ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਝਿੱਲੀਆਂ ਨੂੰ ਖੁਜਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੀ.ਐੱਚ. ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਾਪੋ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਲ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਕੋਲੋਂ ਪੀ.ਐੱਚ. ਨਾਪਣ ਵਾਲੀ ਕਿੱਟ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਰਸਾਇਕ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਕਈ ਕਾਰਨ ਕੀਟਾਣੂਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਲੈਵਲ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਚਾਰਟ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ ਦੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਦੇ ਨਾਪ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਦਾ ਸਾਰੰਸ਼ ਹੈ।

ਕੀਟਾਨੂ ਨਾਸ਼ਕ ਬ੍ਰੋਮੀਨ	4.5 ਪੀ.ਪੀ.ਐੱਮ. (2.0 ਪੀ.ਪੀ.ਐੱਮ. ਤੋਂ ਕਦੀ ਵੀ ਘੱਟ ਨਹੀਂ)
ਫ੍ਰੀ ਕਲੋਰੀਨ	3.0 ਪੀ.ਪੀ.ਐੱਮ. (1.0 ਪੀ.ਪੀ.ਐੱਮ. ਤੋਂ ਕਦੀ ਵੀ ਘੱਟ ਨਹੀਂ)
ਕੰਬਾਈਂਡ ਕਲੋਰੀਨ	0.1 - 0.5 ਪੀ.ਪੀ.ਐੱਮ.
ਪੀ.ਐੱਚ.(PH)	7.2 - 7.8 (ਨਿਸ਼ਾਨਾ 7.5)
ਖਾਰਾਪਣ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਕਾਰਬੋਨੇਟ CaCO3	80 - 100 ਪੀ.ਪੀ.ਐੱਮ. (50 - 180 ਪੀ.ਪੀ.ਐੱਮ. ਹੇਠਲੀ ਅਤੇ ਉਤਲੀ ਸਿਰੇ ਦੀ ਸੀਮਾ ਹੈ)
ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ	200 - 400 ਪੀ.ਪੀ.ਐੱਮ. (150 - 1000 ਪੀ.ਪੀ.ਐੱਮ. ਹੇਠਲੀ ਅਤੇ ਉਤਲੀ ਸਿਰੇ ਦੀ ਸੀਮਾ ਹੈ)
ਸਥਿਰਕਾਰੀ ਵਸਤੂ ਸਿਆਨੂਰਿਕ ਐਸਿਡ	30 - 50 ਪੀ.ਪੀ.ਐੱਮ.
ਆਰਗੈਨਿਕ ਚੀਜ਼ਾਂ	ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕਣ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ; ਜਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਫਿਲਟਰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਦੁਕਾਨਦਾਰ ਹੋਰ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਰਸਾਇਣਕ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਲ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹਤਿਆਜ਼ ਨਾਲ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਲੇਬਲ ਤੇ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਚਾਰਟ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰੋ।

ਬਕਾਇਦਾ ਸ਼ਾਕ ਟਰੀਟਮੈਂਟ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਜਦੋਂ *ਮਿਲੀ ਹੋਈ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਕਲੋਰੀਨ* ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੀ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਣਚਾਹੀ ਗੰਧ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁਜਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਰਮ ਟੱਬ ਜਾਂ ਪੂਲ ਵਿੱਚੋਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਕਲੋਰੀਨ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਕ ਟਰੀਟਮੈਂਟ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਦਰਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਮਿਲੀ ਹੋਈ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਕਲੋਰੀਨ ਦਾ ਲੈਵਲ 0.5 ਪੀ.ਪੀ.ਐੱਮ. ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਤੇ ਸ਼ਾਕ ਟਰੀਟਮੈਂਟ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਗਰਮ ਟੱਬ ਜਾਂ ਪੂਲ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਾਕ ਟਰੀਟਮੈਂਟ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਕਲੋਰੀਨ ਦਾ ਲੈਵਲ ਆਮ ਜੈਸਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪੰਪ ਨੂੰ 24 ਘੰਟੇ ਚਲਨ ਦਿਉ

ਟੱਬ ਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਦੀਆਂ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਨਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਖੜਾ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜਾਂ ਕਾਈ ਜੰਮ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਪੰਪ ਨੂੰ 24 ਘੰਟੇ ਚਲਦਾ ਰਹਿਣ ਦਿਉ ਤਾਂ ਕਿ ਨਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਚਲਦਾ ਰਹੇ; ਜਾਂ
- ਪੰਪ ਨੂੰ ਟਾਈਮਰ ਲਗਾਉ ਤਾਂ ਕਿ ਪੰਪ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਘੰਟੇ ਘੱਟ ਘੱਟ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਚਲ ਕੇ ਸਾਰੀਆਂ ਨਾਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਕੱਢ ਦੇਵੇ।

ਕੁਝ ਸਪਾ (spas) ਵਿੱਚ *ਦੂਜਾ ਛੋਟਾ ਪੰਪ* ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ 24 ਘੰਟੇ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿਸਟਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੁਝ ਨਾਲਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰਹਿਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਖੜਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਦੁਕਾਨਦਾਰ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗੋ।

ਆਪਣੇ ਗਰਮ ਟੱਬ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ

ਹਰ ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਗਰਮ ਟੱਬ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਚਾਲੂ ਕਰੋ। ਜੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਖੜੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗਰਮ ਟੱਬ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ:

- ਗਰਮ ਟੱਬ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅੱਖਾਂ, ਕੰਨਾਂ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਖਾਰਸ਼ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋਵੇ;
- ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦੇ ਉਚਿਤ ਲੈਵਲ ਬਰਕਰਾਰ ਨਹੀਂ ਰਹੇ; ਜਾਂ,
- ‘ਮਿਲੀ ਹੋਈ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ’ ਕਲੋਰੀਨ ਦਾ ਲੈਵਲ ‘ਫ੍ਰੀ’ ਕਲੋਰੀਨ ਦੇ ਅੱਧ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।

ਗਰਮ ਟੱਬਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੁਆਲਟੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਇਨਸਪੈਕਟਰ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। [HealthLink BC File](#) (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫਾਈਲ) ਵੀ [#27a Hot Tubs: Health and Safety Tips](#) ਦੇਖੋ।



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 ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਵਿਖੇ ਜਾਓ।

ਗੈਰ-ਹੰਗਾਮੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ **8-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

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

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