Punjabi - Number 30b
Tobacco Prevention series – August 2005

ਬਹੁ-ਯੂਨਿਟ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਉੱਡਦਾ ਫਿਰਦਾ ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦਾ ਧੂੰਆਂ
Drifting Second-hand Smoke in Multi-unit Dwelling

ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ

ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦਾ (ਸੈਕੰਡ-ਹੈਂਡ) ਧੂੰਆਂ ਬਲਦੀ ਸਿਗਰਟ, ਪਾਈਪ ਜਾ ਸਿਗਾਰ ਦੇ ਸਿਰੇ 'ਚੋਂ ਨਿਕਲਦੇ ਧੂੰਏਂ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਵਾ ਵਿਚ ਛੱਡੇ ਧੂੰਏਂ ਦੀ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੈ।

ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ 4000 ਰਸਾਇਣ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ 50 ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਧੂੰਏਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਧੂੰਏ ਨਾਲੋਂ ਦੋ ਗੁਣਾਂ ਵੱਧ ਨਿਕੋਟੀਨ ਅਤੇ ਲੁੱਕ (ਟਾਰ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੰਜ ਗੁਣਾਂ ਵੱਧ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਕ ਜਾਨਲੇਵਾ ਗੈਸ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਚੋਂ ਆਕਸੀਜ਼ਨ ਖਾਰਜ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ HealthLink BC File (ਹੈੱਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫ਼ਾਈਲ) #30a ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏ ਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੇਖੋ।

ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਕਿਵੇਂ ਉਡ ਕੇ ਇਕ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਘਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਹੋਰਨਾਂ ਘਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਉਡ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਦੀਆਂ ਤ੍ਰੇੜਾਂ, ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਜੜਤਾਂ, ਬਾਥਰੂਮਾਂ ਦੇ ਪੱਖਿਆਂ, ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਚੁਗਾਠਾਂ, ਸਾਂਝੇ ਰੋਸ਼ਨਦਾਨਾਂ, ਬਾਲਕੋਨੀਆਂ ਅਤੇ ਪੈਡੀਓ ਦੇ ਰਾਹਾਂ ਵਿਚਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਧੂੰਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਹਵਾ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਘਰ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ, ਪਰਦਿਆਂ, ਦਰੀਆਂ, ਫਰਨੀਚਰ ਅਤੇ ਕਪੜਿਆਂ ਉਤੇ ਚੰਬੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਲੈਂਦਾ/ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ ਤੇ ਅਣਚਾਹਿਆ ਧੂੰਆਂ ਮੇਰੇ ਘਰ ਅੰਦਰ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਕੀ ਅਧਿਕਾਰ ਹਨ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਿਰਾਏ ਦੀ ਇਮਾਰਤ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਥੇ ਯੂਨਿਟਾਂ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਅਗਿਆ ਹੈ, ਤੇ ਧੂੰਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਨੂੰਨ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ। ਬੀਸੀ ਦੇ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸੀ ਟੈਨੈਂਸੀ ਐਕਟ ਅਧੀਨ, ਕਿਰਾਏਦਾਰਾਂ ਦਾ ਇਹ ਹੱਕ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ 'ਸ਼ਾਂਤੀ ਭਰੇ ਆਨੰਦ' ਨਾਲ ਰਹਿਣ। ਇਸ ਵਿਚ ਇਹ ਹੱਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹੋਰ ਕਿਰਾਏਦਾਰਾਂ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਬੇਆਰਾਮੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿ ਸਕਣ। ਭਾਵੇਂ ਕਾਨੂੰਨ ਵਿਚ ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦਾ ਕੋਈ ਜ਼ਿਕਰ ਨਹੀਂ, ਫੇਰ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਿੱਧ ਕਰ ਸਕੋਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਜੋ ਧੂੰਆਂ ਉਡ ਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਿਰੋਗਤਾ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇਹ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ 'ਸ਼ਾਂਤੀ ਭਰੇ ਆਨੰਦ' ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ।

ਬੀਸੀ ਵਿਚ ਮਾਲਕ ਮਕਾਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਹੱਕ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਇਮਾਰਤ ਵਿਚ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ, ਯੂਨਿਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਤੇ ਬਾਹਰ ਬਾਲਕੋਨੀਆਂ ਅਤੇ ਪੈਡੀਓ ਵਿਚ ਸਿਗਰਟ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਾ ਸਕਣ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਮੌਜੂਦਾ ਕਿਰਾਏਦਾਰੀ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਮਾਲਕ ਮਕਾਨ ਨਵੇਂ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਵਿਚ 'ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਮਨਾਹੀ' ਦੀ ਧਾਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਜਦੋਂ ਮਕਾਨ ਖਾਲੀ ਕਰਕੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮਾਲਕ ਮਕਾਨ ਉਹਨਾਂ ਯੂਨਿਟਾਂ ਵਿਚ ਵੀ 'ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਮਨਾਹੀ' ਧਾਰਾ ਲਾਗੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕਾਂਡੋਮਿਨੀਅਮ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹਾਂ ਤੇ ਅਣਚਾਹਿਆ ਧੂੰਆਂ ਮੇਰੇ ਘਰ ਅੰਦਰ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਕੀ ਅਧਿਕਾਰ ਹਨ?

ਕਾਂਡੋਮਿਨੀਅਮ ਦੇ ਮਾਲਕ *ਸਟਰੈਟਾ ਪ੍ਰਾਪਟੀ ਐਕਟ* ਅਤੇ ਐਕਟ ਦੇ ਸਟੈਂਡਰਡ ਬਾਈਲਾਜ਼ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਕਰਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਟਰੈਟਾ ਗਰੁੱਪ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਵਾਲਾ ਬਾਈਲਾਅ ਚੁਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸੀਗਰਟ ਪੀਣ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਸਟਰੈਟਾ ਦੇ ਪਲਾਟ ਜਾਂ ਆਮ ਏਰੀਏ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਬਾਈਲਾਅ ਨਹੀਂ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਤਾਂ *ਸਟਰੈਟਾ ਪ੍ਰਾਪਟੀ ਐਕਟ* ਵਿਚ ਇਹ ਧਾਰਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਅਧੀਨ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ 'ਗੜਬੜ ਜਾਂ ਖ਼ਤਰਾ' ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਲਕਾਂ/ਕਿਰਾਏਦਾਰਾਂ ਉਤੇ ਰੋਕ ਲਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਰਤਾਓ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੂਸਰੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਦੇ ਘਰਾਂ ਦੇ 'ਸ਼ਾਂਤੀ ਭਰੇ ਆਨੰਦ' ਮਾਣਨ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਰੋਕ ਲਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਸਟਰੈਟਾ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿਚ ਹਾਜ਼ਰੀ ਲੁਆਓ ਅਤੇ 'ਧੂੰਆਂ-ਰਹਿਤ'' ਬਾਈਲਾਅ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਾਂਡੋਮਿਨੀਅਮ ਹੋਮ ਓਨਰਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੁਲਿਟਨ #400-018 *ਬਾਈਲਾਅਜ਼, ਸਟਰੈਟਾ ਲਾਟਸ, ਸਮੋਕਿੰਗ ਐਂਡ ਸੈਕੰਡ-ਹੈਂਡ ਸਮੋਕ* ਦੇਖੋ।

ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

1. ਉਡ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਧੂੰਏਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਹੱਲ ਲਭਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਆਂਢੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬੇਖਬਰ ਹੋਣ ਕਿ ਧੂੰਏਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ।
2. ਜੇ ਸਮੱਸਿਆ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਮਕਾਨ /ਸਟਰੈਟਾ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਇਕ ਚਿੱਠੀ ਲਿਖੋ ਤੇ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।
3. ਜਦੋਂ ਧੂੰਆਂ ਇਕ ਸਮੱਸਿਆ ਸੀ ਉਹ ਦਿਨ ਅਤੇ ਤਾਰੀਖ ਲਿਖ ਕੇ ਰਖੋ, ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਉਸ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਵੀ ਲਿਖ ਲਓ।
4. ਹੋਰ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਾ ਹੋਵੋ ਜਿਹੜੇ ਅਣਚਾਹੇ ਧੂੰਏ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ।

ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮੇਰਾ ਮਾਲਕ ਮਕਾਨ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ?

1. ਕਿਰਾਏ ਦੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਰਾਏਦਾਰਾਂ ਵਲੋਂ ਆਈਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਉਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਬੂਤ ਹੋਵੇ ਕਿ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਸੀ ਪਰ ਉਹਨੇ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਕਦਮ ਨਹੀਂ ਚੁਕਿਆ ਤਾਂ ਇਹ ਘਰ ਦਾ 'ਸ਼ਾਂਤੀ ਭਰਿਆ ਆਨੰਦ' ਮਾਣਨ ਦੇ ਹੱਕ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. ਮਾਲਕ ਮਕਾਨ ਇਮਾਰਤ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤ੍ਰੇੜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਤੇ ਵੈਦਰ ਸਟ੍ਰਿਪਸ ਲੁਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹਵਾ ਦੀ ਰਾਹਦਾਰੀ ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
3. ਜੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਮਾਲਕ ਉਹਨਾਂ ਕਿਰਾਏਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਤੇ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ ਦੇ ਹੱਕ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।
4. ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਲਕ ਮਕਾਨ ਸਾਰੀ ਇਮਾਰਤ ਨੂੰ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ 'ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਤੋਂ ਮਨਾਹੀ" ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਕਰਾਰ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਕੀ ਤਰੀਕੇ ਹਨ?

ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ, ਜੋ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸੀ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋ, ਪਰ ਧੂੰਆਂ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ਲ ਟੈਨੈਂਸੀ ਔਫ਼ਿਸ ਵਿਚ ਸੁਣਵਾਈ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਸਮੱਸਿਆ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤੇ ਧੂੰਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਘਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਇਮਾਰਤ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਾਰੀ ਇਮਾਰਤ "ਧੂੰਆਂ-ਰਹਿਤ" ਹੋਵੇ, ਸਣੇ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਯੂਨਿਟਾਂ, ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਬਾਲਕੋਨੀਆਂ ਅਤੇ ਪੈਡੀਓ ਦੇ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ

- **ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਸ਼ਲ ਟੈਨੈਂਸੀ ਔਫ਼ਿਸ**
  The Residential Tenancy Office ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿਚ 604-660-1020 ਜਾਂ ਵੈਨਕੂਵਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਟੌਲ-ਫਰੀ ਨੰਬਰ 1-800-665-8779 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

- **ਦਾ ਟੈਨੈਂਟਸ ਰਾਈਟਸ ਐਕਸ਼ਨ ਕੋਲੀਸ਼ਨ (ਟਰੈਕ)**
  The Tenants Rights Action Coalition (TRAC) ਨੂੰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿਚ 604-255-0546 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵੈਨਕੂਵਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਟੌਲ-ਫਰੀ ਨੰਬਰ 1-800-665-1185 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

- **ਕਾਂਡੋਮਿਨੀਅਮ ਹੋਮ ਓਨਰਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਔਫ ਬੀਸੀ**
  The Condominium Home Owners' Association of BC ਨੂੰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿਚ 604-584-2462 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵੈਨਕੂਵਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਟੌਲ-ਫਰੀ 1-877-353-2462 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

- **ਸੰਬੰਧਤ ਲਿੰਕ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ:**
  www.go-smoke-free.ca
  www.cleanaircoalitionbc.com
  www.smoke-free.ca
  www.nsra-adnf.ca

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।

ਬੋਲ਼ੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲ਼ੇ 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।