



ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਰੇਡਾਨ

Radon in Homes and Other Dwellings

ਰੇਡਾਨ ਕੀ ਹੈ?

ਰੇਡਾਨ ਇੱਕ ਰੰਗ-ਰਹਿਤ, ਗੰਧ-ਰਹਿਤ ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਗੈਸ ਹੈ ਜੋ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਅਤੇ ਪੱਥਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਏ ਯੂਰੇਨੀਅਮ ਦੇ ਅੰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੱਧਰ (ਲੈਵਲ) ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਬਾਹਰਲੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਰੇਡਾਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਕਮਰਿਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬੰਦ ਜਗ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੇਡਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸਿਹਤ ਲਈ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਬੰਦ ਜਗ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਲੈਵਲ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਘਰਾਂ, ਸਕੂਲਾਂ, ਛੋਟੇ ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਰੇਡਾਨ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਰੇਡਾਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਰੇਡਾਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾਪਣ ਲਈ ਬੈਕੀਯੂਰੈਲ ਫ਼ੀ ਘਣ ਮੀਟਰ (Bq/m^3) ਦੀ ਇਕਾਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਰੇਡਾਨ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾਪਣ ਲਈ ਦੀਵਾਰ ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਛੋਟੇ ਯੰਤਰ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਛੋਟਾ ਯੰਤਰ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀਵਾਰ ਤੇ ਲਗਾ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਰੇਡਾਨ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਰੇਡਾਨ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸਿਰਫ਼ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਬਾਰੇ ਹੀ ਪਤਾ ਹੈ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਰੇਡਾਨ ਕਾਰਨ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਹਰ ਸਾਲ ਤਕਰੀਬਨ 100 ਮੌਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਰੇਡਾਨ ਦੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਕਿਤਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪਰਭਾਵ ਪਿਆ, 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰੇਡਾਨ ਦੇ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪਰਭਾਵ ਨਾਲ ਕੋਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਰੇਡਾਨ ਦੇ ਪਰਭਾਵ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਇੱਕ ਦਮ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੇਡਾਨ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੇ ਪਰਭਾਵ ਦਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਜੀਅ ਵਿੱਚ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਮਾਹਰਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੇਡਾਨ ਦੀ $200 Bq/m^3$ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਜੀਵਨਭਰ ਲਈ ਪਰਭਾਵ ਦੇ ਕਾਰਨ 100 ਵਿੱਚੋਂ 2 (2%) ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਲਈ ਜੀਵਨ ਭਰ ਵਿੱਚ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਤਕਰੀਬਨ 100 ਵਿੱਚੋਂ 30 (30%)।

ਕੌਮੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਇਹ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਕਿਸੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਰੇਡਾਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ $200 Bq/m^3$ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਰੇਡਾਨ ਦੇ ਲੈਵਲ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਜਤਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ?

ਰੇਡਾਨ ਦੇ ਪੱਧਰ/ਲੈਵਲ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰੇਡਾਨ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 22 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਗ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਨਮੂਨਿਆਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਸਟ ਪਹਾੜੀ ਸ਼ਰੰਖਲਾ (Coast Mountain Range) ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਪੂਰਬੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ 5 ਤੋਂ 40% ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਰੇਡਾਨ ਦਾ ਪੱਧਰ $200 Bq/m^3$ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਇਲਾਕੇ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਤਟ ਦੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੇਡਾਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਰੇਡਾਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਫ਼ਰਕ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਦੂਸਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਲਕਿ ਇੱਕ ਘਰ ਨਾਲੋਂ ਦੂਜੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੇਡਾਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਸੁੱਕੀ ਅਤੇ ਪੋਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਬਣਿਆ ਹੈ
- ਇਸਦੀ ਬੇਸਮੈਂਟ ਜਾਂ ਭੋਰੇ ਵਿੱਚ ਨੰਗੀ ਜ਼ਮੀਨ ਹੈ; ਜਾਂ ਘਰ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਦੀ ਦਾ ਤਲ ਸੀ, ਬਰਫ਼ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸੀ, ਜਾਂ ਤਿਕਵੀਂ ਢਲਾਣ ਸੀ
- ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਰੇਡੀਓਐਕਟੀਵਿਟੀ (radioactivity) ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਹੈ।

ਪੱਕੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੀਲ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨਵੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਰੇਡਾਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਝੁਕਾ ਹੈ। ਬਹੁਮੰਜ਼ਲਾ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਮੰਨਜ਼ਲ ਨਾਲੋਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੇਸਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਰੇਡਾਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਦੁਗਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੇਡਾਨ ਗੈਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਉਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਪਰੇਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਖਾਸਕਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਸੂਬੇ ਦੇ ਕਾਫ਼ੀ ਅੰਦਰਲੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਨ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾਵਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਰੇਡਾਨ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਯੰਤਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੈਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਘਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ ਜਿਹੜਾ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉੱਥੇ ਇਸ ਯੰਤਰ ਨੂੰ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਯੰਤਰ ਨੂੰ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਗਰਮ, ਤਾਜ਼ੀ, ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ, ਪੱਖੇ ਵਗੈਰਾ ਦੀ ਹਵਾ ਸਿੱਧੀ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 3 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਰੱਖੋ ਤਾਂਕਿ ਹਵਾ ਦੇ ਝੌਂਕੇ ਗੈਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾਪਣ ਤੇ ਅਸਰ ਨਾ ਪਾਉਣ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ, ਜਾਂ ਨਮੀ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿੱਕ, ਮੱਛੀਆਂ ਪਾਲਣ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ, ਫੁਹਾਰੇ ਤੋਂ ਵੀ ਦੂਰ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਯੰਤਰ ਨੂੰ ਫ਼ਰਸ਼ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਇੰਚ ਉੱਚਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਵਾਲੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 12 ਇੰਚ ਦੂਰ ਰੱਖੋ। ਯੰਤਰ ਨਾਲ ਆਈਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਨੂੰ 3 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕੋ ਜਗ੍ਹਾ ਰਹਿਣ ਦਿਉ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਲਈ ਯੰਤਰ ਸਪਲਾਇਰ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਦੇ ਦਿਉ। ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪਲਾਇਰ ਬੈਕੀਯੂਰੈਲ ਫ਼ੀ ਘਣ ਮੀਟਰ {Becquerels per cubic meter (Bq/m^3)} ਜਾਂ ਪੀਕੋਕਿਯੂਰੀਜ਼ ਫ਼ੀ ਲਿਟਰ {picouries per litre (pCi/L)} ਦੀ ਇਕਾਈ ਵਿੱਚ ਦੇਵੇਗਾ। ਇੱਕ ਇਕਾਈ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਨ ਲਈ $4 pCi/L = 148 Bq/m^3$ ਜਾਂ $200 Bq/m^3 = 5.4 pCi/L$ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਲਈ ਰੇਡਾਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਪੂਰਾ ਸਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰੋ। ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਰੇਡਾਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਔਸਤ ਲਈ ਜਾਵੇ। ਰੇਡਾਨ ਦਾ ਪੱਧਰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਕਾਫੀ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੈਸਟ ਘੱਟ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਰੇਡਾਨ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬੀ.ਸੀ. ਸੈਂਟਰ ਫ਼ਾਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ {BC Centre for Disease Control (BCCDC)} ਦੀ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ www.bccdc.ca/healthenv/Contaminants/Radon/default.htm, ਜਾਂ ਲੋਕਲ ਫ਼ੋਨ ਦੀਆਂ ਲਿਸਟਾਂ ਵਿੱਚ 'ਹੋਮ ਇਨਸਪੈਕਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਜ਼' (home inspection services) ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਦੀ ਕੀਮਤ ਤਕਰੀਬਨ \$50 ਹੈ।

ਜੇ ਟੈਸਟ ਇਹ ਦਸਣ ਕਿ ਮੇਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੇਡਾਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚੋਂ ਰੇਡਾਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਕੰਮ ਬੜੇ ਸਸਤੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਘਰ ਵਿੱਚਲੀਆਂ ਬੇਸਮੈਂਟਾਂ, ਤੰਗ ਥਾਂਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦੇ ਪਰਵਾਹ (ਕੁਦਰਤੀ ਜਾਂ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ) ਨੂੰ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਜਾਂ ਛੱਤ ਵਾਲੇ ਪੱਖੇ ਚਲਾਕੇ ਸੁਧਾਰੋ;
- ਬੇਸਮੈਂਟਾਂ, ਠੰਢੇ ਕਮਰਿਆਂ, ਸਟੋਰਾਂ, ਤੰਗ ਥਾਂਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਗ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨੰਗੀ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਢੱਕੋ; ਅਤੇ
- ਬੇਸਮੈਂਟਾਂ ਦੇ ਫਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ, ਦਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਪਾਈਪਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਅਤੇ ਨਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਈਆਂ ਤਰੇੜਾਂ ਅਤੇ ਟੁਟੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ/ਸੀਲ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਰੇਡਾਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਰਸ਼ ਦੇ ਥੱਲੇ (sub-slab) ਦੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਗੈਸ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਵੇ ਸੀਮੈਂਟ ਦੇ ਫਰਸ਼ ਦੇ ਥੱਲੇ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਪੰਪ ਲਗਾਕੇ ਰੇਡਾਨ ਗੈਸ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ ਥੱਲਿਉਂ ਕੱਢਕੇ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰੇਡਾਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਕਾਰਵਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਜਾਂਚ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ ਕਿ ਰੇਡਾਨ ਦਾ ਪੱਧਰ 200 Bq/m³ (~ 5 pCi/l) ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਚਲਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸੁੱਧੀ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਘਰ ਅੰਦਰੋਂ ਰੇਡਾਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤਾਰ ਸਿਹਤ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਲਵੋ।

ਰੇਡਾਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਕੀ ਬਦਲਾਅ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ?

ਕੇਂਦਰੀ ਅਤੇ ਸੂਬਾਈ ਦੋਵੇਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਰੇਡਾਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਰੋਕਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਢੂੰਡ ਕਰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਵੀਆਂ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਘਰ ਦਾ ਮਾਲਕ ਰੇਡਾਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੈਨੇਡਾ ਮੋਰਟਗੇਜ ਅਤੇ ਹਾਊਸਿੰਗ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ {Canada Mortgage and Housing Corporation (CMHC)} ਕੋਲ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ 'ਰੇਡਾਨ, ਘਰਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕਾਂ ਲਈ ਗਾਈਡ' ('Radon, A Guide for Canadian Homeowners') ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.cmhc-schl.gc.ca/odpub/pdf/61945.pdf ਤੇ ਦੇਖੋ।

ਮੌਜੂਦਾ ਇਮਾਰਤਾਂ ਦੇ ਕੋਡ ਬਾਰੇ ਵਧੀਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੈਸ਼ਨਲ ਬਿਲਡਿੰਗ ਕੋਡਜ਼ (National Building Codes) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.nationalcodes.ca/eng/nbc/index.shtml ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਿਹਤ ਅਫਸਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.health.gov.bc.ca/socsec/contacts.html ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੰਬਰਾਂ ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ:

| | |
|-----------------------------------|----------------|
| ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ (Vancouver Coastal) | (604) 736-2033 |
| ਵੈਨਕੂਵਰ ਆਈਲੈਂਡ (Vancouver Island) | (250) 370-8699 |
| ਇੰਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ (Interior Health) | (250) 862-4200 |
| ਫ਼ਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ (Fraser Health) | (604) 587-4600 |
| ਨਦਰਨ ਹੈਲਥ (Northern Health) | (250) 565-2649 |

ਹੋਰ ਵਧੀਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਐਨਵਾਇਰਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਡਵੀਜ਼ਨ (Environmental Health Services Division, BCCDC) ਨੂੰ (604) 707-2443 ਨੰਬਰ ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ www.bccdc.ca/healthenv/ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਦੇਖੋ।
- ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੋਲੈਬੋਰੇਟਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਫ਼ਾਰ ਐਨਵਾਇਰਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ {National Collaborating Centre for Environmental Health (NCCEH)}, ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.ncceh.ca ਦੇਖੋ।
- ਸੀ.ਐੱਚ.ਐੱਮ.ਸੀ. (CMHC) ਨੂੰ 1 800 668-2642 ਨੰਬਰ ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.cmhc-schl.gc.ca ਦੇਖੋ।
- ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ (Health Canada) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ, www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/radiation/radon/index_e.html 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 ਕਾਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ **8-1-1** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

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

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