



ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ

Drinking Water and Those with Weakened Immune Systems

ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਫ਼ਾਈਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਾਫ਼ੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. (HIV) ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ CD4+ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 100 cells/mm^3 ਤੋਂ ਘਟ ਹੈ।
- ਹੀਮਾਟੋਲੋਜੀਕਲ ਮੈਲੋਗਨੈੱਸੀਜ਼ (ਲਿਮਫੋਮਾ ਜਾਂ ਰਕਤ-ਕੈਂਸਰ) ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਘਟ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ 1 ਸਾਲ ਤੋਂ ਇਲਾਜ ਰੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।
- ਹੀਮਾਟੋਪੋਇਟਿਕ ਸਟੈਮ ਸੈੱਲ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ (hematopoietic stem cell transplant) ਪਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ।
- ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਐਸੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਜਨਮ ਲਿਆ ਜੋ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਅਸਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਨਹੀਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਲਈ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਇਹਤਿਆਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਿਤਨੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਇਹਤਿਆਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਜੀਵਾਣੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਪੈਰਾਸਾਈਟਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਜੀਵਾਣੂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਝੀਲ ਦਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਵੀ ਬਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਹ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਿਤਰਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖੂਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਵੀ ਦੂਸ਼ਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਕਰ ਖੂਹ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂ ਇਸ ਦਾ ਪਾਣੀ ਜ਼ਮੀਨ ਦੀ ਸਤਹ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘੱਟ ਡੂੰਘੇ ਖੂਹ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਚੱਟਾਨ ਵਿੱਚ ਖੋਦਿਆ ਹੋਇਆ ਖੂਹ।

ਸਤਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਿਆਵਾਂ, ਝੀਲਾਂ ਅਤੇ ਨਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਮਲ ਮੂਤਰ ਕਾਰਨ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੀਵਾਣੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਤਹ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਜਾਂ ਖੂਹਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜੋ ਸਤਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਤ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਪੁਟੇ ਹੋਏ ਖੂਹ), ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਪਾਣੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ 99.99% ਪੈਰਾਸਾਈਟ (ਪਰੋਟੋਜ਼ੋਆ), 99.99% ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ 100% ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਕੱਢ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆ ਨਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪਬਲਿਕ ਲਈ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਅਸਰਦਾਰ ਬੰਦੋਬਸਤ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕਲੋਰੀਨੇਸ਼ਨ ਕਰਨਾ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬੰਦੋਬਸਤ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਪੈਰਾਸਾਈਟ ਦੀ 99.9% ਕਮੀ ਮੁਹੱਈਆ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਅਤੇ ਕਈ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਸਪਲਾਈ ਵਾਲਿਆਂ ਕੋਲ ਪਾਣੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਬੰਦੋਬਸਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਜੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਤਾਂ HealthLink BC File [#49b How to Disinfect Drinking Water](#) ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ:

ਪਾਣੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਕਲਪ

ਉਬਾਲਣਾ: ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਹੈ ਤਾਂ *Cryptosporidium* (ਕਰਿਪਟੋਸਪੋਰਡੀਅਮ) ਪੈਰਾਸਾਈਟ - ਜਿਸਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਉਬਾਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਪੈਰਾਸਾਈਟ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ।

ਜੇ ਪਾਣੀ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਘਟੋ ਘਟੋ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਖੂਬ ਉਬਾਲੋ ਕਿਉਂਕਿ ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਪੈਰਾਸਾਈਟ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। 2000 ਮੀਟਰ (6500 ਫੁੱਟ) ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਚੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ ਪਾਣੀ

ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਘਟੋ ਘਟ ਦੋ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਖੂਬ ਉਬਾਲੋ। ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਉਬਾਲਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਾ ਪੀਓ, ਨਲਕੇ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਟੁੱਥ ਬੁਰਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ, ਚੁਲੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪਾਓ ਜਾਂ ਐਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਬਰਫ਼ ਦੇ ਕਿਊਬ ਨਾ ਜਮਾਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੀਣ ਲਈ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਤਿਆਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ [HealthLink BC File #69b ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ: ਫਾਰਮੂਲਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਹਿਤ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾਂ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾਂ](#) ਦੇਖੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਪਾਣੀ ਉਬਾਲਣ ਨਾਲ ਸਿਰਫ਼ ਵਾਇਰਸ, ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਪੈਰਾਸਾਈਟਸ ਤੋਂ ਹੀ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਪਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਏ ਹੋਏ ਰਸਾਇਣਕਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸਿਹਤ ਅਫ਼ਸਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕ ਦੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਅਫ਼ਸਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਫਿਲਟਰ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਫਿਲਟਰ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਸਾ ਸਿਸਟਮ ਲੈਣਾ ਪਵੇਗਾ ਜਿਸ ਤੇ “ਬਿਲਕੁਲ” 1 ਮਾਈਕ੍ਰੋਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਦਾ ਲੇਬਲ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਪੈਰਾਸਾਈਟ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਵੀ ਲੇਬਲ ਹੋਵੇ ਕਿ ANSI/NSF ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਟੈਂਡਰਡ #53 ‘ਤੇ ਪੂਰਾ ਉਤਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਫਿਲਟਰ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਹਟਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਜਦ ਤੱਕ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਪਹਿਲਾਂ ਘਟੋ ਘਟੋ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਜੱਗ-ਟਾਈਪ ਫਿਲਟਰ, ਜੋ ਜੱਗ ਵਿੱਚ ਲਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਬੁੱਢ ਬੁੱਢ ਕਰਕੇ ਟਪਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਈ ਟੂਟੀ ਉੱਤੇ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਟੂਟੀ ਵਿੱਚ ਲਗੇ ਹੋਏ ਫਿਲਟਰ ਕੋਈ ਯੋਗ ਹਲ ਨਹੀਂ। ਜੱਗ ਦੇ ਮਾਡਲ ਵਾਲੇ ਫਿਲਟਰ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸਰਦਾਰ ਨਹੀਂ।

ਰਿਵਰਸ ਓਸਮੋਸਿਸ (ਆਰ.ਓ.): ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਭ ਕਿਸਮ ਦੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਅਤੇ ਦੂਸ਼ਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕਾਂ ਲਈ ਆਰ.ਓ. (RO) ਕਾਫ਼ੀ ਅਸਰਦਾਰ ਹੈ। ਜਦ ਤੱਕ ਇਸਦੀ ਸਮਰਥਾ ਵੱਡੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਥੋੜਾ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਬਣਾਏਗਾ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਪਾਣੀ ਵਿਅਰਥ ਚਲਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਾਣੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹੈ।

ਅਲਟਰਾਵਾਇਲਟ (ਯੂ.ਵੀ.) ਨਾਲ ਸਫ਼ਾਈ: ਯੂ.ਵੀ. (UV) ਕਿਰਨਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰੇ ਹੀ ਪੈਰਾਸਾਈਟਸ ਲਈ ਅਸਰਦਾਰ ਹਨ। ਯੂ.ਵੀ. ਕਿਰਨਾਂ ਕੁਝ ਕੁ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਸੈਲਜ਼ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕੁ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਾਰਦੀਆਂ, ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਪਾਣੀ ਪਹਿਲਾਂ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਪਾਣੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ

ਵਾਲੀ ਯੂ.ਵੀ. ਇਕਾਈ NSF ਦੇ ਸਟੈਂਡਰਡ #55A ‘ਤੇ ਪੂਰੀ ਉਤਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਬੋਤਲ ਦਾ ਪਾਣੀ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਲਕੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੋਤਲ ਦਾ ਪਾਣੀ ਖ਼ਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਯੋਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰ ਬੋਤਲਾਂ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਆਰ.ਓ. (RO) ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸਾਰੇ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਬੋਤਲ ਭਰਨ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪਾਣੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਵੀ ਟੂਟੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਉਬਾਲ ਕੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਰਿਵਰਸ ਓਸਮੋਸਿਸ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਬੋਤਲ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਟੁੱਥ ਬੁਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਬਰਫ਼ ਕਿਊਬ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਸੂਪ ਜਾਂ ਸਲਾਦ ਡਰੈਸਿੰਗ ਵਰਗੇ ਨੁਸਖਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪਾਣੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਉਬਾਲਿਆ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।

ਲੋਕਲ ਪਾਣੀ ਸਪਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਮਿਆਰ ਸਮੇਤ ਆਪਣੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਲੋਕਲ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸਿਹਤ ਅਫ਼ਸਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ HealthLink BC Files ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਫਾਈਲਾਂ ਦੇਖੋ।

[#49a Water-borne Diseases in BC](#)

[#49b How to Disinfect Drinking Water](#)

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।



ImmunizeBC



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