

ਅੰਦਰ ਦੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ Indoor Air Quality

ਅੰਦਰ ਦੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਲੋਕ ਆਪਣਾ 90 ਫੀਸਦੀ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅੰਦਰ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ - ਘਰ ਵਿੱਚ, ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ। ਮਾੜੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਸਿਰਦਰਦਾਂ, ਥਕਾਵਟ, ਖੰਘ, ਛਿੱਕਾਂ, ਸਾਈਨਸ ਕੰਜੈਸ਼ਨ, ਸਾਹ ਚੜਨ, ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਅਤੇ ਮਤਲੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਚਮੜੀ, ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਲਰਜੀ ਜਾਂ ਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਾੜੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ, ਅੰਦਰ ਦੀ ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਸੰਭਵ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰ ਦੀ ਹਵਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋਗਾ।

ਅੰਦਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕ ਕੀ ਹਨ?

ਅੰਦਰ ਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੈਵਿਕ ਤੱਤ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰੋਂ ਅਤੇ ਅੰਦਰੋਂ ਦੋਵਾਂ ਤੋਂ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਲੀ (ਮੋਲਡ), ਕੀੜੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਕੀੜੇ ਅਤੇ ਕਾਕਰੋਚ, ਫਰ ਵਾਲੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁੱਤੇ ਜਾਂ ਬਿੱਲੀਆਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਮੈਲ, ਘੱਟਾ ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਪਰਾਗ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣ ਹਨ। ਜੈਵਿਕ ਤੱਤਾਂ ਕਾਰਨ ਐਲਰਜਿਕ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #65b ਅੰਦਰ ਦੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਮੋਲਡ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜੈਵਿਕ ਸੰਦੂਸ਼ਿਤ ਤੱਤ](#) ਦੇਖੋ।

ਬਲਨ (ਕੰਬਸਚਨ) ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਉਪ-ਉਤਪਾਦ ਉਹ ਗੈਸਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਕਣ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੇਲ, ਗੈਸ, ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਤੇਲ, ਲੱਕੜੀ, ਕੋਲਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਪੇਨ ਵਰਗੇ ਇੰਧਨਾਂ ਦੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਬਲਨ ਕਰਕੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਮਹੀਨ ਕਣ, ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਅਤੇ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਆਕਸਾਈਡ। ਸ਼੍ਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਹੀਟਰ ਅਤੇ ਲੱਕੜੀ ਵਾਲੇ ਚੁੱਲ੍ਹੇ, ਫਰਨੇਸਾਂ, ਗੈਸ ਦੇ ਚੁੱਲ੍ਹੇ, ਫਾਇਰਪਲੇਸਾਂ, ਨਾਲ ਲਗਦੇ ਗੈਰਜ ਵਿੱਚੋਂ ਕਾਰਾਂ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਅਤੇ ਤਮਾਕੂ ਦਾ ਧੂੰਆਂ। ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #65c ਅੰਦਰਲੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ: ਅੱਗ ਬਲਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ](#) ਅਤੇ [HealthLinkBC File #30a ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ](#) ਦੇਖੋ।

ਫਾਰਮਾਐਲਡੀਹਾਈਡ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਾਸ਼ਪਸ਼ੀਲ ਆਰਗੈਨਿਕ ਮਿਸ਼ਰਣ (ਵੀਓਸੀਜ਼ - VOCs): ਫਾਰਮਾਐਲਡੀਹਾਈਡ ਅਜਿਹੇ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪਦਾਰਥ ਹਨ ਜੋ ਕਈ ਇਮਾਰਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਲਾਈਵੁੱਡ ਅਤੇ ਪਾਰਟੀਕਲਬੋਰਡ, ਸਜਾਵਟੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਰਨੀਚਰ, ਪਰਦੇ ਅਤੇ ਕਾਰਪੈਟ, ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣ, ਪੇਂਟ, ਲੈਕਰਾਂ ਅਤੇ ਵਾਰਨਿਸ਼ਾਂ ਵੀਓਸੀਜ਼ (VOCs) ਦੇ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਵੀਓਸੀਜ਼ (VOCs) ਨਿਕਲਦੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #65d ਅੰਦਰ ਦੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ: ਵਾਸ਼ਪਸ਼ੀਲ ਆਰਗੈਨਿਕ ਮਿਸ਼ਰਣ \(VOCs\)](#) ਦੇਖੋ।

ਐਸਬੈਸਟੋਸ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨਸੂਲੇਟਰ ਅਤੇ ਅੱਗ ਰੋਕੂ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਹਾਲੀ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰੀ ਪੁਰਾਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਸਬੈਸਟੋਸ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਰਗੜਿਆ ਨਾ ਜਾਏ ਜਾਂ ਉਹ ਭੁਰਨ ਨਾ ਲੱਗ ਪਵੇ ਅਤੇ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਰੇਸ਼ੇ ਛੱਡੇ ਜਿਹੜੇ ਸਾਹ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਐਸਬੈਸਟੋਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #32 ਐਸਬੈਸਟੋਸ: ਮੈਨੂੰ ਕਦੋਂ ਫਿਕਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? ਦੇਖੋ।](#)

ਰੇਡੋਨ (Radon) ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ (radioactive) ਗੈਸ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਵੇਲੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਯੂਰੇਨੀਅਮ ਜੋ ਕਿ ਕੁੱਝ ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਪੱਥਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਦਾ ਪਤਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰੇਡੋਨ ਗੰਧ ਰਹਿਤ, ਨਾ ਦਿਸਣ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਸਵਾਦ ਰਹਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਘਰ ਜਾਂ ਇਮਾਰਤ ਦੀਆਂ ਨੀਂਹਾਂ ਦੁਆਲੇ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚੋਂ ਨੀਂਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਿੱਧੀ ਅੰਦਰ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਸਾਹ ਦੁਆਰਾ ਰੇਡੋਨ ਗੈਸ ਦੀ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਕੁੱਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੇਡੋਨ ਗੈਸ ਦੇ ਕਾਫੀ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਮਿਲੇ ਹਨ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਰੇਡੋਨ ਦੇ ਸਤਰ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਕਿੱਟ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #42 ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਦੁਸਰੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਰੇਡੋਨ ਦੇਖੋ।](#)

ਮੈਂ ਅੰਦਰ ਦੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਕਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਅੰਦਰ ਦੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਸੁਧਾਰਨ ਦੇ 3 ਮੂਲ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

1. ਸ਼੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰੋ: ਪਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਸ਼੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਹਟਾਓ ਜਾਂ ਨਿਕਾਸਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾਓ। ਅੰਦਰ ਦੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਸ ਕਦਮ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

a. ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੈਵਿਕ ਤੱਤ

- ਮਿੱਟੀ ਵਾਲੇ ਕੀਟ, ਪਰਾਗ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਮੈਲ ਵਰਗੇ ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਮਿੱਟੀ ਤੋਂ ਸਾਫ ਰੱਖੋ। ਹੀਟਿੰਗ ਡਕਟਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਰਨੇਸ, ਹਿਊਮੀਡੀਫਾਇਰ (humidifier) ਅਤੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਦੇ ਫਿਲਟਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਬਦਲੋ
- ਹੈਪਾ (HEPA) ਫਿਲਟਰ ਵਾਲਾ ਵੈਕਿਊਮ ਕਲੀਨਰ ਵਰਤੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਥਾਈ ਤੌਰ ਤੇ ਵੈਕਿਊਮ ਕਲੀਨਰ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਵਾ ਸੁੱਟਦਾ ਹੈ
- ਉੱਲੀ (ਮੋਲਡ) ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ, ਨਮੀ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਥਰੂਮ, ਰਸੋਈ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਸੁਕਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ, ਤੋਂ ਹਵਾ, ਬਾਹਰ ਵੈਂਟ ਕਰਕੇ ਨਮੀ ਘਟਾਓ। ਸ਼ਾਵਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਾਥਰੂਮ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਨ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਨੇੜੇ ਦੀ ਖਿੜਕੀ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿਓ

- ਜੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਲੀਕ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਏ ਕਾਰਪੈਟਾਂ, ਕਾਰਪੈਟ ਬੱਲੇ ਕੀਤੀ ਵਿਛਾਈ ਅਤੇ ਨਿਰਮਾਣ ਦੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਸੁਕਾਓ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ
- ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੀ ਵੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਾਰਪੈਟ ਨਾ ਵਿਛਾਓ ਜਿਥੇ ਨਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਹੜ੍ਹ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ (ਉਹਾਹਰਣ ਲਈ ਕੁਝ ਖਾਸ ਬੇਸਮੈਂਟਾਂ)
- ਆਪਣੇ ਹਿਊਮੀਡੀਫਾਇਅਰ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਫ ਕਰੋ

b. ਬਲਨ (ਕੰਬਸਚਨ) ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਉਪ-ਉਤਪਾਦ

- ਇੰਧਨ ਬਾਲਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰਾਂ ਲਈ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਓ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰਵਿਸ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰੋ, ਫਿਲਟਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਵਲ ਵੈਂਟ ਕਰੋ। ਈਪੀਏ (EPA) ਜਾਂ ਸੀਐਸਏ (CSA) ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਯੰਤਰ ਵਿੱਚ ਇੰਧਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤੋ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕ ਤਮਾਕੂ ਪੀਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾ ਦਿਓ
- ਨਿਊਟਰਲ ਵਿੱਚ ਚਾਲੂ (idling) ਗੱਡੀਆਂ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗੈਸ ਬਾਲਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਸਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਇਡ ਡਿਟੇਕਟਰ ਲਗਾਓ

c. ਵਾਸਪਸ਼ੀਲ ਆਰਗੈਨਿਕ ਮਿਸ਼ਰਣ (ਵੀਓਸੀਜ਼-VOCs)

- ਘੱਟ ਵੀਓਸੀ ਨਿਕਾਸਾਂ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਵਰਤੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਪਰਦੇ ਅਤੇ ਕਾਰਪੈਟ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗੈਸਾਂ ਨੂੰ ਸਟੋਰੇਜ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਿਕਲ ਲੈਣ ਦਿਓ। ਜੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਗਲੇ ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਨਵੇਂ ਫਰਨੀਚਰ ਜਾਂ ਕਾਰਪੈਟਾਂ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਦੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਜਿੰਨਾਂ ਸਮਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਵਾਦਾਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਪੇਂਟਾਂ ਅਤੇ ਸਾਲਵੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋ। ਬੇਲੋੜੇ ਪੇਂਟਾਂ ਅਤੇ ਸਾਲਵੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਰੀਸਾਈਕਲ ਕਰੋ
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕਲੀਨਰਾਂ ਅਤੇ ਸਾਲਵੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਨਾ ਮਿਲਾਓ। ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਵੇਂ ਪਦਾਰਥ ਉਤਪੰਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਹਾਇਤ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

2. ਹਵਾਦਾਰੀ (ventilation) ਨੂੰ ਸੁਧਾਰੋ: ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਰੱਖ ਕੇ ਬਾਹਰ ਦੀ ਹਵਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦਿਓ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਦੌਰਾਨ। ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਦੇ ਐਗਜ਼ੌਸਟ ਫੈਨਾਂ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਰੱਖੋ

ਬਿਲਕੁਲ ਬੰਦ ਇਮਾਰਤਾਂ (ਸੀਲ ਕੀਤੀਆਂ) ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰ ਦੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਬਹੁਤ ਘੁਮਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੱਧਰ ਹੈ, ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਦੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਅੰਦਰ ਨਮੀ ਜਾਂ ਸਿੱਲ੍ਹੇਪਣ ਦਾ ਪੱਧਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਮੋਲਡ (mould) ਅਤੇ ਮਿਲਡਿਊ (mildew) ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਦੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਬਹੁਤ ਮਾੜੀ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੰਗਲਾਤ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤਾਂ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲਈ ਬਾਹਰ ਦੀ ਹਵਾ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

3. ਹਵਾ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ: ਘਰਾਂ ਦੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਅਤੇ ਪਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰਾਂ (Air cleaners) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਏਅਰ ਕਲੀਨਰ ਅਕਸਰ 2 ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਹਵਾ ਵਿੱਚੋਂ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਹਨ ਜਦ ਕਿ ਹਵਾ ਵਿੱਚੋਂ ਖਾਸ ਗੈਸਾਂ ਅਤੇ ਗੰਧਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲੇ ਘੱਟ ਆਮ ਹਨ।

ਹਵਾ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

- ਹਵਾ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਕੀਮਤ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਫਿਲਟਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਕੈਨੀਕਲ ਜਾਂ ਬਿਜਲੀ ਵਾਲੇ ਫਿਲਟਰ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਘਰ (ਇੰਨ-ਡਕਟ) ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ ਕਮਰੇ (ਪੋਰਟੇਬਲ) ਦੇ ਮਿੱਟੀ ਘੱਟ ਦੇ ਕਣ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਹੈਪਾ ਫਿਲਟਰ (high efficiency particulate air) ਹਵਾ ਵਿੱਚੋਂ ਕਣ ਹਟਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਕਾਰਬਨ ਦੇ ਫਿਲਟਰ (activated carbon filters) ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰਦੂਸ਼ਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੈਸਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੋਰਟੇਬਲ ਹਵਾ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਨਿਰਮਾਤਾ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਵੇਰਵੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਹੈ ਇਹ ਸਾਈਜ਼ ਉਸ ਕਮਰੇ ਲਈ ਉਚਿੱਤ ਹੈ। ਉਹੀ ਯੰਤਰ ਵਰਤੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਪਰਦੂਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਹਟਾ ਸਕੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਕੀਮਤ, ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਦੇਖ ਭਾਲ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਫਿਲਟਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਬਦਲੋ, ਜਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣ।
- ਓਜ਼ੋਨ ਜੈਨਰੇਟਰ, ਹਵਾ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਓਜ਼ੋਨ ਗੈਸ ਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪੱਧਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਅੰਦਰ ਦੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ:

- ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ - ਏਅਰ ਕੁਆਲਟੀ (Health Canada - Air Quality) www.canada.ca/en/health-canada/services/air-quality.html
- ਦ ਬੀ.ਸੀ. ਲੰਗ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ - ਏਅਰ ਕੁਆਲਟੀ (The B.C. Lung Association - Air Quality) <https://bc.lung.ca/protect-your-lungs/air-quality-lung-health> ਜਾਂ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ ਕਾਲ ਕਰੋ 1 800 665-LUNG (5864)



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, www.HealthLinkBC.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।