

ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟਸ Nitrate in Well Water

ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਕੀ ਹੈ?

ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਇੱਕ ਰਸਾਇਣਿਕ ਸੰਯੁਕਤ ਪਦਾਰਥ (compound) ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮ ਹੈ। ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਦੀਆਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰਾਈਟ ਅਤੇ ਅਮੋਨੀਆ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘੱਟ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਛੋਟੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ, ਕੈਮੀਕਲ ਫਿਕਸੇਸ਼ਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਦਾਂ) ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਕੜਕਨ ਦੁਆਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਪੌਧਿਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਅਨਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਰੰਗ-ਰਹਿਤ, ਸਵਾਦ-ਰਹਿਤ ਅਤੇ ਗੰਧ-ਰਹਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਨੂੰ ਨਾਈਟ੍ਰਾਈਟ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਨਾਈਟ੍ਰਾਈਟ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਿਕ (preservative) ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕਿਓਰ ਕੀਤੇ ਗਏ (cured) ਮੀਟ ਵਿੱਚ। ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਅਤੇ ਨਾਈਟ੍ਰਾਈਟ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਪਭੋਗ ਭੋਜਨ ਸਿਹਤ ਸੇਧਾਂ ਦੇ ਸਤਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਹਨ ਜਦੋਂ ਸਤਰ ਗਾਇਡਲਾਈਨਜ਼ ਫਾਰ ਕਨੇਡੀਅਨ ਡਰਿੰਕਿੰਗ ਵੋਟਰ ਕੁਆਲਿਟੀ (Guidelines for Canadian Drinking Water Quality) ਦੇ ਸਤਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹਨ। ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਦਾ ਅਧਿਕਤਮ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਇਕੱਤਰੀਕਰਣ (ਐਮਏਸੀ) ਨੂੰ 45 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ/ਲੀਟਰ (45 mg/L) ਤੇ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ - ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਪੇ ਜਾਣ ਤੇ 10 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ/ਲੀਟਰ (10 mg/L) ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ।

ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਰਗੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਸੰਬੰਧੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਰਸਾਇਣਿਕ ਖਾਦਾਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਖਾਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਸਟੋਰੇਜ ਅਤੇ ਫੀਡਲੋਟ);
- ਖਾਦਾਂ
- ਲੀਕ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੁਵੇਜ ਲਾਈਨਾਂ ਜਾਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੈਪਟਿਕ ਸਿਸਟਮਾਂ
- ਉਦਯੋਗਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ
- ਮੋਟਰ ਗੱਡੀਆਂ
- ਹਵਾਈ ਆਂਡਿਆਂ ਤੇ ਬਰਫ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਰਸਾਇਣ

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਜੇ ਮੇਰੇ ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਹੈ?

ਕਿਉਂਕਿ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਰੰਗ-ਰਹਿਤ, ਸਵਾਦ- ਰਹਿਤ ਅਤੇ ਗੰਧ - ਰਹਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੱਸ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਲਈ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਅਕਸਰ ਸਤਿਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਥਲੇ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਘੱਟ ਡੂੰਘੇ ਖੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਦੇ ਸਤਰ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਤੇਜ਼ ਬਾਰਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ। ਬੀ ਸੀ ਭਰ ਵਿੱਚ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੇਧਾਂ ਦੇ ਸਤਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਪਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸਥਿਤ ਖੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਗੁਆਂਢੀ ਦੇ ਖੂਹ ਦੇ ਜਾਂਚ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੈ?

ਸੇਧਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਦੇ ਸਤਰ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਖਾਸ ਚਿੰਤਾ ਹਨ:

- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ
- ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚੇ
- 6 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ
- ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ
- ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਗਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ
- ਦਿਲ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਚਿਰਕਾਲੀ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ

ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਦੇ ਉੱਚੇ ਸਤਰਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕੀ ਜੋਖਮ ਹਨ?

ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਦੇ ਉੱਚੇ ਸਤਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਮੇਥੇਮੋਗਲੋਬੀਨੀਮਿਆ (methemoglobinemia) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ “ਬਲੂ ਬੇਬੀ ਸਿੰਡਰੋਮ” (“blue baby syndrome”) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

6 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬੇਤਲ ਨਾਲ ਪਿਲਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੰਭੀਰ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਦੇ ਉੱਚੇ ਸਤਰਾਂ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਰੰਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਕਮੀ ਕਰਕੇ ਸਲੇਟੀ-ਨੀਲਾ ਜਿਹਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ। ਫੌਰੀ ਮੈਡੀਕਲ ਤਵਜੋ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਅਵਸਥਾ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨਵੇਂ ਅਧਿਐਨ ਸੁਝਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਦੇ ਉੱਚੇ ਸਤਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਥਾਈਰੋਇਡ (thyroid) ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਦੇ ਉੱਚੇ ਸਤਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਬੰਧਤ ਤਲੱਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਕੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਚੋਣ ਉਹ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਦੇ ਸਤਰਾਂ ਦੀ ਸੇਧ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਆਪਣੇ ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਲਈ ਕਰਵਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਖੂਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਗਿਆ ਇੰਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨਾ ਪਿਲਾਓ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਦੇ ਸਤਰਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਾਂਚਿਆ ਨਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ।

ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣਾ, ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਉਬਾਲ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਿਆਦਾ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ। ਦੋ ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਈ ਨਾ ਉਬਾਲੋ; ਉਬਾਲਣ ਦੇ ਜਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸ੍ਰੋਤ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਪੀਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #69b ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ](#) ਦੇਖੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਿਜੀ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾਵਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੇ ਲੈਬੋਰਟਰੀਜ਼ - ਐਨੇਲਿਟੀਕਲ (Laboratories - Analytical) ਦੇ ਹੇਠ ਪਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਏਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਫਸਰ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੇ ਸਕੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾਵਾਂ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਸਤਰਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਵੱਖ ਵੱਖ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ: ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ/ਲੀਟਰ (mg/L) ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਜਾਂ ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ/ਲੀਟਰ (mg/L) ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ-ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਸੇਧਾਂ ਦੇ ਸਤਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋ ਕਿ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ ਤੇ ਏਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਫਸਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਸਾਰੇ ਖੂਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਲਈ ਜਾਂਚਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #05b ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?](#) ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਮੇਰੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਦੇ ਸਤਰ ਲਗਾਤਾਰ ਸੇਧਾਂ ਦੇ ਸਤਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹਨ, ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:

- ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਉਪਚਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ ਲਗਾਓ ਜਿਹੜਾ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਰੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਐਨਐਸਐਫ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ (NSF International) ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂਚਿਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

- ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਵਟਾਵਾਂ ਸ੍ਰੋਤ ਵਰਤੋ ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਬੋਤਲਬੰਦ ਪਾਣੀ।
- ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ ਪਦਾਰਥ ਤਿਆਰ ਕਰਨ, ਸਫਾਈ ਲਈ (ਉਦਾਹਰਣ ਨੁਹਾਉਣ/ਸ਼ਾਵਰ ਕਰਨ ਲਈ) ਜਾਂ ਭਾਂਡੇ ਧੋਣ ਵਾਸਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਵਟਾਵਾਂ ਸ੍ਰੋਤ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਬੋਤਲਬੰਦ ਪਾਣੀ) ਜਾਂ ਪੌਇੰਟ ਆਫ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਯੰਤਰ ਵਰਤੋ।
- ਖੂਹ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬਦਲੋ ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਡੂੰਘਾ ਖੂਹ ਡਰਿੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਤਸਦੀਕ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਪਲਾਈ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਵਟਾਵੇਂ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਮਿਊਂਸੀਪਲ ਵਿਤਰਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੋਂ ਪਾਣੀ
- ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਖੂਹ ਤੋਂ ਪਾਣੀ, ਜਿਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟਸ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ
- ਵਪਾਰਕ ਤੌਰ ਨਾਲ ਬੋਤਲਬੰਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਪਾਣੀ
- ਪਾਣੀ ਜਿਹੜਾ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਬਣਾਏ ਗਏ ਉਪਚਾਰ ਯੰਤਰ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਸਾਫ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਜਾਂਚ ਏਜੰਸੀ ਦੁਆਰਾ ਏਨਐਸਐਫ ਐਨਐਸਐਫ ਸਟੈਂਡਰਡ 53 ਜਾਂ 58 ਹੇਠ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣਾ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਨੂੰ ਘਟਾਏਗਾ ਜਾਂ ਹਟਾਏਗਾ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਾਊਂਟਰ ਤੇ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਜਿਆਦਾਤਰ ਯੂਨਿਟ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਗੇ। ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰੀ, ਬਸੰਤ ਵਿੱਚ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪੱਤਝੜ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਇਕੱਤਰੀਕਰਣ ਅਕਸਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੂਸਰੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਲ ਕਲੋਰੀਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਬੀ ਸੀ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਏਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟ ਇੰਨ ਗਰਾਉਂਡ ਵੋਟਰ ਫੈਕਟ ਸ਼ੀਟ (The BC Ministry of Environment Nitrate in Ground Water Fact Sheet) ਦੇਖੋ:

www2.gov.bc.ca/assets/download/3BDB4CA4A3614F66BEA3BC4B06E88B7A (PDF 967 KB) ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ ਤੇ ਏਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਫਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

www2.gov.bc.ca/gov/content/environment/air-land-water/water/water-quality/drinking-water-quality/health-authority-contacts

- ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ 1 866 913-0033
- ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ 604 870-7903
- ਇੰਨਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ 250 851-7404
- ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ 250 755-6215
- ਨੌਰਦਰਨ ਹੈਲਥ 250 565-2150
- ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ 604 815-6841

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।