

ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਗਰਮ ਟੱਬ ਅਤੇ ਤਲਾਬ: ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਗੁਣਵੱਤਾ Residential Hot Tubs and Pools: Safe Water Quality

ਗਰਮ ਟੱਬਾਂ ਅਤੇ ਤਲਾਬਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ

ਗਰਮ ਟੱਬ ਅਤੇ ਤਲਾਬ ਜਰਾਸੀਮਾਂ (ਰੋਗਾਣੂਆਂ) ਦੇ ਵੱਧਣ ਲਈ ਵਾਤਾਵਰਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੀਟਾਣੂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- **ਲੀਜਨੇਲਾ (Legionella)** ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਲੀਜਨੇਰਿਸ (Legionnaires') ਬੀਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ)
- **ਸੂਡੋਮੋਨਸ (Pseudomonas)** ਕਈ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਚਮੜੀ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਰੋਸ਼, ਅੱਖ ਅਤੇ ਕੰਨ ਦੇ ਵਿਗਾੜ, ਜਾਂ ਨਿਮੂਨੀਆ
- ਦੂਜੇ ਰੋਗਾਣੂ ਜਿਹੜੇ ਮੱਲ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਵਿੱਚ ਰੋਟਾਵਾਇਰਸ (Rotavirus) ਅਤੇ ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ (Norovirus) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ

ਇੰਨਾਂ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਮ ਟੱਬ ਜਾਂ ਤਲਾਬ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਸਹੀ ਸਤਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਕੇ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਮਾਲਕ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ ਕਿ ਗਰਮ ਟੱਬ ਜਾਂ ਤਲਾਬ ਸਾਫ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਫੈਲਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਪਾਣੀ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਪੀਐਚ (pH) ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ (ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਕਲੋਰੀਨ ਅਤੇ ਬਰੋਮੀਨ) ਦੇ ਸਹੀ ਸਤਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਤਲਾਬਾਂ ਵਾਸਤੇ ਟੇਬਲ 1 ਅਤੇ ਗਰਮ ਟੱਬਾਂ ਵਾਸਤੇ ਟੇਬਲ 2 ਦੇਖੋ। ਆਪਣਾ ਤਲਾਬ ਜਾਂ ਗਰਮ ਟੱਬ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਾਰੇ ਰਸਾਇਣ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਰੇਂਜ ਵਿੱਚ ਹਨ।

ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਵਾਇਰਸਾਂ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ ਇਹ ਗਾੜੇਪਨ ਅਤੇ ਪੀਐਚ (pH) ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਇੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਗਰਮ ਟੱਬ ਜਾਂ ਤਲਾਬ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਬਣ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਵਰ ਕਰੋ ਜਾਂ ਨਹਾਓ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੋਲ ਰਹਿਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘੱਟ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤ ਹਨ, ਉਲਟੀਆਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਕੋਈ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਜ਼ਖਮ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 48 ਘੰਟੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰਹਿਣ ਤੱਕ ਤਲਾਬ ਜਾਂ ਗਰਮ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਬਾਹਰ ਵਾਲਾ ਤਲਾਬ ਜਾਂ ਗਰਮ ਟੱਬ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਲੋਰੀਨ ਉਤਪਾਦ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਕਲੋਰੀਨ ਸਾਈਨਯੂਰੇਟ (Chlorine Cyanurate)) ਵਰਤਣ ਜਾਂ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਟੈਬਲਾਈਜ਼ਰ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਸਾਈਨਯੂਰਿਕ (cyanuric) ਤੇਜ਼ਾਬ) ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਥਿਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਲੋਰੀਨ ਸੂਰਜ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਕਲੋਰੀਨ ਦੇ ਬ੍ਰੇਕਡਾਊਨ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਈਨਯੂਰਿਕ (cyanuric) ਤੇਜ਼ਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵੀ ਮਾਪਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਈਨਯੂਰਿਕ ਤੇਜ਼ਾਬ ਕਰਕੇ “ਕਲੋਰੀਨ ਲੋਕ” ਉਤਪੰਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕਲੋਰੀਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਜੇ ਹੋਰ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਓਜ਼ੋਨ ਜਾਂ ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਓਲੈਟ (ਯੂਵੀ), ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ,

ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤਲਾਬ ਵਿੱਚ ਬਕਾਇਆ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਲੋਰੀਨ ਜਾਂ ਬਰੋਮੀਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਮੇਲ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਓਜ਼ੋਨ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਸ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਕਰਕੇ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਸ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਤਲਾਬ ਜਾਂ ਗਰਮ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਹਟਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਓਜ਼ੋਨ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਬੁਲਬੁਲੇ ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਕਲੋਰੀਨ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਮਹਿਕ ਨਹੀਂ ਹੈ (ਕਲੋਰੀਨ ਦੀ ਮਹਿਕ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ “ਧਾੜੀ” ਮਹਿਕ ਦੇ ਨਾਲ)। ਆਪਣੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਮਾਨ ਦੇ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

*ਖਾਸ ਨੋਟ: ਕਲੋਰੀਨ ਦੀਆਂ ਟਿੱਕੀਆਂ (ਡਿਸਪੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ) ਨੂੰ ਸਕਿੰਮਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤਲਾਬਾਂ ਜਾਂ ਗਰਮ ਟੱਬਾਂ ਨੂੰ ਕਲੋਰੀਨ ਯੁਕਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਨਹਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਫੌਰੀ ਰਸਾਇਣਿਕ ਖਤਰਾ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਲੋਰੀਨ ਦੀਆਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਦਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਕਰਕੇ ਕਲੋਰੀਨ ਯੁਕਤ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਹੀਣ ਤਰੀਕਾ ਹਨ।

ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ, ਆਪਣੇ ਪੀਐਚ (pH) ਨੂੰ 7.2 ਅਤੇ 7.8 (ਆਦਰਸ਼ ਰੇਂਜ) ਦੇ ਵਿੱਚ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਕਈ ਵਾਰੀ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਜਲਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

ਮੈਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕੈਮਿਸਟਰੀ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਪਾਂ?

ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਮ ਟੱਬ ਜਾਂ ਤਲਾਬ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕੈਮਿਸਟਰੀ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਰੋਜ਼ ਮਾਪਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤਲਾਬ ਅਤੇ ਗਰਮ ਟੱਬਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਟੈਸਟ ਕਿਟ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਘੱਟੋ ਘੱਟ, ਵਰਤੇ ਗਏ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ (ਫ੍ਰੀ ਅਵੇਲੋਬਲ ਕਲੋਰੀਨ, ਕਲੋਰੀਨ ਸਾਈਨਯੂਰੇਟ ਜਾਂ ਬਰੋਮੀਨ) ਅਤੇ ਪੀਐਚ (pH) ਨੂੰ ਮਾਪ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤਲਾਬ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਰੇਂਜ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਚਿਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਮ ਟੱਬ ਜਾਂ ਤਲਾਬ ਦਾ ਵਿਕਰੇਤਾ ਜਾਂ ਰਸਾਇਣ ਸਪਲਾਇਰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਨੱਤ ਰਸਾਇਣਿਕ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਰਸਾਇਣ ਖਰੀਦਣੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਟੇਬਲ 1

ਤਲਾਬ – ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੇ ਸਤਰ

ਪੈਰਾਮੀਟਰ	ਨਿਮਨਤਮ (≤30° ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ)	ਨਿਮਨਤਮ (>30° ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ)	ਆਦਰਸ਼ ਰੇਂਜ	ਅਧਿਕਤਮ (ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ)
ਫ੍ਰੀ ਅਵੇਲੋਬਲ ਕਲੋਰੀਨ	0.5 ਪੀਪੀਐਮ	1.5 ਪੀਪੀਐਮ	2.0 to 5.0 ਪੀਪੀਐਮ	5.0 ਪੀਪੀਐਮ
ਕਲੋਰੀਨ ਸਾਈਨਯੂਰੇਟ	1.0 ਪੀਪੀਐਮ	2.0 ਪੀਪੀਐਮ	2.5 to 3.0 ਪੀਪੀਐਮ	5.0 ਪੀਪੀਐਮ

ਬਰੋਮੀਨ	1.5 ਪੀਪੀਐਮ	2.5 ਪੀਪੀਐਮ	3.0 to 5.0 ਪੀਪੀਐਮ	5.0 ਪੀਪੀਐਮ
ਪੀਐਚ (pH)	7.2	7.2	7.2 to 7.6	7.8
ਕੁਲ ਖਾਰਾਪਨ (Alkalinity) (CaCO ₃)	80 ਪੀਪੀਐਮ	80 ਪੀਪੀਐਮ	80 to 120 ਪੀਪੀਐਮ	120 ਪੀਪੀਐਮ
ਸਟੈਬਲਾਈਜ਼ਰ (ਸਾਈਨਥੈਟਿਕ ਤੇਜ਼ਾਬ, (ਕੇਵਲ ਬਾਹਰ ਵਾਲੇ ਤਲਾਬ)	30 ਪੀਪੀਐਮ	30 ਪੀਪੀਐਮ	30 to 50 ਪੀਪੀਐਮ	80 ਪੀਪੀਐਮ

ਪੀਪੀਐਮ (PPM) = ਪਾਰਟਸ ਪਰ ਮਿਲੀਅਨ

ਟੇਬਲ 2

ਗਰਮ ਟੱਬ* - ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੇ ਸਤਰ

ਪੈਰਾਮੀਟਰ	ਨਿਮਨਤਮ	ਆਦਰਸ਼ ਰੇਂਜ	ਅਧਿਕਤਮ
ਫ੍ਰੀ ਅਵੇਲੇਬਲ ਕਲੋਰੀਨ	1.5 ਪੀਪੀਐਮ	3.0 to 5.0 ਪੀਪੀਐਮ	5.0 ਪੀਪੀਐਮ
ਕਲੋਰੀਨ ਸਾਈਨਥੈਟਿਕ	2.0 ਪੀਪੀਐਮ	2.0 to 3.0 ਪੀਪੀਐਮ	5.0 ਪੀਪੀਐਮ
ਬਰੋਮੀਨ	2.5 ਪੀਪੀਐਮ	5.0 to 8.0 ਪੀਪੀਐਮ	8.0 ਪੀਪੀਐਮ
ਪੀਐਚ (pH)	7.2	7.2 to 7.6	7.8
ਕੁਲ ਖਾਰਾਪਨ (Alkalinity) (CaCO ₃)	80 ਪੀਪੀਐਮ	80 to 120 ਪੀਪੀਐਮ	120 ਪੀਪੀਐਮ

*30° ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (86°ਫੋਰਨਹਾਇਟ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ

ਪੀਪੀਐਮ (PPM) = ਪਾਰਟਸ ਪਰ ਮਿਲੀਅਨ

ਆਪਣੇ ਤਲਾਬ ਦੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ। ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਾਉਣ ਵਾਸਤੇ, ਰਸਾਇਣ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਾਣੀ ਪਾਓ। ਉਤਪਾਦ ਦੇ ਲੇਬਲ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਡਾਟਾ ਸ਼ੀਟਾਂ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਅੱਖਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਮੱਲ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਗਰੀ, ਉਲਟੀ, ਮੈਲ, ਸਾਬਣ, ਸੈਂਪੂ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਤੇਲਾਂ, ਪਸੀਨੇ, ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਂਡ ਪਦਾਰਥਾਂ ਸਮੇਤ ਪਾਣੀ ਵਿਚਲੀ ਜੈਵਿਕ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੈਵਿਕ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਕਲੋਰੀਨ ਨੂੰ “ਕੰਮਬਾਇਨਡ ਅਵੇਲੇਬਲ ਕਲੋਰੀਨ” (ਸੀਏਸੀ - CAC) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਗਵਾਰ ਮਹਿਕਾਂ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਉਤਪੰਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਕਲੋਰੀਨ ਜਿਸ ਨੇ ਕਿਸੇ ਜੈਵਿਕ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ ਨੂੰ “ਫ੍ਰੀ ਅਵੇਲੇਬਲ ਕਲੋਰੀਨ” (ਐਫਏਸੀ - FAC) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਹੈ।

ਟੈਸਟ ਕਿਟਾਂ ਆਮਤੌਰ ਤੇ FAC ਅਤੇ “ਟੋਟਲ ਅਵੇਲੇਬਲ ਕਲੋਰੀਨ” (ਟੀਏਸੀ- TAC) ਨੂੰ ਮਾਪਣਗੀਆਂ। ਤਲਾਬ ਵਿੱਚ “ਕੰਮਬਾਇਨਡ ਅਵੇਲੇਬਲ ਕਲੋਰੀਨ” ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤੋ: TAC - FAC = CAC। ਤਲਾਬ ਅਤੇ ਗਰਮ ਟੱਬ ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹੀ ਹੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਵਿਚਲੀ ਫ੍ਰੀ ਅਵੇਲੇਬਲ ਕਲੋਰੀਨ ਕੰਮਬਾਇਨਡ ਕਲੋਰੀਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ੌਕ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਸ਼ੌਕ ਨਾਲ ਇਲਾਜ (Shock treatment) ਗਰਮ ਟੱਬ ਜਾਂ ਤਲਾਬ ਵਿੱਚ ਕੰਮਬਾਇਨਡ ਅਵੇਲੇਬਲ ਕਲੋਰੀਨ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ

ਕਲੋਰੀਨ ਸਤਰ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਗਾੜੇਪਨ ਤੋਂ 10x ਵਧਾ ਕੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਫ੍ਰੀ ਕਲੋਰੀਨ ਦੇ ਸਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਰੇਂਜਾਂ ਤੱਕ ਵਾਪਸ ਚਲੇ ਜਾਣ ਤੱਕ ਬਿਨਾਂ ਹਿਲਾਏ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਲਾਬ ਜਾਂ ਗਰਮ ਟੱਬ ਨੂੰ ਵਰਤਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਦ ਤੱਕ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਕਿ ਕਲੋਰੀਨ ਦਾ ਸਤਰ ਦੁਬਾਰਾ ਲੁੜੀਂਦੀ ਰੇਂਜ ਤੱਕ ਵਾਪਸ ਘੱਟ ਗਿਆ ਹੈ।

ਗਰਮ ਟੱਬਾਂ ਵਿੱਚ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਕਰਕੇ, ਸ਼ੌਕ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਬਦਲਣਾ ਅਕਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤਲਾਬ ਦੇ ਸਪਲਾਇਰ ਅਜਿਹੇ ਰਸਾਇਣ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਲੋਰੀਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੌਕ ਵਾਲਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਗੇ। ਕਲੋਰੀਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੌਕ ਵਾਲਾ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਪਰ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਲੋਰੀਨ ਟੈਸਟ ਕਿਟਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਤੇ ਅਸਰ ਪਵੇ।

ਪੰਪ ਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਚਲਦਾ ਹੋਇਆ ਰੱਖੋ

ਗਰਮ ਟੱਬਾਂ ਅਤੇ ਤਲਾਬਾਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਪਲੰਬਿੰਗ ਲਾਇਨਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਚਲਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ) ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜਾਂ ਕਾਈ ਉਗਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਪਾਇਪਾਂ ਵਿੱਚ ਘੁਮਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਪੰਪ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ ਚਲਾ ਕੇ
- ਸਾਰੀਆਂ ਲਾਇਨਾਂ ਨੂੰ ਫਲਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰੀ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਪੰਪ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰਨ ਲਈ ਟਾਇਮਰ ਸੈੱਟ ਕਰਕੇ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਕੇ ਕਿ ਸਾਰੇ ਫਿਲਟਰਾਂ ਅਤੇ ਪੰਪਾਂ ਦਾ ਰੱਖ ਰਖਾਅ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਕਈ ਗਰਮ ਟੱਬਾਂ ਵਿੱਚ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ ਪੰਪ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ ਚਲਦੇ ਹਨ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਿਸਟਮ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਕਈ ਲਾਇਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਈਪਾਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਾਇਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਇਆ ਛੱਡ ਦੇਣਗੇ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਵਿਕਰੇਤਾ ਜਾਂ ਤਲਾਬ ਦੇ ਸਪਲਾਇਰ ਕੋਲੋਂ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਮੰਗੋ।

ਆਪਣੇ ਗਰਮ ਟੱਬ ਅਤੇ ਤਲਾਬ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਫਾਈ ਦਾ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਇਸ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਤਲਾਬ ਜਾਂ ਗਰਮ ਟੱਬ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਫ ਕਰੋ। ਜੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਰਮ ਟੱਬ ਜਾਂ ਤਲਾਬ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਾਫ ਵੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਤਲਾਬ ਜਾਂ ਗਰਮ ਟੱਬ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅੱਖਾਂ, ਕੰਨਾਂ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਦੀ ਜਲਨ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ
- ਮਲ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਘਟਨਾ
- ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦੇ ਸਹੀ ਸਤਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਗਰਮ ਟੱਬਾਂ ਅਤੇ ਤਲਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਗੁਣਵੱਤਾ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਆਫਿਸ ਜਾਂ ਤਲਾਬਾਂ ਅਤੇ ਗਰਮ ਟੱਬਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੁਸਖਿਆਂ ਲਈ, [HealthLinkBC File #27a](#) ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਗਰਮ ਟੱਬ ਅਤੇ ਤਲਾਬ: ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਨੁਸਖੇ ਦੇਖੋ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ 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।