BRITISH COLUMBIA | HealthLinkBC

Punjabi - Number 32
May 2017

ਐਸਬੈਸਟਸ:ਮੈਨੂੰ ਕਦੋਂ ਫਿਕਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

Asbestos: When Should I Worry?

ਐਸਬੈਸਟਸ ਕੀ ਹੈ?

ਐਸਬੈਸਟਸ, ਪੱਥਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਖਣਿਜ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਦਹਾਕਿਆਂ ਲਈ ਐਸਬੈਸਟੋਸ ਨੂੰ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇੰਨਸੂਲੇਟਰ (insulator) ਅਤੇ ਅੱਗ ਰੋਕਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ (fire retardant) ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ।ਐਸਬੈਸਟਸ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਚਿੱਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਉਲਝੇ ਹੋਏ ਰੇਸ਼ੇ ਖੁੱਲ ਜਾਣ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਭੁਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਐਸਬੈਸਟਸ ਹੁਣ ਵਪਾਰਕ ਮੰਤਵਾਂ ਲਈ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਪਰ ਇਹ ਹਲੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੁਰਾਣੇ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਵਪਾਰਕ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਸਬੈਸਟਸ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਪਾਇਪਾਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਬੋਇਲਰਾਂ ਦੇ ਇਰਦ ਗਿਰਦ ਲਪੇਟਿਆ ਹੋਇਆ, ਜਾਂ ਹੀਟਿੰਗ ਡਕਟਾਂ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਟੇਪ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਹੋਇਆ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਐਸਬੈਸਟਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਮਿੰਟ,ਫਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਛੱਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐਸਬੈਸਟਸ ਕਾਰਨ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਜਿਆਦਾਤਰ ਸਮੇਂ ਐਸਬੈਸਟਸ ਕੋਲੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਰੇਸ਼ੇ ਤਾਂ ਹੀ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਹ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਛੱਡੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਐਸਬੈਸਟਸ ਦੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਤਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਥੇ ਹੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।ਇਸ ਕਰਕੇ ਦਾਗ ਅਤੇ ਸੋਜਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਐਸਬੈਸਟਸ ਦੇ ਉਚੇ ਇਕੱਤਰੀਕਰਨਾਂ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਇਹ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਐਸਬੈਸਟੋਸਿਸ (asbestosis) - (ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਦਾਗੀ ਹੋਣਾ);
- ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ; ਅਤੇ
- ਮੇਸੋਥੀਲੀਓਮਾ (mesothelioma) (ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਖਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਪਰਤ ਦਾ ਵਿਰਲੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੈਂਸਰ)।

ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਐਸਬੈਸਟਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰੇਗਾ। ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਇਤਿਹਾਸ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ;
- ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਐਸਬੈਸਟਸ ਮੌਜੂਦ ਸੀ;
- ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੀ;
- ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਹੋਇਆ ਸੀ; ਅਤੇ
- ਐਸਬੈਸਟਸ ਦੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਕਿਸਮ, ਨਾਪ ਅਤੇ ਆਕਾਰ।

ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਐਸਬੈਸਟਸ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਐਸਬੈਸਟਸ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਾਲ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।ਔਸਤਨ ਤੌਰ ਤੇ, ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ 15 ਤੋਂ 30 ਸਾਲ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਐਸਬੈਸਟਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਖਤਰਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਸਬੈਸਟਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਖਤਰਾ ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਰੇਸ਼ੇ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਛੱਡੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ 1990 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਐਸਬੈਸਟਸ ਹੋਣ ਦੀ ਜਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਫਰਨੇਸ ਦੇ ਡਕਟਾਂ ਜਾਂ ਪਾਇਪਾਂ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਲਪੇਟੀ ਹੋਈ ਇੰਸੂਲੇਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਫਰਸ਼ ਦੀਆਂ ਟਾਇਲਾਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐਸਬੈਸਟਸ ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਹੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਭਾਵੀ ਜੋਖਮ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹਿਲਾਇਆ ਜੁਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਘਿਸਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਭੁਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ੇ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਛੱਡੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।ਐਸਬੈਸਟਸ ਦੇ ਉਹ ਰੇਸ਼ੇ ਜੋ ਦਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਬੰਦ ਕੀਤੇ ਗਏ,ਐਟਿਕਾਂ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ ਕੀਤੇ ਗਏ,ਸਾਬਤ ਉਤਪਾਦ ਵਿੱਚ ਘੁਟ ਕੇ ਇਕੱਠੇ ਬੰਨ੍ਹੇ ਹੋਏ, ਜਾਂ ਘਰ ਜਾਂ ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਾਤਾਵਰਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੇ ਗਏ ਹਨ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਟੈਸਟ ਦਰਸ਼ਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਤੋਂ ਐਸਬੈਸਟਸ ਹਟਾਉਣਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਅਤੇ ਹਵਾ ਵਿੱਚ

ਐਸਬੈਸਟਸ ਦੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਸਹੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਐਸਬੈਸਟਸ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਮਿਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਐਸਬੈਸਟਸ ਦੀਆਂ ਖਾਨਾਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਐਸਬੈਸਟਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਦੇ ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਅਤੇ ਮਰੰਮਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਉਸਾਰੀ ਅਤੇ ਟ੍ਰੇਡਾਂ ਵਾਲੇ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਐਸਬੈਸਟਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਜੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸਹੀ ਉਪਾਅਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੁਰਾਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪਾਇਪਾਂ ਅਤੇ ਫਰਨੇਸ ਏਅਰ ਡਕਟਾਂ ਦੀ ਨੇਤਰੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ ਜੇ ਐਸਬੈਸਟਸ ਜਾਂ ਇੰਸੂਲੇਸ਼ਨ ਦਾ ਸਮਾਨ ਟੁੱਟ ਜਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।ਜੇ ਉਹ ਟੁੱਟ ਜਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ ਡੁਲਾਓ ਨਾ।ਇਹ ਐਸਬੈਸਟਸ ਦੀ ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਧੂੜ ਉਤਪੰਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਜਾਂ ਸੀਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਐਸਬੈਸਟਸ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਾਹਰ (asbestos abatement expert) ਦੇ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

ਇੰਸੂਲੇਸ਼ਨ ਦੇ ਕੁਝ ਰੂਪ ਐਸਬੈਸਟੋਸ ਵਰਗੇ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਖਣਿਜ ਜਾਂ ਫਾਇਬਰਗਲਾਸ ਅਧਾਰਤ ਇੰਸੂਲੇਸ਼ਨ ਸਮੱਗਰੀ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਤਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਿਰਫ ਦੇਖ ਕਿ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਕਿ ਕਿਸੀ ਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਐਸਬੈਸਟਸ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਦੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾ ਲੈਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪੁਰਾਣੇ ਘਰ ਦਾ ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ,ਤਾਂ ਐਸਬੈਸਟਸ ਦੇ ਅਕਲਪਿਤ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਲਈ ਚੁਕੰਨੇ ਰਹੋ।ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਰਾਏ ਲਓ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਕਰੋ।ਅੰਸ਼ਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਐਸਬੈਸਟਸ ਨਾਲ ਬਣੀਆਂ ਫਰਸ਼ ਦੀਆਂ ਟਾਇਲਾਂ, ਪਲਸਤਰ ਕੀਤੀਆਂ ਦਿਵਾਰਾਂ ਜਾਂ ਪਾਰਟੀਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ ਰਗੜਾਈ (Power-sanding) ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਖਤਰਨਾਕ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਛੱਡ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਇਟਾਂ ਤੇ ਜਾਓ:

- ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਆਫ ਵੇਸਟ ਐਸਬੈਸਟਸ (Management of Waste Asbestos): www2.gov.bc.ca/gov/content/environment/waste-management/hazardous-waste/registration-of-hazardous-waste-generators-and-facilities/management-of-waste-asbestos
- ਵਰਕਸੇਫਬੀਸੀ – ਐਸਬੈਸਟਸ ਅਵੇਅਰਨੈਸ ਫਾਰ ਹੋਮਓਨਰਜ਼ (WorkSafeBC – Asbestos awareness for homeowners): www.worksafebc.com/pa

ਅਜਿਹਾ ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਜੋ ਕਿ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਾਨ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਐਸਬੈਸਟਸ ਹੈ, ਲੱਭਣ ਲਈ, ਯੈਲੋ ਪੇਜਿਜ਼™ (Yellow Pages™) ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੇ ਲੈਬੋਰੇਟਰੀਜ਼ ਫਾਰ ਐਨੇਲਿਟੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (Laboratories for Analytical Services) ਜਾਂ ਏਨਵਾਏਰਨਮੈਂਟਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (Environmental Services) ਲੱਭੋ।

ਅਜਿਹਾ ਠੇਕੇਦਾਰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚੋਂ ਐਸਬੈਸਟਸ ਘੱਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਹੈ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਯੈਲੋ ਪੇਜਿਜ਼™ (Yellow Pages™) ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੇ ਐਸਬੈਸਟਸ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ/ ਹਟਾਉਣ ਦੇ ਹੇਠ ਦੇਖੋ। ਇਹ ਠੇਕੇਦਾਰ ਐਸਬੈਸਟਸ ਦੀ ਧੂੜ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਅਤੇ ਨਿਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਢੰਗ ਵਰਤਦੇ ਹਨ।