Punjabi - Number 49b
August 2016

ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ
Disinfecting Drinking Water

ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਿਉਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਝੀਲਾਂ, ਦਰਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਨਦੀਆਂ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਧਰਾਤਲ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ "ਕਿਟਾਣੂ", ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਪਾਣੀ ਰਾਂਹੀ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਾਣੀ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਮੌਤ ਸਮੇਤ ਗੰਭੀਰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜ ਉਸ ਵੇਲੇ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਜਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਇਨਾਂ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਵਾਲਾ ਮਲ ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੰਨਾਂ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਪਰਜੀਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, *ਕੈਮਪਾਏਲੋਬੈਕਟਰ (Campylobacter)*, ਸੈਮੋਨੇਲਾ (Salmonella), *ਜੀਆਰਡੀਆ (Giardia)* ਅਤੇ *ਕਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ* (Cryptosporidium)।

ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਕੇ ਜਾਂ ਹਟਾ ਕੇ, ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰਸਾਇਣ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਤਪਸ਼ ਵਰਤ ਕੇ, ਅਲਟਰਾਵਾਇਓਲੈਟ (ਯੂਵੀ) ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਵਰਤ ਕੇ, ਫਿਲਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਇੰਨਾਂ ਢੰਗਾਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਦੋਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜਿਆਦਾਤਰ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਪਲਾਇਰ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪਾਣੀ ਆਪ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇੱਕ ਬਦਲਵਾਂ ਸ੍ਰੋਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੋਤਲਬੰਦ ਪਾਣੀ ਲੱਭਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਏ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ 'ਪਾਣੀ ਉਬਾਲਣ' ਦਾ ਨੋਟਿਸ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ:

- ਪਾਣੀ ਦਾ ਮੁਨਾਸਬ ਉਪਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਪਾਣੀ ਦੇ ਪਰੀਖਣ "ਫੀਕਲ ਕੋਲੀਫੋਰਮ" ਜਾਂ *ਈ ਕੋਲਾਈ* ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਕਚਰੇ (ਮੈਲੇ) ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ।
- ਹੜ੍ਹ, ਭੁਚਾਲ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸੰਕਟ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚਲੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਭੰਗ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੂਹ ਤੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਫਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਥੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸ਼ੰਕਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਕਿਹੜਾ ਹੈ?

ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਜੀਓਾਰਡੀਆ ਜਾਂ *ਕਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ* ਵਰਗੇ ਪਰਜੀਵੀ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ।

- ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਾਲੋ। 2,000 ਮੀਟਰ (6,500 ਫੁੱਟ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਚਾਈਆਂ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਾਲੋ।
- ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਭੰਡਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣੇ ਸਾਫ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

ਕੀ ਮੈਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਲੀਚ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਹਾਂ। ਘਰੇਲੂ ਕਲੋਰੀਨ ਬਲੀਚ ਜਿਆਦਾਤਰ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

- ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੀਆਂ ਬਲੀਚਾਂ, ਰੰਗਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਲੀਚਾਂ, ਵਾਧੂ ਕਲੀਨਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਬਲੀਚਾਂ, ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕਲੋਰੀਨ ਵਾਲੀਆਂ ਬਲੀਚਾਂ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਬਲੀਚ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲਗਭਗ 20° ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (68°ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਤੱਕ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਦੀਆਂ 2 ਬੂੰਦਾਂ (0.1 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਨੂੰ 1 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ, ਫਿਰ ਢੱਕੋ ਅਤੇ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਬਿਨਾਂ ਹਿਲਾਏ ਪਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਓ। ਲਗਭਗ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲੋਰੀਨ ਦੀ ਹਲਕੀ ਮਹਿਕ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ 2 ਬੂੰਦਾਂ ਹੋਰ ਪਾਓ। ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਹੋਰ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਬਿਨਾਂ ਹਿਲਾਏ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।
- ਜੇ ਪਾਣੀ ਧੁੰਦਲਾ ਹੈ, ਜਾਂ 10° ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (50°ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਨਾਲੋਂ ਠੰਡਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਲੀਚ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਦੁਗਣਾ ਕਰ ਦਿਓ। ਉਸ ਨੂੰ ਢੱਕੋ ਅਤੇ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 1 ਤੋਂ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਬਿਨਾਂ ਹਿਲਾਏ ਰਹਿਣ ਦਿਓ। ਉਪਚਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਪਾਣੀ ਜਿੰਨੀ ਜਿਆਦਾ ਦੇਰ ਬਿਨਾਂ ਹਿੱਲੇ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਕਈ ਉਨਾਂ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਕਲੋਰੀਨ ਦੇ ਸਵਾਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਢੱਕੇ ਪਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਓ, ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇੱਕ ਸਾਫ ਡੱਬੇ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਪਾਓ।,

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਲੋਰੀਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੈਕਟ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਪਾਣੀ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨਾਲ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਜਾਂ ਪਰਦੂਸ਼ਿਤ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ?

ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣ ਜਾਂ ਬਲੀਚ ਮਿਲਾਉਣਾ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਂਦਾ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦਾ ਬਦਲਵਾਂ ਸ੍ਰੋਤ ਲੱਭਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਪਾਣੀ ਮੈਲਾ ਜਾਂ ਧੁੰਦਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ?

ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਪੜੇ ਜਾਂ ਕਾਫੀ ਫਿਲਟਰ ਦੁਆਰਾ ਛਾਣ ਕੇ ਧੁੰਦਲੇਪਣ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਕੋਈ ਵੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਤਲ ਤੱਕ ਬੈਠਣ ਦਿਓ।ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਾਫ ਭਾਂਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ।

ਕੀ ਮੈਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਇਓਡੀਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਹਾਂ, ਪਰ ਕੇਵਲ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਅਵਧੀਆਂ ਲਈ।ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਭਾਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (ਥਾਇਰੋਇਡ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਆਇਓਡੀਨ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ) ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਆਇਓਡੀਨ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲਗਭਗ 20 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (68 ਡਿਗਰੀ ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਹੈ।ਉਪਚਾਰ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ 1 ਲੀਟਰ ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ , 2% ਟਿੰਚਰ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀਆਂ 6 ਬੂੰਦਾਂ (0.3 ਮਿ.ਲੀ) ਮਿਲਾਓ।ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਬਿਨਾਂ ਹਿਲਾਏ ਰਹਿਣ ਦਿਓ। ਜੇ ਪਾਣੀ ਠੰਡਾ ਜਾਂ ਧੁੰਦਲਾ ਹੈ, 1 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ 2% ਟਿੰਚਰ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀਆਂ 10 ਬੂੰਦਾਂ (0.5 ਮਿ.ਲੀ) ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਹਿਲਾਏ ਰਹਿਣ ਦਿਓ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੈਕਟ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਕੀ ਮੈਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦਾ ਫਿਲਟਰ ਵਰਤ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੱਗ ਵਰਗੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਫਿਲਟਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰਿਟਾ®) ਪਾਣੀ ਦੀ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਪਲਾਈ ਤੋਂ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਉਪਕਰਣ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੈ।ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣੀਕਰਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.nsf.org. ਤੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸ਼ੈਨੀਟੇਸ਼ਨ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ (ਐਨਐਸਐਫ) ਤੇ ਜਾਓ।

ਮੈਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ ਕਿਹੜੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਜਾਂ ਬੋਤਲਬੰਦ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋ:

- ਪੀਣ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ।ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਬੇਬੀ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ,
- ਡ੍ਰਿੰਕ ਮਿਕਸ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਾਢਾ ਜੂਸ ਜਾਂ ਡ੍ਰਿੰਕ ਕਰਿਸਟਲਜ਼,
- ਕਾਫੀ, ਅਤੇ
- ਬਰਫ ਦੇ ਕਯੂਬ (ਜੰਮਾਉਣਾ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਦਾ ਜਾਂ ਹਟਾਉਂਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ)।
- ਹੱਥ ਨਾਲ ਬਰਤਨ ਧੋਣੇ।ਜੇ ਤੁਸੀ ਅਜਿਹਾ ਡਿਸ਼ਵੌਸ਼ਰ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਜਾਂ ਸੈਨੀਟੇਸ਼ਨ ਚੱਕਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਹਰੇਕ 1 ਲੀਟਰ ਲਈ ਬਲੀਚ ਦੇ 2 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਘੋਲ ਵਿਚ ਸੋਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਬਰੱਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ।
- ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਬਰਤਨ ਭਰਨ ਲਈ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨ੍ਹਵਾਉਣ ਲਈ – ਜੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੀਮਿਤ ਸਪਲਾਈ ਹੈ ਤਾਂ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਪਾਣੀ ਵਰਤ ਕੇ ਸਪੰਜ ਨਾਲ ਨ੍ਹਵਾਓ।

ਬਾਲਗ ਲੋਕ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ ਵਰਤ ਕੇ ਨਹ੍ਹਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।ਨਹ੍ਹਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਜੇ ਆਪਣੇ ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸਿਹਤ ਅਫਸਰ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਿਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇਖੋ:

- HealthLinkBC File #05b ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
- HealthLinkBC File #56 ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨਫੈੱਕਸ਼ਨਜ਼ ਦੀ ਰੋਕ ਥਾਮ
- HealthLinkBC File #69b ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ