

## ਅੰਦਰ ਦੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਸ਼ਪਸ਼ੀਲ ਆਰਗੈਨਿਕ ਮਿਸ਼ਰਣ (VOCs)

### Indoor Air Quality: Volatile Organic Compounds (VOCs)

#### ਵਾਸ਼ਪਸ਼ੀਲ ਆਰਗੈਨਿਕ ਮਿਸ਼ਰਣ (VOCs) ਕੀ ਹਨ?

ਵਾਸ਼ਪਸ਼ੀਲ ਆਰਗੈਨਿਕ ਮਿਸ਼ਰਣ ਉਹ ਗੈਸਾਂ ਹਨ ਜੋ ਅੰਦਰ ਦੇ ਕਈ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਆਦਤਰ ਵਾਸ਼ਪਸ਼ੀਲ ਆਰਗੈਨਿਕ ਮਿਸ਼ਰਣਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅੰਦਰਲੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰਲੀ ਹਵਾ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

#### ਵਾਸ਼ਪਸ਼ੀਲ ਆਰਗੈਨਿਕ ਮਿਸ਼ਰਣ (VOCs) ਕਿੱਥੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ?

ਫਾਰਮਾਈਲਡੀਹਾਈਡ (Formaldehyde) ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਵਾਸ਼ਪਸ਼ੀਲ ਆਰਗੈਨਿਕ ਮਿਸ਼ਰਣ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਫਾਰਮਾਈਲਡੀਹਾਈਡ ਤਿੱਖੀ ਗੰਧ ਵਾਲੀ ਰੰਗ ਰਹਿਤ ਗੈਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਈ ਇਮਾਰਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਲਾਈਵੁੱਡ, ਪਾਰਟੀਕਲਬੋਰਡ ਅਤੇ ਸੁਰੇਸ਼ (glues) ਵਗੈਰਾ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਕਿਸਮ ਦੀ ਫੋਮ ਦੀ ਇਨਸੋਲੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਫਾਰਮਾਈਲਡੀਹਾਈਡ ਕੁਝ ਪਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਾਸ਼ਪਸ਼ੀਲ ਆਰਗੈਨਿਕ ਮਿਸ਼ਰਣ ਦੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਗੈਸਾਂ, ਲੱਕੜੀ, ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਤੇਲ ਵਰਗੇ ਈਧਣਾਂ ਅਤੇ ਤਮਾਕੂ ਦੇ ਕਈ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਜਲਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁਗੰਧੀ, ਹੇਅਰ ਸਪਰੇ, ਕਲੀਨਿੰਗ ਏਜੈਂਟ, ਡਰਾਈਕਲੀਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਪੇਂਟ, ਲੈਕਰਾਂ, ਵਾਰਨਿਸ਼ਾਂ, ਹੋਬੀ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਕਾਪੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਛਾਪੇਖਾਨੇ ਦੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵੀ ਵਾਸ਼ਪਸ਼ੀਲ ਆਰਗੈਨਿਕ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਾਸ਼ਪਸ਼ੀਲ ਆਰਗੈਨਿਕ ਮਿਸ਼ਰਣ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵਰਤੋਂ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਚੀਜ਼ ਪੁਰਾਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਵਾਸ਼ਪਸ਼ੀਲ ਆਰਗੈਨਿਕ ਮਿਸ਼ਰਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

#### ਵਾਸ਼ਪਸ਼ੀਲ ਆਰਗੈਨਿਕ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕੀ ਖਤਰੇ ਹਨ?

ਵਾਸ਼ਪਸ਼ੀਲ ਆਰਗੈਨਿਕ ਮਿਸ਼ਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਾਰਸ਼ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਚੱਕਰ

ਆਉਣੇ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਿਸ਼ਰਣਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਕਾਰਨ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਾਰਸ਼ ਅਤੇ ਜਿਗਰ, ਗੁਰਦੇ ਜਾਂ ਕੇਂਦਰੀ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਕੁ ਵਾਸ਼ਪਸ਼ੀਲ ਆਰਗੈਨਿਕ ਮਿਸ਼ਰਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਬੂਤ ਮਿਲ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਵਾਸ਼ਪਸ਼ੀਲ ਆਰਗੈਨਿਕ ਮਿਸ਼ਰਣਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਤੇ ਅਸਰ ਮਿਸ਼ਰਣਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਅਵਧੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

#### ਮੈਂ ਵਾਸ਼ਪਸ਼ੀਲ ਆਰਗੈਨਿਕ ਮਿਸ਼ਰਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਵਾਸ਼ਪਸ਼ੀਲ ਆਰਗੈਨਿਕ ਮਿਸ਼ਰਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਚਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤੋਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਹ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨਾ ਨਿਕਲਦੇ ਹੋਣ। ਮਿਸਾਲਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ।

- ਕੁੱਝ ਇਮਾਰਤੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਵਾਸ਼ਪਸ਼ੀਲ ਆਰਗੈਨਿਕ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਅੰਦਰ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਉਚਿੱਤ ਹੋਣ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਨੇੜੇ ਤਮਾਕੂ ਵਗੈਰਾ ਨਾ ਪੀਣ ਦਿਓ; ਇਹ ਵਾਸ਼ਪਸ਼ੀਲ ਆਰਗੈਨਿਕ ਮਿਸ਼ਰਣਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਫੈਲਾਉਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੈ।
- ਜੇ ਵਾਸ਼ਪਸ਼ੀਲ ਆਰਗੈਨਿਕ ਮਿਸ਼ਰਣਾਂ ਦੇ ਸਰੋਤ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਰਟੀਕਲ ਬੋਰਡ ਜਾਂ ਪੈਨਲ ਜਿਹੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਪੌਲੀਯੂਰੇਥੀਨ ਵਾਰਨਿਸ਼ ਜਾਂ ਲੇਟੈਕਸ ਪੇਂਟ ਜਿਹੇ ਭੇਦੇ ਨਾ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਸੀਲੇਂਟ ਨਾਲ ਸੀਲ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਅੰਦਰ ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਵੀਆਂ ਸਜਾਵਟੀ ਅਤੇ ਇਮਾਰਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤੇ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਗੈਸਾਂ ਨਿਕਲ ਜਾਣ। ਜੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾਓ।

- ਪੇਂਟ, ਕਲੀਨਰ ਅਤੇ ਸੋਲਵੈਂਟ ਉਤਨੇ ਹੀ ਖਰੀਦੋ ਜਿਤਨੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਇਹ ਸਟੋਰ ਨਾ ਕਰਨੇ ਪੈਣ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲ ਤੇ ਲੱਗੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰੋ। ਢੱਕਣ ਪੱਕੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ; ਬਾਹਰ ਦੇ ਸ਼ੈਡ ਜਾਂ ਚੰਗੀ ਹਵਾਦਾਰ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿਓ।
- ਵਾਸ਼ਪਸ਼ੀਲ ਆਰਗੈਨਿਕ ਮਿਸ਼ਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਜਾਂ ਡੱਬੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ ਉਹ ਘਰ ਵਿਚੋਂ ਹਟਾ ਦਿਓ। ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਨਾ ਆਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਕੂੜੇ ਵਿਚ ਨਾ ਸੁੱਟੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਰਾ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ।
- ਘਰ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਲੀਨਰਾਂ ਅਤੇ ਸੋਲਵੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਰਲਾਓ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਲਾਉਣ ਨਾਲ ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਤਾਜ਼ੇ ਡਰਾਈਕਲੀਨ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਜੇ ਹਲੇ ਵੀ ਤੇਜ਼ ਗੰਧ ਆ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਨਾ ਲਿਆਓ। ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁਕਾਨ ਤੇ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਜਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਤਦ ਤੱਕ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬੈਗ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਹਵਾਦਾਰ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿਚ ਰੱਖੋ ਜਦ ਤੱਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕ ਨਾ ਜਾਣ।

#### ਨਵੇਂ ਕਾਰਪੈਟ:

- ਨਵੇਂ ਕਾਰਪੈਟਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਟੋਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਗੈਸਾਂ ਨਿਕਲ ਜਾਣ।
- ਜੇ ਸੁਰੇਸ਼ (glues) ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਚੁਣੋ ਜੋ ਅੰਦਰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਉਚਿੱਤ ਹੋਵੇ।
- ਕਾਰਪੈਟ ਲਗਾਉਣ ਵੇਲੇ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਹਟ ਜਾਓ।
- ਕਾਰਪੈਟ ਲਗਾਉਣ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਪੱਖੇ ਚਲਾ ਕੇ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਹਵਾਦਾਰ ਬਣਾਓ।

#### ਹਵਾਦਾਰ ਬਣਾਉਣਾ:

- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਤਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਸਾਫ ਹਵਾ ਆਵੇ।
- ਘਰ ਵਿਚ ਵਾਸ਼ਪਸ਼ੀਲ ਆਰਗੈਨਿਕ ਮਿਸ਼ਰਨ ਵਾਲੇ ਨਵੇਂ ਸਰੋਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਵੇਂ ਕਾਰਪੈਟ, ਫਰਨੀਚਰ ਜਾਂ ਪਰਦੇ ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਘਰ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਵਾਦਾਰ ਬਣਾਓ।
- ਘਰੇਲੂ ਰਸਾਇਣ ਵਰਤਣ ਲੱਗਿਆਂ ਲੇਬਲ ਤੇ ਲਿਖੇ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਲੇਬਲ ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿ “ਕਾਫੀ ਹਵਾਦਾਰ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿਚ ਵਰਤੋ” ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਓ ਜਾਂ ਐਸੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਓ ਜਿੱਥੇ ਹਵਾ ਬਾਹਰ

ਕੱਢਣ ਵਾਲਾ ਪੱਖਾ ਲੱਗਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਕਾਰਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਵਾ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ।

#### ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

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

- ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ - ਇਨਡੋਰ ਏਅਰ ਕੁਆਲਟੀ [www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/air/in/index-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/air/in/index-eng.php)
- ਦੀ ਬੀ.ਸੀ. ਲੰਗ ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ - ਏਅਰ ਕੁਆਲਟੀ [www.bc.lung.ca/airquality/airquality.html](http://www.bc.lung.ca/airquality/airquality.html) ਜਾਂ ਕਰ-ਰਹਿਤ ਕਾਲ ਕਰੋ 1-800-665-LUNG (5864)

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਵਿਖੇ ਜਾਓ।

ਗੈਰ-ਹੰਗਾਮੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ **8-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਮਦਦ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 7-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੰਗੇ ਜਾਣ 'ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।



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