

## 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 ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਾਸ਼ਪਸ਼ੀਲ ਆਰਗੈਨਿਕ ਮਿਸ਼ਰਣਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਅੰਦਰਲੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰਲੀ ਹਵਾ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

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

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

ਵਾਸ਼ਪਸ਼ੀਲ ਆਰਗੈਨਿਕ ਮਿਸ਼ਰਣਾਂ (VOCs) ਦੇ ਹੋਰ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਗੈਸਾਂ, ਲੱਕੜੀ, ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਤੇਲ ਵਰਗੇ ਈਧਣਾਂ ਅਤੇ ਤਮਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦਾ ਜਲਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁਗੰਧੀ ਅਤੇ ਹੇਅਰ ਸਪਰੇ, ਕਲੀਨਿੰਗ ਏਜੈਂਟ, ਡਰਾਈਕਲੀਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ, ਪੇਂਟ, ਲੈਕਰਾਂ, ਵਾਰਨਿਸ਼ਾਂ, ਹੌਬੀ 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 ਉਤਪਾਦ ਪੁਰਾਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਵਾਸ਼ਪਸ਼ੀਲ ਆਰਗੈਨਿਕ ਮਿਸ਼ਰਣਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

### ਵਾਸ਼ਪਸ਼ੀਲ ਆਰਗੈਨਿਕ ਮਿਸ਼ਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?

ਵਾਸ਼ਪਸ਼ੀਲ ਆਰਗੈਨਿਕ ਮਿਸ਼ਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਾਰਸ਼, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਥਕੇਵਾਂ, ਮਤਲੀ, ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਕਾਰਨ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਅਤੇ ਜਿਗਰ, ਗੁਰਦੇ ਜਾਂ ਕੇਂਦਰੀ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਵੀ ਜਿਗਰ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਜਾਂ ਕੇਂਦਰੀ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਸ਼ਪਸ਼ੀਲ ਆਰਗੈਨਿਕ ਮਿਸ਼ਰਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਇੰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਾਸ਼ਪਸ਼ੀਲ ਆਰਗੈਨਿਕ ਮਿਸ਼ਰਣਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਅਸਰ ਮਿਸ਼ਰਣਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਅਵਧੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਾਸ਼ਪਸ਼ੀਲ ਆਰਗੈਨਿਕ ਮਿਸ਼ਰਣਾਂ ਦੇ ਘੱਟ ਸਤਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮੇਂ ਦੀ ਛੋਟੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਕਈ ਲੋਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਮੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕ। ਵਾਸ਼ਪਸ਼ੀਲ ਆਰਗੈਨਿਕ ਮਿਸ਼ਰਣਾਂ ਦੇ ਘੱਟ ਸਤਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਲਈ, ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਸੰਪਰਕਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਲਈ ਖੋਜ ਜਾਰੀ ਹੈ।

### ਮੈਂ ਵਾਸ਼ਪਸ਼ੀਲ ਆਰਗੈਨਿਕ ਮਿਸ਼ਰਣਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਵਾਸ਼ਪਸ਼ੀਲ ਆਰਗੈਨਿਕ ਮਿਸ਼ਰਣਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਕੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦ ਵਰਤੋਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵਾਸ਼ਪਸ਼ੀਲ ਆਰਗੈਨਿਕ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨਾ ਨਿਕਲਦੇ ਹੋਣ। ਉਦਾਹਰਣ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

- ਕੁੱਝ ਇਮਾਰਤੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਵਾਸ਼ਪਸ਼ੀਲ ਆਰਗੈਨਿਕ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਪੇਂਟ

ਅਤੇ ਵਾਰਨਿਸ਼ਾਂ ਵਰਤੋਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਵਾਸ਼ਪਸ਼ੀਲ ਆਰਗੈਨਿਕ ਮਿਸ਼ਰਣ ਵਾਲੇ ਹੋਣ ਵਜੋਂ ਲੇਬਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ

- ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਨੇੜੇ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾ ਦਿਓ। ਸੈਕਿੰਡ ਹੈਂਡ ਧੂੰਏਂ ਵਿੱਚ ਵਾਸ਼ਪਸ਼ੀਲ ਆਰਗੈਨਿਕ ਮਿਸ਼ਰਣਾਂ ਸਮੇਤ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਈ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਸੁਗੰਧ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਲੱਗ ਇੰਨ ਜਾਂ ਏਰੋਸੋਲ ਡੀਓਡੋਰਾਈਜ਼ਰ, ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪੂਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ
- ਫਰਨੀਚਰ ਅਤੇ ਇਮਾਰਤੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਘੱਟ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੈਸਾਂ ਨਿਕਲ ਜਾਣ ਦੇਵੇਗਾ। ਜੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾਓ
- ਕੇਵਲ ਫੌਰੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਲਈ ਕਾਫੀ ਪੇਂਟ, ਕਲੀਨਰ ਅਤੇ ਸੌਲਵੈਂਟ ਖਰੀਦੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਨਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ। ਉਤਪਾਦ ਦੇ ਲੇਬਲ ਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰੋ। ਢੱਕਣ ਪੱਕੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਬਾਹਰ ਵਾਲੇ ਸੈਂਡ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸਹੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ
- ਵਾਸ਼ਪਸ਼ੀਲ ਆਰਗੈਨਿਕ ਮਿਸ਼ਰਣਾਂ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚੋਂ ਹਟਾ ਦਿਓ। ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਗਏ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਕੂੜੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾ ਸੁੱਟੋ। ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਮਿਊਂਸਿਪੈਲਿਟੀ ਜਾਂ [www.rcbc.ca](http://www.rcbc.ca) ਤੇ ਆਰਸੀਬੀਸੀ (ਰੀਸਾਈਕਲਿੰਗ ਕਾਉਂਸਿਲ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
- ਤਾਜ਼ੇ ਡਰਾਈਕਲੀਨ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜੇ ਹਲੇ ਵੀ ਤੇਜ਼ ਗੰਧ ਆ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਲਿਆਓ। ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁਕਾਨ ਤੇ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਜਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਤਦ ਤੱਕ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਹਵਾਦਾਰ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜਦ ਤੱਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕ ਨਾ ਜਾਣ

### ਨਵੇਂ ਕਾਰਪੈਟ:

- ਜੇ ਸੁਰੇਸ਼ (glues) ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਤਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੁਣੋ ਜੋ ਅੰਦਰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਉਚਿਤ ਹੋਣ
- ਕਾਰਪੈਟ ਲਗਾਉਣ ਵੇਲੇ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਹਟ ਜਾਓ

- ਕਾਰਪੈਟ ਲਗਾਉਣ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਪੱਖਾ ਚਲਾ ਕੇ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਹਵਾਦਾਰ ਬਣਾਓ। ਕਾਰਪੈਟ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਹਵਾਦਾਰ ਬਣਾਓ

### ਹਵਾਦਾਰ ਬਣਾਉਣਾ:

- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਤਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਸਾਫ ਹਵਾ ਆਵੇ
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਾਸ਼ਪਸ਼ੀਲ ਆਰਗੈਨਿਕ ਮਿਸ਼ਰਣ 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 ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ” 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 ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

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

- ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ - ਏਅਰ ਕੁਆਲਟੀ (Health Canada - Air Quality) [www.canada.ca/en/health-canada/services/air-quality.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/air-quality.html)
- ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ - ਵੋਲੇਟਾਇਲ ਆਰਗੈਨਿਕ ਕੰਪਾਊਂਡ (Health Canada - Volatile organic compounds) [www.canada.ca/en/health-canada/services/air-quality/indoor-air-contaminants/volatile-organic-compounds.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/air-quality/indoor-air-contaminants/volatile-organic-compounds.html)
- ਦੀ ਬੀ.ਸੀ. ਲੰਗ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ - ਏਅਰ ਕੁਆਲਟੀ (The B.C. Lung Association - Air Quality) <https://bc.lung.ca/protect-your-lungs/air-quality-lung-health> ਜਾਂ ਕਰ-ਰਹਿਤ ਕਾਲ ਕਰੋ 1-800-665-LUNG (5864)



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

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://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](http://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।