

ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੋਟ Nitrate in well water

ਨਾਈਟ੍ਰੋਟ ਕੀ ਹੈ?

ਨਾਈਟ੍ਰੋਟ ਇੱਕ ਰਸਾਇਣਿਕ ਸੰਯੁਕਤ ਪਦਾਰਥ (compound) ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਿਸਮ ਹੈ। ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਦੀਆਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੋਏਟ ਅਤੇ ਅਮੇਨੀਆ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਨਾਈਟ੍ਰੋਟ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਫੈਲਿਆ ਗੋਇਆ ਹੈ।

ਨਾਈਟ੍ਰੋਟ ਧੋਧਿਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਅਨਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਾਈਟ੍ਰੋਟ ਰੰਗ-ਰਹਿਤ, ਸਵਾਦ-ਰਹਿਤ ਅਤੇ ਗੰਧ-ਰਹਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨਾਈਟ੍ਰੋਟ ਨੂੰ ਨਾਈਟ੍ਰੋਏਟ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਨਾਈਟ੍ਰੋਏਟ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤਮਿਕ (preservative) ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕਿਉਂਕਿ ਕੀਤੇ ਗਏ (cured) ਮੀਟ ਵਿੱਚ। ਨਾਈਟ੍ਰੋਟ ਅਤੇ ਨਾਈਟ੍ਰੋਏਟ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਪਭੋਗ ਭੋਜਨ ਸਿਹਤ ਸੇਧਾਂ ਦੇ ਸਤਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੋਟ ਦੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਹਨ ਜਦੋਂ ਸਤਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹਨ। ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੋਟ ਦਾ ਅਧਿਕਤਮ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਇਕੱਤਰੀਕਰਣ (ਐਮਏਸੀ) ਨੂੰ 45 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ/ਲੀਟਰ ਤੋਂ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਨਾਈਟ੍ਰੋਟ - ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਪੇ ਜਾਣ ਤੋਂ 10 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ/ਲੀਟਰ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜ਼ਮੀਨੀ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੋਟ ਦੇ ਸਤਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਆਮਤੌਰ 'ਤੇ 1 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ/ ਲੀਟਰ ਤੋਂ ਕਿਧਰੇ ਘੱਟ। ਇਸ ਕਰਕੇ, ਜ਼ਮੀਨੀ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 3 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ/ ਲੀਟਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾਈਟ੍ਰੋਟ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਆਮਤੌਰ 'ਤੇ ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਤਲਕਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਨਾਈਟ੍ਰੋਟ ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਜੈਵਿਕ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸੜਨਾ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੁਆਰਾ ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਪੈਂਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜੀਵ ਸੰਬੰਧੀ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਫਿਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਬਿਜਲੀ ਗਿਰਨਾ ਨਾਈਟ੍ਰੋਟਾਂ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸੋਤ ਹਨ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਸੋਤਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਨਾਈਟ੍ਰੋਟ ਹੋਰ ਸੋਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਸੰਬੰਧੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਰਸਾਇਣਿਕ ਖਾਦਾਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਖਾਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਸਟੋਰੇਜ ਅਤੇ ਫੀਡਲੈੰਟ)
- ਲੀਕ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੁਵੇਜ ਲਾਈਨਾਂ ਜਾਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੈਪਟਿਕ ਸਿਸਟਮ
- ਉਦਯੋਗਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ
- ਮੋਟਰ ਗੱਡੀਆਂ
- ਹਵਾਈ ਅੱਡਿਆਂ ਤੇ ਬਰਫ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਰਸਾਇਣ

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਜੇ ਮੇਰੇ ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੋਟ ਹੈ?

ਕਿਉਂਕਿ ਨਾਈਟ੍ਰੋਟ ਰੰਗ - ਰਹਿਤ, ਸਵਾਦ- ਰਹਿਤ ਅਤੇ ਗੰਧ - ਰਹਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੱਸ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੋਟ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਲਈ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਨਾਈਟ੍ਰੋਟ ਅਕਸਰ ਸਤਿਗ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਥਲੇ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੋਟ ਦੇ ਸਤਰ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਤੇਜ਼ ਬਾਰਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ। ਬੀ. ਸੀ. ਭਰ ਵਿੱਚ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੇਧਾਂ ਦੇ ਸਤਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਨਾਈਟ੍ਰੋਟ ਦੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਪਾਇਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸਥਿਤ ਖੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੋਟ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਗੁਆਂਢੀ ਦੇ ਖੂਹ ਦੇ ਜਾਂਚ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੈ?

ਸੇਧਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾਈਟ੍ਰੋਟ ਦੇ ਸਤਰ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਖਾਸ ਚਿੰਡਾ ਹਨ:

- ਗਰਭਵਤੀ ਔਨਰਤਾਂ
- ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚੇ
- 6 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ
- ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ
- ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਗਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ
- ਦਿਲ, ਫੇਫ਼ਡਿਆਂ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਚਿਰਕਾਲੀ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ

ਨਾਈਟ੍ਰੋਟ ਦੇ ਉਚੇ ਸਤਰਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕੀ ਜੋਖਮ ਹਨ?

ਨਾਈਟ੍ਰੋਟ ਦੇ ਉਚੇ ਸਤਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਮੇਥੇਮੋਗਲੋਬਿਨੀਮਿਆ (methemoglobinemia) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ “ਬਲੂ ਬੇਬੀ ਸਿੰਡਰੋਮ” (“blue baby syndrome”) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

6 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਨਾਈਟ੍ਰੋਟ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਪਿਲਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੰਭੀਰ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਨਾਈਟ੍ਰੋਟ ਦੇ ਉਚੇ ਸਤਰਾਂ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਰੰਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਕਮੀ ਕਰਕੇ ਸਲੋਟੀ-ਨੀਲਾ ਜਿਹਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ। ਫੌਂਗੀ ਮੈਡੀਕਲ ਤਵਜ਼ੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਅਵਸਥਾ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨਵੇਂ ਅਧਿਐਨ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਾਈਟ੍ਰੋਟ ਦੇ ਉਚੇ ਸਤਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਥਾਈਰੋਏਂਡਿਡ (thyroid) ਗੰਧੀ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੋਟ ਦੇ ਉਚੇ ਸਤਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਬੰਧਤ ਤਲੱਕ ਵੀ

ਹੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਕੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਚੋਣ ਉਹ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੋਟ ਦੇ ਸਤਰਾਂ ਦੀ ਸੋਧ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਨਾਈਟ੍ਰੋਟ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਆਪਣੇ ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਨਾਈਟ੍ਰੋਟ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ
- ਆਪਣੇ ਬਚੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਖੂਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਗਿਆ ਇੰਨ੍ਡੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨਾ ਪਿੱਲਾਓ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਈਟ੍ਰੋਟ ਦੇ ਸਤਰਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਾਂਚਿਆ ਨਾ ਗਿਆ ਹੋਏ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਢੁੱਧ ਪਿਲਾਓ

ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣਾ, ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੋਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਉਬਾਲ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਿਆਦਾ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋਂ। ਦੋ ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਈ ਨਾ ਉਬਾਲੋ; ਉਬਾਲਣ ਦੇ ਜਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਢੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸ੍ਰੋਤ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਪੀਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #69b](#) ਆਪਣੇ ਬਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਢੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ: ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੰਗ ਨਾਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਦੇਖੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਨਾਈਟ੍ਰੋਟ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਿਜੀ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾਵਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੇ ਲੈਬਰੋਰੀਜ਼ - ਐਨੋਲਿਟੀਕਲ (Laboratories - Analytical) ਦੇ ਹੇਠ ਪਾਇਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਏਨਵਾਏਰਨਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਫਸਰ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੇ ਸਕੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾਵਾਂ ਨਾਈਟ੍ਰੋਟ ਸਤਰਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਵੱਖ ਵੱਖ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਰਿਯੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ: ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ/ਲੀਟਰ ਨਾਈਟ੍ਰੋਟ ਜਾਂ ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ/ਲੀਟਰ ਨਾਈਟ੍ਰੋਟ-ਨਾਈਟ੍ਰੇਜਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਸੇਧਾਂ ਦੇ ਸਤਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਨਿਸਚਿਤ ਹੋ ਕਿ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ ਤੇ ਏਨਵਾਏਰਨਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਫਸਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਸਾਰੇ ਖੂਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾਈਟ੍ਰੋਟ ਲਈ ਜਾਂਚਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #05b](#) ਕੀ ਸੈਨ੍ਟ ਆਪਣੇ ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਮੇਰੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੋਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ?

ਜੇ ਤਹਾਡੇ ਨਾਈਟ੍ਰੋਟ ਦੇ ਸਤਰ ਲਗਾਤਾਰ ਸੇਧਾਂ ਦੇ ਸਤਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹਨ, ਹੇਠਾਂ ਲਿੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:

- ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਉਪਚਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ ਲਗਾਓ ਜਿਹੜਾ ਨਾਈਟ੍ਰੋਟ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਰੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਏ, ਅਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਐਨੋਲਿਸ਼ੈਡ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ (NSF International) ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਾਈਟ੍ਰੋਟ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂਚਿਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ

- ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਵਟਵਾਂ ਸ੍ਰੋਤ ਵਰਤੋਂ ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਬੋਤਲਬੰਦ ਪਾਣੀ
- ਭੇਜਨ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ ਪਦਾਰਥ ਤਿਆਰ ਕਰਨ, ਸਫਾਈ ਲਈ (ਉਦਾਹਰਣ ਨ੍ਹਾਉਣ/ਸਾਵਰ ਕਰਨ ਲਈ) ਜਾਂ ਭਾਂਡੇ ਧੋਣ ਵਾਸਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਵਟਵਾਂ ਸ੍ਰੋਤ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਬੋਤਲਬੰਦ ਪਾਣੀ) ਜਾਂ ਯੋਟਿੰਟ ਆਫ ਟ੍ਰੀਸੈਂਟ ਯੰਤਰ (ਐਨੋਲਿਸ਼ੈਡ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ) ਵਰਤੋਂ

- ਖੂਹ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬਦਲੋ ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਡੂੰਘਾ ਖੂਹ ਡਰਿੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਤਸਦੀਕ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਪਲਾਈ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ

ਪਾਣੀ ਦੇ ਵਟਵਾਂ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਮਿਉਨੀਪਿਲ ਵਿਤਰਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੋਂ ਪਾਣੀ
- ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਖੂਹ ਤੋਂ ਪਾਣੀ, ਜਿਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਾਈਟ੍ਰੋਟਸ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ
- ਵਪਾਰਕ ਤੌਰ ਨਾਲ ਬੋਤਲਬੰਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਪਾਣੀ
- ਪਾਣੀ ਜਿਹੜਾ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨਾਈਟ੍ਰੋਟ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਬਣਾਏ ਗਏ ਉਪਚਾਰ ਯੰਤਰ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਜਾਂ ਏਜੰਸੀ ਦੁਆਰਾ ਐਨੋਲਿਸ਼ਾਈ / ਐਨੋਲਿਸ਼ੈਡ ਸਟੈਂਡਰਡ 53 ਜਾਂ 58 ਹੇਠ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣਾ ਨਾਈਟ੍ਰੋਟ ਨੂੰ ਘਟਾਏਗਾ ਜਾਂ ਹਟਾਏਗਾ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਾਉਂਟਰ ਤੇ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਜਿਆਦਾਤਰ ਯੂਨਿਟ ਨਾਈਟ੍ਰੋਟ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਗੇ। ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋਂ ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰੀ, ਬਸੰਤ ਵਿੱਚ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪੱਤੜੜ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਇਕੱਤਰੀਕਰਣ ਅਕਸਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਲ ਕੋਲੀਫਰਮ (coliform) ਵਰਗੇ ਦੂਸਰੇ ਪੈਰਾਮੀਟਰਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਬੀ ਸੀ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਏਨਵਾਏਰਨਮੈਂਟ ਇੰਨ ਗਰਾਊਂਡ ਵੈਟਰ ਫੈਕਟ ਸ਼ੀਟ (BC Ministry of Environment Nitrate in Ground Water fact sheet) ਦੇਖੋ:

www2.gov.bc.ca/assets/download/3BDB4CA4A3614F66BEA3BC4B06E88B7A (PDF 967 KB) ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ ਵਿਖੇ ਏਨਵਾਏਰਨਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਅਫਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

www2.gov.bc.ca/gov/content/environment/air-land-water/water/water-quality/drinking-water-quality/health-authority-contacts

- ਫਾਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ 1-866-913-0033
- ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ 604-870-7903
- ਇੰਨੀਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ 250-851-7404
- ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ 250-755-6215
- ਨੋਰਦਰਨ ਹੈਲਥ 250-565-2150
- ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ 604-815-6841

ਹੈਲਥਲਿਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਹ ਲਈ, www.HealthLinkBC.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 8-1-1 (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, 7-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ

ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।