

ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਪਾਰੇ ਦਾ ਡੁੱਲ੍ਹਾ

Mercury Spills in Residential Setting

ਪਾਰਾ ਇਕ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜੋ ਕਿ 3 ਮੁੱਖ ਰੂਪਾਂ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ: ਐਲੀਮੈਂਟਲ (ਸ਼ੁੱਧ ਰੂਪ), ਅਜੈਵਿਕ ਅਤੇ ਜੈਵਿਕ। ਇਹ ਤਿੰਨੋਂ ਰੂਪ ਮਨੁੱਖਾਂ ਲਈ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਐਲੀਮੈਂਟਲ ਪਾਰਾ ਉਹ ਰੂਪ ਹੈ ਜੋ ਕਈ ਵਾਰ ਘਰ ਵਿਚ ਡੁੱਲ੍ਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਲੀਮੈਂਟਲ ਪਾਰਾ ਇਕ ਚਮਕਦਾਰ, ਚਾਂਦੀ ਵਰਗੀ ਧਾਤ ਹੈ ਜੋ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਤਰਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਡੁੱਲ੍ਹਾ ਤੇ ਮਣਕੇ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਕਮਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਰੰਗ-ਰਹਿਤ ਅਤੇ ਗੰਧਹੀਣ ਭਾਫ਼ ਬਣਕੇ ਉਡ ਵੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਘਰ ਵਿਚ ਐਲੀਮੈਂਟਲ ਪਾਰਾ ਕਿਥੋਂ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਕੁਝ ਆਮ ਘਰੇਲੂ ਵਸਤਾਂ ਵਿਚ ਐਲੀਮੈਂਟਲ ਪਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਕੁਝ (ਪੁਰਾਣੇ) ਥਰਮਾਮੀਟਰ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਉਪਕਰਣ, ਥਰਮੋਸਟੈਟਸ, ਬੈਰੋਮੀਟਰ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਫਲੋਰੋਸੈਂਟ ਲੈਂਪਾਂ ਵਿਚ ਐਲੀਮੈਂਟਲ ਪਾਰੇ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸੰਘਣੇ ਫਲੋਰੋਸੈਂਟ ਲੈਂਪ ਅਤੇ ਉੱਚ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੇ ਡਿਸਚਾਰਜ ਲੈਂਪ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਚ ਉਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਕੁਝ ਵਾਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਹੈੱਡ ਲਾਈਟਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਪਾਰਾ ਵਿਚ ਰਹੇ। ਉਹ ਕੇਵਲ ਸਿਹਤ ਲਈ ਉਦੋਂ ਖ਼ਤਰਾ ਬਣਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਇਹ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਾਰਾ ਡੁੱਲ੍ਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਐਲੀਮੈਂਟਲ ਪਾਰੇ ਦੇ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦੇ ਹਨ?

ਜੇ ਸਾਹ ਵਿਚ ਚਲੇ ਜਾਵੇ

ਐਲੀਮੈਂਟਲ ਪਾਰੇ ਦਾ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਪਾਰੇ ਦੀ ਭਾਫ਼ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਫ਼ ਫੇਫੜਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾ ਵਿਚ ਸਮਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਹਿਰੀਲੇਪਣ ਦਾ ਪੱਧਰ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਾਰੇ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਭਾਫ਼ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅੰਦਰ ਲੈ ਗਏ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਪਾਰਾ ਵਾਸ਼ਪ ਦੀ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਸਾਹ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਉਪਕਰਣ ਵਿਚੋਂ ਡਿੱਗੇ ਪਾਰੇ ਤੋਂ), ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੇ ਰਾਹਾਂ ਵਿਚ ਜਲਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਂਸੀ, ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ, ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਗੈਸਟਰੋ-ਇੰਟੈਸਟਾਈਨਲ ਲੱਛਣਾਂ ਸਮੇਤ ਮਤਲੀ, ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਨੇ। ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਓਮੋਨਾਈਟਿਸ, ਨੇਕ੍ਰੋਟਾਈਜ਼ਿੰਗ, ਬ੍ਰੌਨਕੋਲਾਈਟਿਸ ਅਤੇ ਪਲਮੋਨਰੀ

ਐਡੀਮਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਵੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਦੀ ਇਹ ਮਾਤਰਾ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਘੱਟ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਪਾਰਾ ਵਾਸ਼ਪ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਵਿਚੋਂ ਪਾਰੇ ਦੇ ਡਿੱਟੇ ਤੋਂ) ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਨਾਲ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਫੇਰ ਵੀ, ਜਦੋਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਾਹ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰੇਗਾ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੰਬਣੀ, ਸੁਸਤੀ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਚਿੰਤਾ, ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਨਿਗਲ ਲਿਆ ਜਾਵੇ

ਐਲੀਮੈਂਟਲ ਪਾਰਾ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿਚ ਘੱਟ ਹੀ ਜਜ਼ਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਬਾਰ ਬਾਰ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰਜ਼ ਨਾਲ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ

ਐਲੀਮੈਂਟਲ ਪਾਰੇ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘੱਟ ਹੀ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਧੱਫੜ ਜਾਂ ਜਲੂਣ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਪਰ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਧਾਤੂ (ਮਟੈਲਿਕ) ਪਾਰੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਕੌਣ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਉੱਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਰੀਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਜੇ ਵਧ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪਾਰੇ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸੀਮਤ ਯੋਗਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ, ਵਧ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਖਾਸ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਮੇਰੇ ਘਰ ਵਿਚ ਪਾਰਾ ਡੁੱਲ੍ਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?

ਪਾਰਾ ਡੁੱਲ੍ਹਣ ਦੇ ਅਕਾਰ ਅਤੇ ਸਭਾਅ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤਰਲ ਪਾਰੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਿਪਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਹੇਠਾਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇਖੋ)।

ਵੱਡੇ ਜਾਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਫੈਲਾ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ। ਜੇ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇਜ਼ੀ, ਡਰੱਗ ਐਂਡ ਪੌਇਜ਼ਨ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ

ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਫਾਇਰ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ (ਹੇਠਾਂ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ)

- ਵੈੱਕਯੂਮ ਕਲੀਨਰ ਜਾਂ ਝਾੜੂ / ਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵੈੱਕਯੂਮ ਨੂੰ ਗੰਦਾ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਾਫ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਰੇ ਨੂੰ ਛੋਟੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਤੋੜ ਦੇਵੇਗਾ।
- ਦੂਸ਼ਿਤ ਜੁੱਤੀਆਂ ਜਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਨਾ ਘੁੰਮੋ-ਫਿਰੋ। ਇਹ ਇਸ ਨੂੰ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਫੈਲਾ ਦੇਵੇਗਾ।
- ਪਾਰੇ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕੱਪੜੇ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿਚ ਨਾ ਪਾਓ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ।
- ਪਾਰੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲੋਂ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂ ਨਿਯਮਤ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿਚ ਨਾ ਸੁੱਟੋ। ਨਿਪਟਾਰੇ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਿਊਂਸਿਪਲ ਵੇਸਟ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਸਫਾਈ ਨਿਰਦੇਸ਼

(ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੋਲੈਬੋਰੇਟਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਐਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਦੇ ਸਫਾਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵੇਖੋ:

www.nceeh.ca/sites/default/files/Small_Mercury_Spills_Clean-up_Oct_2015.pdf (PDF 227KB).

- ਸਿਰਫ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਡਿੱਗੇ ਕਣ ਹੀ ਸਾਫ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੁੱਟੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰਾਂ, ਥਰਮੋਸਟੈਟਸ ਜਾਂ ਫਲੋਰਸੈਂਟ ਲੈਂਪਾਂ ਤੋਂ। 1 ਜਾਂ 2 ਚਮਚ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਡਿੱਗੇ ਪਾਰੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਸਿਹਤ ਏਜੰਸੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਫਾਇਰ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। (ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੇਠਾਂ)
- ਸਿਰਫ ਕਠੋਰ ਸਤ੍ਹਾ ਜਾਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸੁੱਟਣ ਯੋਗ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਗਲੀਚਿਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਡੁੱਲ੍ਹਾ ਪਾਰਾ ਸਾਫ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਡੋਲੂ ਸੰਬੰਧੀ ਮਦਦ ਲਈ ਜੋ ਸੋਕ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਨ(ਜਿਵੇਂ ਗਲੀਚੇ) ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਸਿਹਤ ਏਜੰਸੀ ਜਾਂ ਅੱਗ ਬੁਝਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਹਿਕਮੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡੋਲੂ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਸਿੱਧੇ ਬਾਹਰੋਂ ਹਵਾ ਲਵਾਉ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਜਾਂ ਪੱਖੇ ਬੰਦ ਕਰੋ ਜੋ ਡੋਲੂ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਹਵਾ ਘੁਮਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੀਟਰ ਜਾਂ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਜੇ ਡੋਲੂ ਇਕ ਸਖ਼ਤ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਾਰੇ ਨੂੰ ਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੀਲਬੰਦ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਪਾਓ। ਸਖ਼ਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਇੰਡੈਕਸ ਕਾਰਡ, ਗੱਤੇ ਦੇ ਟੁਕੜੇ, ਨਿਚੋੜਨੀਆਂ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਜੇ ਡੋਲੂ ਕਿਸੇ ਸੁੱਟਣਯੋਗ ਛਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਗਲੀਚੇ ' ਤੇ ਹੈ ਤਾਂ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਪਾ ਕੇ ਕੂੜੇ ਦੇ ਥੈਲੇ ਵਿਚ ਪਾਓ।
- ਪਾਰੇ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੀਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਧਾਤੂ ਚਮਕ ਨੂੰ ਚੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਕ ਫਲੈਸ਼ ਲਾਈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਬਾਕੀ ਬਚੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਡਕਟ ਟੇਪ ਦੇ ਚਿਪਕਣੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਜਾਂ ਰੰਗ ਵਾਲੇ ਬੁਰਸ਼ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤੇ ਸ਼ੇਵਿੰਗ ਕਰੀਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਡਬਲ-ਬੈਗ ਕੂੜੇ ਦੇ ਥੈਲੇ ਵਿਚ ਸੀਲ ਕਰੋ ਜੋ ਪਾਰੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਈਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਪੜੇ, ਸਫਾਈ ਸਪਲਾਈ ਅਤੇ ਮਰਕਰੀ ਦੇ ਬੰਦ ਡੱਬੇ।

- ਬੈਗ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਮਿਊਂਸਿਪਲ ਦੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਪਾਰੇ ਦੇ ਡੋਲੂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?

ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਕਿ ਡੋਲੂ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਅਤੇ ਨਿਪਟਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਡੋਲੂ ਨਾਲ ਘੱਟ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡੋਲੂ (ਸਪਿਲਿੰਗ) ਸਾਫ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸ਼ੰਕਾ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਿਹਤ ਏਜੰਸੀ, ਬੀਸੀ ਡਰੱਗ ਐਂਡ ਪੌਇਜ਼ਨ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ (ਦਿਨ ਵਿਚ 24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ) ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਫਾਇਰ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਗਲੇ ਵਿਚ ਖਰਾਸ਼, ਖੰਘ, ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ, ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ, ਮਤਲੀ, ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਸਮੇਤ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਬਣੀ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਸੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਲੱਛਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧਾਤੂ ਪਾਰਾ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਟੈਸਟਾਂ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਛੋਟੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਪਾਰੇ ਦੇ ਛੋਟੇ ਡੋਲੂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ, ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਹੀ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਸ਼ੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਡਰੱਗ ਐਂਡ ਪੌਇਜ਼ਨ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ (1 800 567-8911) ਜਾਂ **9-1-1** ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਹੈਲਥ ਕਨੇਡਾ

www.canada.ca/en/health-canada/services/healthy-living/your-health/environment/mercury-human-health.html.

ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੁਰੱਖਿਆ ਏਜੰਸੀ

www.epa.gov/mercury.

ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਸੰਪਰਕ

ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ:

www2.gov.bc.ca/gov/content/health/about-bc-s-health-care-system/partners/health-authorities/regional-health-authorities.

ਬੀਸੀ. ਡਰੱਗ ਐਂਡ ਪੌਇਜ਼ਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੇਂਦਰ (ਉਪਲਬਧ 24/7)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.dpic.org.

ਫੋਨ: 1 800 567-8911.