BRITISH COLUMBIA | HealthLinkBC

Punjabi - Number 42
September 2024

ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਰੇਡੌਨ

Radon in homes and other dwellings

ਰੇਡੌਨ (radon) ਕੀ ਹੈ?

ਰੇਡੌਨ ਇੱਕ ਰੰਗ ਰਹਿਤ, ਸੁਗੰਧ ਰਹਿਤ ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਗੈਸ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਪੱਥਰਾਂ, ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮੌਜੂਦ ਯੂਰੇਨੀਅਮ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਕਰਕੇ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ।

ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਵੇਲੇ, ਰੇਡੌਨ ਗੈਸ ਹਵਾ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਘੱਟ ਸੰਘਣੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਰੇਡੌਨ ਗੈਸ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਖਤਰਾ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਰੇਡੌਨ ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਨਾਲ ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਥਲੇ ਦੀ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨੀਹਾਂ, ਉਸਾਰੀ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਰਵਿਸ ਪਾਇਪਾਂ, ਫਰਸ਼ ਵਿਚਲੀਆਂ ਨਿਕਾਸ ਪਾਇਪਾਂ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਦਰਾੜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਰੇਡੌਨ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਜੋਖਮ ਕੀ ਹੈ?

ਰੇਡੌਨ ਦੇ ਨਾਲ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 16 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਇਮਾਰਤਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੇਡੌਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਰੇਡੌਨ ਧੂਮਰਪਾਨ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਅਤੇ ਧੂਮਰਪਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਰੇਡੌਨ ਦੇ ਉੱਚੇ ਸਤਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਧੂਮਰਪਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਧੂਮਰਪਾਨ ਕਰਦੇ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸੰਜੋਗ 3 ਵਿੱਚ 1 ਹੈ। ਧੂਮਰਪਾਨ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, ਜੋਖਮ 20 ਵਿੱਚ 1 ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ (ਸਾਲ) ਲੱਗਦਾ(ਦੇ) ਹੈ(ਹਨ), ਰੇਡੌਨ ਤੋਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘਰ ਜਾਂ ਇਮਾਰਤ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ ਸੰਘਣੇਪਣ ਅਤੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਰੇਡੌਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਲੱਛਣ ਫੌਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਉਤਪੰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਇਕੱਲਾ ਤਰੀਕਾ ਰੇਡੌਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪੱਧਰ ਹੇਠਾਂ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਰੀਮੀਡੀਏਸ਼ਨ (remediation) ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰੀਮੀਡੀਏਸ਼ਨ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਰੇਡੌਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ।

ਰੇਡੌਨ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਪੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਰੇਡੌਨ ਨੂੰ ਬੇਕੇਰੈਲਜ਼ ਫ਼ੀ ਕਿਊਬਿਕ ਮੀਟਰ (becquerels per cubic meter (Bq/m3)) ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇੱਕ ਸਕਿੰਟ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਰੇਡਿਓਐਕਟਿਵਿਟੀ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਦਾ ਮਾਪ ਹੈ। ਇਮਾਰਤਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਰੇਡੌਨ ਨੂੰ ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ (3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਾਲ) ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਅਵਧੀ (2 ਤੋਂ 7 ਦਿਨਾਂ) ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟ ਵਰਤ ਕੇ ਮਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਘਰ ਜਾਂ ਇਮਾਰਤ ਵਿੱਚ ਰੇਡੌਨ ਦੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਮਾਪ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਅਸਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਰੇਡੌਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿੱਟ ਵਰਤ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੰਨਾਂ ਕਿੱਟਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਵਾਰ ਤੇ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰੇਡੌਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ (6 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ) ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਰੇਡੌਨ ਦੇ ਸਤਰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਅਵਧੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਛੋਟੀ-ਅਵਧੀ (2 ਤੋਂ 7 ਦਿਨਾਂ) ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਰੇਡੌਨ ਵਾਸਤੇ ਸੇਧਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਤਰ ਕੀ ਹਨ?

ਰੇਡੌਨ ਲਈ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਵਰਤਮਾਨ ਸੇਧ 200 Bq/m3 ਹੈ। ਜੇ ਇੱਕ ਇਮਾਰਤ ਦੀ ਰੇਡੌਨ ਦੀ ਔਸਤਨ ਸਾਲਾਨਾ ਮਾਤਰਾ 200

Bq/m3 ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੀਮੀਡੀਏਸ਼ਨ (remediation) ਕੀਤੀ ਜਾਏ। ਇਮਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਘਰ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਜਿਥੇ ਲੋਕ 4 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਘੰਟੇ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਰੀਮੀਡੀਏਟ ਕੀਤਾ ਜਾਏ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ: ਰੇਡੌਨ www.canada.ca/en/health-canada/services/health-risks-safety/radiation/radon.html'ਤੇ ਜਾਓ।

ਕੀ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਰੇਡੌਨ ਹੈ?

ਹਾਂ, ਰੇਡੌਨ ਦੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪ੍ਰਾਂਤ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਖੇਤਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉੱਚ ਸੰਘਣੇਪਣ ਲਈ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੁਆਰਾ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਰੇਡੌਨ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਦੇ ਸਰਵੇਖਣ ਦੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੇ ਪਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਅੰਦਰੂਨੀ (ਇੰਟੀਰੀਅਰ) ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ (ਨੌਰਦਰਨ) ਸਿਹਤ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰੇਡੌਨ ਦੀਆਂ 200 Bq/m3 ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦੀ ਰੇਂਜ 6 ਤੋਂ 30 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸੀ। ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਾਂਤ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰੈਡੋਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਉੱਚੇ ਹਨ ਪਰ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਅਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਰੈਡੋਨ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, https://bccdc.shinyapps.io/bcradonmap'ਤੇ ਜਾਓ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਰੇਡੌਨ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰੇਡੌਨ ਦੇ ਸਤਰ ਇੱਕੋ ਹੀ ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਘਰ ਤੱਕ ਬਹੁਤ ਫਰਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਇਮਾਰਤ ਵਿੱਚ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਖੇਤਰ ਦੇ ਭੂ-ਵਿਗਿਆਨ, ਘਰ ਦੀ ਬਣਾਵਟ, ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦੇ ਅਦਲ ਬਦਲ ਵਰਗੀਆਂ ਖਾਸੀਅਤਾਂ ਸਮੇਤ ਕਈ ਕਾਰਕਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਮਤੌਰ ਤੇ, ਰੇਡੌਨ ਦੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਬੇਸਮੈਂਟਾਂ ਸਮੇਤ, ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਲੇ ਸਤਰਾਂ ਤੇ ਅਧਿਕਤਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੇਡੌਨ ਦੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਇਕੱਲਾ ਢੰਗ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ (ਇੰਟੀਰੀਅਰ) ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ (ਨੌਰਦਰਨ) ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਰੇਡੌਨ ਵਾਸਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾਵਾਂ?

ਰੇਡੌਨ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਅਸਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਟੈਸਟਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਟੈਸਟਿੰਗ ਡਿਵਾਈਸ ਅਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਲਗਭਗ $30 ਤੋਂ $50 ਹੈ।

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੇਡੌਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਲੇ ਲੈਵਲ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ 4 ਤੋਂ ਵੱਧ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਸ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਟੈਸਟ ਦੇ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ (ਆਦਰਸ਼ਕ ਰੂਪ ਨਾਲ, ਸਰਦੀ ਦੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਸਮੇਤ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ 1 ਸਾਲ, ਤੱਕ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੌਰਾਨ), ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਲਈ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿੱਚ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ, ਟੈਸਟ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਰੇਡੌਨ ਦੀ ਔਸਤਨ ਸੰਘਣਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਇਸ ਸਤਰ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ 200 ਭਤ/ਮ3 ਸੇਧ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਰੇਡੌਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਤਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਰਹਿਤ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੀਮੀਡੀਏਸ਼ਨ (ਰੲਮੲਦਿਅਟਿੋਨ) ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਸਤਰ ਸੇਧ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣ ਤਾਂ ਵੀ।

ਮੈਂ ਰੇਡੌਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ ਕਿਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਰੇਡੌਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰਾਂ ਦੇ ਸਪਲਾਇਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਾਸਤੇ ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ (ਛੲਨਟਰੲ ਡੋਰ ਧਸਿੲਅਸੲ ਛੋਨਟਰੋਲ) ਤੇ ਜਾਓ www.bccdc.ca/resource-gallery/Documents/Guidelines%20and%20Forms/Guidelines%20and%20Manuals/EH/RPS/Radon%20Testing%20in%20Cda.pdf (PDF 220 KB) ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਫੋਨ ਲਿਸਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ 'ਹੋਮ ਇੰਸਪੈਕਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼' ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ।

ਟੈਸਟ ਕਿੱਟਾਂ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:

- ਬੀਸੀ ਲੰਗ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਰੇਡੌਨ - 1-800-665-LUNG (5864) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਡਾ. ਨੇਆ

ਕਵਾਸਟਲ ਨਾਲ nquastel@bclung.ca 'ਤੇ ਜਾਂ 778-709-4496 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

- ਨੌਰਦਰਨ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ - 250-565-2150 'ਤੇ, ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ 1-800-663-7867 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ radon@northernhealth.ca 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ
- ਡੋਨਾ ਸ਼ਮਿਟ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਲੰਗ ਕੈਂਸਰ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਸੋਸਾਇਟੀ - 250-365-0344 ਐਕਸ. 227 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ dschmidt@golder.com 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ। ਨੋਟ: ਕਿੱਟਾਂ ਕੂਟੇਨੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਹਨ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਆ ਕੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਰੇਡੋਨ ਮਾਪ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਵੀ ਬੁਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਕਨੇਡੀਅਨ ਨੈਸ਼ਨਲ ਰੈਡੋਨ ਪ੍ਰੋਫੀਸ਼ੈਂਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ https://c-nrpp.ca 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਟੈਸਟਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੈਡੋਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੈਡੋਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਕੰਕਰੀਟ ਸਲੈਬ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਰੇਡੋਨ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਏਅਰ ਪੰਪ ਲਗਾ ਕੇ ਬੇਸਮੈਂਟ ਸਬ-ਫਲੋਰਿੰਗ ਨੂੰ ਹਵਾਦਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਘਰ ਜਾਂ ਇਮਾਰਤ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ
- ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਜਾਂ ਛੱਤ ਵਾਲੇ ਪੱਖਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਘਰ ਜਾਂ ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਕਰੌਲ ਸਪੇਸਾਂ, ਬੇਸਮੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਜਾਂ ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ (ਕੁਦਰਤੀ ਜਾਂ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ) ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਓ
- ਬੇਸਮੈਂਟ ਦੇ ਫਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਕੰਧਾਂ, ਅਤੇ ਪਾਈਪਾਂ ਅਤੇ ਨਾਲੀਆਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦਰਾੜਾਂ ਅਤੇ ਖੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸੀਲ ਕਰੋ

ਸਰਟੀਫਾਈਡ ਰੇਡੋਨ ਮਿਟੀਗੇਸ਼ਨ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਪਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰੈਡੋਨ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਲੱਭਣ ਲਈ, https://c-nrpp.ca 'ਤੇ ਕਨੇਡੀਅਨ ਨੈਸ਼ਨਲ ਰੈਡੋਨ ਪ੍ਰੋਫੀਸ਼ੈਂਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (C-NRPP) ਜਾਂ www.carst.ca 'ਤੇ ਕਨੇਡੀਅਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਰੈਡੋਨ ਸਾਇੰਟਿਸਟਸ ਐਂਡ ਟੈਕਨੋਲੋਜਿਸਟ ਵੇਖੋ। ਉਪਚਾਰ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਹੋਰ ਰੈਡੋਨ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੱਧਰ ਘਟਾਏ ਗਏ ਹਨ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ www2.gov.bc.ca/gov/content/health/about-bc-s-health-care-system/partners/health-authorities/regional-health-authorities 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖੋ:

- ਰੇਡੌਨ 'ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ https://takeactiononradon.ca
- ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ, ਐਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/radon
- ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੋਲਾਬੋਰੇਟਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਐਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ (NCCEH) https://ncceh.ca

BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority