

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜ

Waterborne Infections in British Columbia

ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜ ਕੀ ਹਨ?

ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕੁਝ ਕਿਟਾਨੂਆਂ, ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਵਾਇਰਸਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਸਾਇਟਾਂ ਵਰਗੇ “ਜਰਾਸੀਮਾਂ” ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਿਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ *ਈ.ਕੋਲਾਈ*, *ਕੈਮਪਾਈਲੋਬੈਕਟਰ*, *ਸੈਲਮੋਨੇਲਾ*, *ਜੀਆਰਡੀਆ* ਅਤੇ *ਕਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ*।

ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲਦੇ ਹਨ?

ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜ ਉਸ ਵੇਲੇ ਫੈਲਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਜਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਵਾਲਾ ਕਚਰਾ (ਮਲ) ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ, ਡੰਗਰ, ਪੋਲਟਰੀ, ਜਾਂ ਬੀਵਰ, ਹਿਰਨ ਅਤੇ ਚੂਹਿਆਂ ਵਰਗੇ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲੈਂਡਫਿਲਾਂ, ਸੈਪਟਿਕ ਖੇਤਾਂ, ਸੀਵਰ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ, ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ/ਮਨੁੱਖੀ ਕਚਰੇ ਜਾਂ ਉਦਯੋਗਿਕ ਵਿਸਤਾਰਾਂ ਤੋਂ ਵਹਿ ਕੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਧਰਾਤਲ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਉਸ ਵੇਲੇ ਜਿਆਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਜਨਤਕ ਅਤੇ ਨਿਜੀ ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਆਪਣਾ ਪਾਣੀ ਧਰਾਤਲ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਰਿਸ਼ ਦੇ ਪਾਣੀ, ਖਾੜੀਆਂ, ਤਲਾਬਾਂ, ਨਦੀਆਂ ਜਾਂ ਝੀਲਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਣ ਦਾ ਵਾਕਿਆ (outbreak) ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਕਰਕੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ‘ਆਉਟਬ੍ਰੇਕ’ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਉਟਬ੍ਰੇਕਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਪਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਪਾਣੀ ਦਾ ਭੰਡਾਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਟੈਂਕ ਜਾਂ ਕੁੰਡ ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਨਾਲ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਣ ਦੇ ਵਾਕਿਆ ਜਾਂ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕ ਦੇ ਬਾਹਰ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੇ ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਸਿੱਧੀਆਂ ਹੀ ਫੈਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ, ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗਾ ਕਿ ਉਹ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੀਤਣ ਦੇ ਨਾਲ, ਜਰਾਸਿਮ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਚਕ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਸਫਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਲ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਗਾੜ ਦੀ ਕਿਸਮ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਤੋਂ 2 ਤੋਂ 10 ਦਿਨ ਬਾਦ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਗਦੇ ਹੋ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤ, ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਮਰੋੜ, ਮਤਲੀ, ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਹੋਣ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਗਲੈਂਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਜਾਓ।

ਕਿਸ ਦੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜਿਆਦਾ ਹੈ?

ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਜੋਗ ਜਿਆਦਾ ਹਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਚ ਆਈ ਵੀ/ਏਡਜ਼ ਹੈ, ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਇੰਦਰੀ ਜਾਂ ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਬਦਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਇਲਾਜ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਨਿਆਏ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ
- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ
- ਵਧੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਲੋਕ
- ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ

ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵੱਧੀ ਹੋਈ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੀਬਰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਮੌਤ ਸਮੇਤ, ਗੰਭੀਰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #56 ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ](#) ਦੇਖੋ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਟੋਕਸੋਪਲਾਜ਼ਮੋਸਿਸ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਹੈ, ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #43 ਟੋਕਸੋਪਲਾਜ਼ਮੋਸਿਸ](#) ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲਾ ਵਿਗਾੜ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਛਣ ਥੋੜੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਸ਼ੁੱਠ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਮੈਂ ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰਾਂ, ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ, ਜਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਮਲ ਦੇ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਾਲੀਆਂ ਝੀਲਾਂ, ਨਦੀਆਂ, ਦਰਿਆਵਾਂ, ਝਰਨਿਆਂ ਜਾਂ ਤਲਾਬਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਧੇ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪਿਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਉਬਾਲਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਨੋਟਿਸ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, [HealthLinkBC File #49b ਪੀਣੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ](#) ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸਿਹਤ ਅਫਸਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

www2.gov.bc.ca/gov/topic.page?id=F220C3323A3B42D594A07A81947392BF ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਿਟੀ ਨਾਲ ਫੋਨ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

- ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ 604 693-6500, ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ 1 866 913-0033
- ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ 604 587-4600
- ਇੰਟੀਰਿਅਰ ਹੈਲਥ 250 862-4200
- ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ 250 370-8699
- ਨੌਰਦਰਨ ਹੈਲਥ 250 565-2649
- ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ 604 736-2033

ਪੀਣ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਕਿਸ ਦੀ ਹੈ?

ਪੀਣ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਸਪਲਾਇਰ ਦੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦਾ ਸਪਲਾਇਰ ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਏਜੰਸੀ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਦਾ ਸਪਲਾਇਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਜਾਂ ਇਲਾਕਾਈ ਸਰਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਛੋਟੇ ਜਨਤਕ ਸਿਸਟਮ ਨਿਜੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਪਲਾਈ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੂਹ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਪਲਾਇਰ ਆਪ ਹੋ।

ਪਾਣੀ ਦਾ ਸਪਲਾਇਰ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਸ ਨੂੰ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #05b](#)

[ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ](#) ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸਿਹਤ ਅਫਸਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਪਲਾਇਰ ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਮੇਰੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਪਲਾਇਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਜਰਾਸਿਮਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਮੁਢਲੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਮੁਢਲੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਢੰਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਫਿਲਟ੍ਰੇਸ਼ਨ, ਕਲੋਰੀਨੇਸ਼ਨ, ਓਜ਼ੋਨੇਸ਼ਨ, ਜਾਂ ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਲਟ ਲਾਇਟ। ਮੁਢਲੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਪਾਣੀ ਦੇ ਵਿਤਰਨ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥ ਮਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ 'ਪਾਣੀ ਉਬਾਲਣ' ਜਾਂ 'ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ' ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਪੀਣ ਦਾ ਪਾਣੀ ਨਦੀ, ਦਰਿਆ, ਝੀਲ, ਜਾਂ ਘੱਟ ਡੂੰਘੇ ਜਾਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਖੂਹ ਤੋਂ ਸਿੱਧਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਹ ਵਿੱਚ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਦੇ ਟੈਸਟ "ਫੀਕਲ ਕੋਲੀਫੋਰਮ" ਜਾਂ ਈ.ਕੋਲਾਈ (*E.coli*) ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਲਈ ਪੌਜ਼ੀਟਿਵ ਹਨ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਮਲ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜਰਾਸਿਮ ਮਲ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦੇ ਹਨ
- ਹੜ੍ਹ, ਭੁਚਾਲ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸੰਕਟ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚਲੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਭੰਗ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਫਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਥੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #56 ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ](#) ਦੇਖੋ

ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲਨਾ ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਵਾਇਰਸਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਸਾਇਟਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧਿਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਆਮਤੌਰ ਤੇ, ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਾਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ 2000 ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਉਚਾਈ ਤੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ 2 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਵਧਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #49b ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ](#) ਦੇਖੋ।

