

ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ

Disinfecting drinking water

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਿਉਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਝੀਲਾਂ, ਨਦੀਆਂ, ਜਾਂ ਨਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਕਈ ਭੂਮੀਗਤ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੀਟਾਣੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੀਟਾਣੂ, ਜਾਂ ਰੋਗਾਣੂ, ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਉਦੋਂ ਫੈਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਇਹਨਾਂ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਵਾਲੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਜਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਮਲ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਪਰਜੀਵੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਂਪੀਲੋਬੈਕਟਰ, ਸਾਲਮੋਨੇਲਾ, ਜ਼ਿਆਰਡੀਆ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ) ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹਟਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨਾਲ, ਗੀਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਅਲਟਰਾਵਾਇਲਟ (UV) ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਨਾਲ, ਫਿਲਟਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਪਲਾਇਰ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ 'ਉਬਾਲ ਕੇ ਪਾਣੀ ਪੀਣ' ਦਾ ਨੋਟਿਸ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬੋਤਲਬੰਦ ਪਾਣੀ ਵਰਗਾ ਕੋਈ ਵਿਕਲਪਕ ਸਰੋਤ ਲੱਭਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ:

- ਪਾਣੀ ਦਾ ਢੁਕਵਾਂ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚ "ਫੀਕਲ ਕੋਲੀਫਾਰਮ" ਜਾਂ *ਈ. ਕੋਲਾਈ* ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਦਾ ਸੂਚਕ ਹੈ

- ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹੜ੍ਹ, ਅੱਗ, ਭੂਚਾਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਘਟਨਾ ਨੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਇਆ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ:

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਜਾਂ ਸਰੋਤ 'ਤੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਕਾ ਯੋਗ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ

ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਕੀ ਹੈ?

ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣਾ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਰਡੀਆ ਜਾਂ ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ ਵਰਗੇ ਪਰਜੀਵੀ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ

- ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਾਲੋ। 2,000 ਮੀਟਰ (6,500 ਫੁੱਟ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਚਾਈ 'ਤੇ, ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਾਲੋ
- ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼, ਢੱਕੇ ਹੋਏ, ਫੂਡ-ਗ੍ਰੇਡ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ

ਕੀ ਮੈਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਲੀਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਹਾਂ। ਘਰੇਲੂ ਕਲੋਰੀਨ ਬਲੀਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

- ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਬਲੀਚ, ਰੰਗ-ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਲੀਚ, ਵਾਧੂ ਕਲੀਨਰ ਵਾਲੇ ਬਲੀਚ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਕਲੋਰੀਨ ਬਲੀਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਬਲੀਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਉਦੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਸਨੂੰ ਲਗਭਗ 20°C (68°F) ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਿਕਸ:
 - ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਦੀਆਂ 2 ਬੂੰਦਾਂ (0.1 ਮਿ.ਲੀ.) (ਲਗਭਗ 5.25% ਕਲੋਰੀਨ)

- ਇੱਕ ਲੀਟਰ (4 ਕੱਪ) ਪਾਣੀ

ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਢੱਕ ਦਿਓ ਅਤੇ 30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।
ਤੁਹਾਨੂੰ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਕਲੋਰੀਨ ਦੀ ਗੰਧ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ 2 ਹੋਰ ਬੂੰਦਾਂ ਪਾਓ। ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਹੋਰ 15 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।

- ਜਜ਼ੇਕਰ ਪਾਣੀ ਧੁੰਦਲਾ ਹੈ, ਜਾਂ 10°C (50°F) ਤੋਂ ਠੰਡਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਲੀਚ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੁੱਗਣੀ ਕਰੋ। ਇਸਨੂੰ ਢੱਕ ਦਿਓ ਅਤੇ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਲਈ ਪਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਓ। ਜਿਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਪਾਣੀ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਓਨਾ ਹੀ ਇਹ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਕਲੋਰੀਨ ਦੇ ਸੁਆਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਢਕੇ ਬਿਨਾਂ ਛੱਡ ਦਿਓ, ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਡੱਬੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਪਾਓ।
- ਜੇਕਰ ਕਲੋਰੀਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੈਕੇਜ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਪਾਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਸ਼ਿਤ ਜਾਂ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣ ਜਾਂ ਬਲੀਚ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹਟਾਉਂਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੀਣ ਯੋਗ ਪਾਣੀ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪਿਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਰੋਤ ਲੱਭਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਪਾਣੀ ਮਟਮੈਲਾ ਜਾਂ ਧੁੰਦਲਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਮਟਮੈਲਾ ਪਾਣੀ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਪਹਿਲੇ ਕਦਮ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਕੈਫੀ ਫਿਲਟਰ ਰਾਹੀਂ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਧੁੰਦਲਾਪਨ ਘਟਾਓ। ਬਾਕੀ ਬਚੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਬੈਠਣ ਦਿਓ। ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ।

ਕੀ ਮੈਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਹਾਂ, ਪਰ ਸਿਰਫ਼ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੰਭਾਵੀ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ (ਥਾਇਰਾਇਡ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਆਇਓਡੀਨ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ) ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਆਇਓਡੀਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਉਦੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਸਨੂੰ ਲਗਭਗ 20°C (68°F) ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਿਕਸ:

- 2% ਆਇਓਡੀਨ ਟਿੰਚਰ ਦੇ 6 ਤੁਪਕੇ (0.3 ਮਿ.ਲੀ.)
- ਇੱਕ ਲੀਟਰ (33 ਔਂਸ) ਸਾਫ਼, ਬਿਨਾਂ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਪਾਣੀ

ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ 30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਓ। ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਲਈ, ਇਸਨੂੰ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਪਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।

- ਜੇਕਰ ਪਾਣੀ ਧੁੰਦਲਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਘੋਲ ਬਣਾਓ:
 - 2% ਟਿੰਚਰ ਆਫ ਆਇਓਡੀਨ ਦੇ 10 ਤੁਪਕੇ (0.5 ਮਿ.ਲੀ.)
 - ਇੱਕ ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ
- ਜੇਕਰ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੈਕੇਜ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

ਕੀ ਮੈਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੇ ਫਿਲਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਜੱਗ-ਕਿਸਮ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਫਿਲਟਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ Brita®) ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਤੋਂ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਯੰਤਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੈ। ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਯੰਤਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣੀਕਰਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਨੈਸ਼ਨਲ ਸੈਨੀਟੇਸ਼ਨ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (NSF) ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ www.nsf.org.

ਮੈਨੂੰ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਬੋਤਲਬੰਦ ਪਾਣੀ ਕਿਸ ਲਈ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਬੋਤਲਬੰਦ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:

- ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬੇਬੀ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਜੂਸ ਕੰਸਨਟ੍ਰੇਟ ਜਾਂ ਡ੍ਰਿੰਕ ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਵਰਗੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਪੀਣ ਲਈ।
- ਕੈਫੀ
- ਬਰਫ਼ ਦੇ ਟੁਕੜੇ (ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ ਨਹੀਂ ਮਰਦੇ ਜਾਂ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ)

- ਹੱਥ ਨਾਲ ਭਾਂਡੇ ਧੋਣ। ਜਜ਼ੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਡਿਸਵਾਸਰ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੋਟ ਜਾਂ ਸੈਨੀਟੇਸ਼ਨ ਸਾਈਕਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ 2 ਮਿ.ਲੀ. ਬਲੀਚ ਪ੍ਰਤੀ ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਘੋਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਭਿਓ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ
- ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਭਰਨਾ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਵਾਉਣਾ - ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਪੰਜ ਬਾਥ ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਦਿਓ।

ਬਾਲਗ ਉਸ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਿਗਲਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਜਜ਼ੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ:

- [HealthLinkBC File #05b ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ।](#)
- [HealthLinkBC File #49f ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ: ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ 'ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ](#)
- [HealthLinkBC File #56 ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ](#)
- [HealthLinkBC File #69b ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪਿਲਾਉਣਾ: ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ](#)

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ) 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, **7-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।