Punjabi - Number 49e
March 2019

ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸੀਸਾ
Lead in Drinking Water

ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਪਲਾਇਰ ਪੀਣ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਪਾਣੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ ਜਿਹੜਾ ਸੀਸੇ (lead) ਵਾਸਤੇ ਗਾਇਡਲਾਇਨਜ਼ ਫਾਰ ਕਨੇਡੀਅਨ ਡਰਿੰਕਿੰਗ ਵੌਟਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਕੁਝ ਖਾਸ ਹਾਲਾਤਾਂ ਹੇਠ, ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਮਾਰਤ ਦੀ ਪਲੰਬਿੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਸੀਸਾ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸੀਸੇ ਲਈ ਕੀ ਸੇਧਾਂ ਹਨ?

ਦ ਗਾਇਡਲਾਇਨਜ਼ ਫਾਰ ਕਨੇਡੀਅਨ ਡਰਿੰਕਿੰਗ ਵੌਟਰ ਕੁਆਲਿਟੀ (The Guidelines for Canadian Drinking Water Quality) ਨਲਕੇ ਤੇ ਮਾਪੇ ਜਾਣ ਤੇ, ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 0.005 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ/ ਲੀਟਰ (ਪ੍ਰਤੀ ਬਿਲੀਅਨ ਲਈ 5 ਹਿੱਸੇ) ਕੁਲ ਸੀਸੇ ਦੀ ਅਧਿਕਤਮ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮਾਤਰਾ ਤਹਿ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸੀਸੇ ਦੇ ਸਤਰਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਘੱਟ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਧ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਨ। ਇਹ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਲੰਮੀਆਂ ਮਿਆਦਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੇਵਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪਾਣੀ ਵਿਚਲੀਆਂ ਔਸਤਨ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ।

ਸੇਧਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ – ਗਾਇਡਲਾਇਨਜ਼ ਫਾਰ ਕਨੇਡੀਅਨ ਡਰਿੰਕਿੰਗ ਵੌਟਰ ਕੁਆਲਿਟੀ (Health Canada – Guidelines for Canadian Drinking Water Quality) ਤੇ ਜਾਓ www.canada.ca/en/healthcanada/services/publications/healthyliving/guidelines-canadian-drinking-waterquality-guideline-technical-document-lead.html.

ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਸੀਸੇ ਦਾ ਨਿੰਮ੍ਹੇ ਸਤਰ ਤੇ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਵੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਨਿਆਣਿਆਂ, ਬਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਬੌਧਿਕ ਵਿਕਾਸ, ਵਿਵਹਾਰ, ਮਾਪ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਅਸਰ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੇਵਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮਾਤਰਾ, ਉਮਰ, ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਸਮੇਤ ਕਈ ਕਾਰਕਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਲੋਕ ਕਈ ਸ੍ਰੋਤਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੋਜਨ, ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ, ਮਿੱਟੀ, ਪੇਂਟ ਅਤੇ ਧੂੜ ਤੋਂ ਸੀਸਾ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਮਾਣ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਪੀਣ ਦਾ ਪਾਣੀ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਸੀਸਾ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਦਾ ਅਹਿਮ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚਲਾ ਸੀਸਾ ਚਮੜੀ ਦੁਆਰਾ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸੋਖਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ, ਨਹਾਉਣ ਜਾਂ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਸੀਸੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਇੱਕ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸੀਸੇ ਵਾਲੇ ਪੇਂਟ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #31 ਸੀਸਾ ਅਧਾਰਤ ਪੇਂਟ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਖਤਰੇ ਦੇਖੋ।

ਮੇਰੇ ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸੀਸਾ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸੀਸਾ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਪਾਈਪਾਂ, ਨਲਕਿਆਂ ਵਰਗੇ ਕਾਂਸੀ ਅਤੇ ਪਿੱਤਲ ਦੇ ਸਮਾਨਾਂ ਅਤੇ ਟਾਂਕਿਆਂ (solder – ਧਾਤ ਦੀਆਂ ਪਾਇਪਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਮ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। 1989 ਵਿੱਚ, ਬੀਸੀ ਪਲੰਬਿੰਗ ਕੋਡ ਨੂੰ ਨਲਸ਼ਾਜ਼ੀ (ਪਲੰਬਿੰਗ) ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੀਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। 1989 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਰਮਿਤ ਇਮਾਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪਲੰਬਿੰਗ ਦੇ ਖੋਰ ਕਰਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸੀਸਾ ਹੋਣ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਛੱਡੇ ਗਏ ਸੀਸੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਰਤੇ ਗਏ ਪਲੰਬਿੰਗ ਦੇ ਸਮਾਨ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਖੋਰ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ, ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਉਸ ਲੰਬਾਈ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਪਾਣੀ ਪਲੰਬਿੰਗ ਵਿੱਚ ਰੁਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸੀਸੇ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਹੈਲਥ ਵਧੀਆ ਅਮਲ ਅਤੇ ਨੀਤੀਆਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਸੀਸੇ ਦੇ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਪਲਾਇਰਾਂ ਅਤੇ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਖੇਤਰੀ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ, ਦੂਸਰੀਆਂ ਮਨਿਸਟਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਘੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਦੇ ਕੁਝ ਸਪਲਾਇਰ ਖੋਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਖਾਸੀਅਤਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਦੇ ਹਨ। ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਸੀਸਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਤਰਾਂ ਤੇ ਹੈ। ਜੇ ਸਤਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੇ ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸੀਸੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਮਾਰਤਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਪਲੰਬਿੰਗ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੀਸੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ।

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵੱਧੇ ਹੋਏ ਸੀਸੇ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਰਜ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਰਤਮਾਨ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ

ਆਮਤੌਰ ਤੇ, ਪਾਣੀ ਦਾ ਸਪਲਾਇਰ ਸੰਪਤੀ ਦੀ ਹੱਦ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਮੀਟਰ ਜਾਂ ਵਾਲਵ (valve) ਤੱਕ ਸਰਵਿਸ ਲਾਇਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਪਲਾਇਰ ਕੋਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਤਰਨ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੁੱਣਵੱਤਾ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਏਗੀ; ਪਰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਲਕੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੀ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਸੇ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਦੁਆਰਾ ਕਰਵਾਉਣੀ ਪਵੇਗੀ।ਸੀਸੇ ਦੇ ਸਤਰ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਪਾਣੀ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਖਰਾਬ ਸਥਿਤੀ ਦਰਸ਼ਾਏਗਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ 1989 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣਾਈ ਗਈ ਸੀ, ਤੁਹਾਡੀ ਪਲੰਬਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸੀਸੇ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਹੋਣ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਇੱਕ ਪਲੰਬਰ ਇਹ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੀਸੇ ਵਾਲੇ ਪਲੰਬਿੰਗ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਪਤੀ ਤੇ ਸਰਵਿਸ ਲਾਇਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਸੀਸੇ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਪਲੰਬਿੰਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀਸਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਸੀਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਪਾਇਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਫਲਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਫਲਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਲਕੇ ਨੂੰ 1 ਤੋਂ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਠੰਡਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਦਿਓ।ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੀ ਵੀ ਹੋਰ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਪਲੰਬਿੰਗ ਸਿਸਟਮ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ,ਪੀਣ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪੀਣ ਜਾਂ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਲਕੇ ਦਾ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋ ਕਿਉਂਕਿ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਸੀਸੇ ਦੇ ਚੋਅ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪੀਣ ਜਾਂ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਲਕੇ ਦਾ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋ ਕਿਉਂਕਿ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਸੀਸੇ ਦੇ ਚੋਅ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। *ਨੋਟ: ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣਾ ਸੀਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹਟਾਏਗਾ ਅਤੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਸੀਸਾ ਹਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਫਿਲਟਰ ਅਤੇ ਉਪਚਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੰਤਰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।ਕਾਰਬਨ ਅਧਾਰਤ ਫਿਲਟਰ, ਰਿਵਰਸ ਔਸਮੋਸਿਸ ਅਤੇ ਡਿਸਟੀਲੇਸ਼ਨ ਕਿਸਮ ਦੇ ਫਿਲਟਰ ਜੋ ਕਿ ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਸੀਸਾ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਐਨਐਸਐਫ (NSF) ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਤਰ ਤੱਕ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹਨ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ।ਬਿਹਤਰੀਨ ਨਤੀਜਿਆਂ ਲਈ, ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਫਿਲਟਰਾਂ ਅਤੇ ਯੰਤਰਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਨਲਕੇ ਤੇ ਲਗਾਓ ਜੋ ਕਿ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਸੋਈ ਦਾ ਨਲਕਾ, ਅਤੇ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸੀਸੇ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸ੍ਰੋਤਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮਾਰਤ ਵਿਚਲੇ ਫਿਕਸਚਰਾਂ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਤੱਕ ਸੀਸੇ ਦੀਆਂ ਸਰਵਿਸ ਲਾਇਨਾਂ, ਨੂੰ ਹਟਾ ਕੇ ਜਾਂ ਬਦਲ ਕੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਸਰਵਿਸ ਲਾਇਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕੋਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸੀਸੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਿੱਧੇ ਹੀ ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਪਲਾਇਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਾਂ www2.gov.bc.ca/gov/content/health/about-bc-shealth-care-system/partners/healthauthorities/regional-health-authorities ਤੇ ਜਾਕੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਿਟੀ ਵਿੱਚ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸਿਹਤ ਅਫਸਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

- ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ 604 693-6500, toll ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ 1 866 913-0033।ਵਾਤਾਵਰਨ ਸਿਹਤ ਅਫਸਰ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.fnha.ca/what-we-do/environmental-health ਤੇ ਜਾਓ
- ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ 604 587-4600
- ਇੰਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ 250 469-7070
- ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ 250 370-8699
- ਨੌਰਦਰਨ ਹੈਲਥ 250 565-2649
- ਵੈਨਕੂਵਰ ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ 604 736-2033