Punjabi - Number 56
January 2017

ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਯੂਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

Preventing Water-Borne Infections For People with Weakened Immune Systems

ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੈ?

ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਯੂਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਐਚਆਈਵੀ (HIV) ਵਿਗਾੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੀਡੀ4+ (CD4+) ਦੀ ਗਿਣਤੀ 100 ਸੈੱਲ/mm^3 ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ;
- ਲ਼ਿਮਫੋਮਾ ਜਾਂ ਲੂਕੀਮੀਆ (ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕੈਂਸਰਾਂ – hematological malignancies) ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ 1 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਲਈ ਰਿਮਿਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਰੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ;
- ਹੀਮੈਟੋਪੋਇਟਿਕ ਸਟੈਮ ਸੈੱਲ ਟਰਾਂਸਪਲਾਂਟ (hematopoietic stem cell transplant) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ; ਅਤੇ
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਲੋਕ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਮਿਯੂਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਯੂਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਾਲੇ ਕਈ ਲੋਕਾਂ,ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਝ ਖਾਸ ਕੈਂਸਰਾਂ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਗੰਭੀਰ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਨਾ ਹੋਏ।ਇੰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਖਾਸ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮਿਯੂਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਿੰਨੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵਾਧੂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਪੀਣ ਦਾ ਪਾਣੀ ਕਿਵੇਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ,ਵਾਇਰਸਾਂ ਅਤੇ ਪਰਜੀਵੀਆਂ ਸਮੇਤ ਵੱਖ ਵੱਖ ਜੀਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।ਇਹ ਜੀਵ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਝੀਲ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਪਚਾਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਵੀ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਵਿਤਰਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਖ਼ੂਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਖ਼ੂਹ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਉਹ ਪਾਣੀ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ ਵਿੱਚ ਜਰਾਸੀਮ (ਰੋਗਾਣੂ) ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਘੱਟ ਡੂੰਘਾ ਖ਼ੂਹ ਜਾਂ ਟੁੱਟੇ ਪੱਥਰ ਵਿੱਚ ਖੋਦਿਆ ਗਿਆ ਖ਼ੂਹ।

ਸਤਿਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਿਆ, ਝੀਲਾਂ ਅਤੇ ਨਦੀਆਂ, ਵਿੱਚ ਵੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਮਲ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਜੀਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮਿਯੂਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਰਾਸੀਮ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਸਤਿਹ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਜਾਂ ਜ਼ਮੀਨ ਦਾ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 99.9 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਪਰਜੀਵੀਆਂ (ਪ੍ਰੋਟੋਜ਼ੋਆ), 99.9 ਵਾਇਰਸਾਂ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਹੀਣ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਉਪਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਜਿਆਦਾਤਰ ਸਿਸਟਮਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਇਲਾਜ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕਲੋਰੀਨ ਮਿਲਾਉਣਾ।ਪਰ, ਬਹੁਤ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਪਚਾਰ ਛੂਤਕਾਰੀ ਪਰਜੀਵੀਆਂ ਵਿੱਚ 99.9 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਘਾਟਾ ਮੁਹੱਈਆ ਨਾ ਕਰੇ।ਪਾਣੀ ਦੇ ਕਈ ਸਿਸਟਮਾਂ ਅਤੇ ਅਨੇਕ ਨਿਜੀ ਸਪਲਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਉਪਚਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ HealthLinkBC File #49b ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ ਦੇਖੋ।

ਮੈਂ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਪਾਣੀ ਦਾ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਯੂਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਧੂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉਬਾਲਣਾ: ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਕੋਈ ਵੀ *ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ*

(*Cryptosporidium*) ਪਰਜੀਵੀਆਂ - ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਯੂਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੱਡੀ ਚਿੰਤਾ - ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਹੀਣ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਬਾਲੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #48 *ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ* ਵਿਗਾੜ ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਮਿੰਟ ਵਾਸਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਬਾਲੋ। ਇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ,ਵਾਇਰਸਾਂ, ਅਤੇ ਪਰਜੀਵੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦੇਵੇਗਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਹੀਣ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। 2,000 ਮੀਟਰ (6,500 ਫੁੱਟ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਚਾਈਆਂ ਤੇ, ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਬਾਲੋ।

ਨਲਕੇ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਨੂੰ ਉਬਾਲੇ ਬਿਨਾਂ ਨਾ ਪੀਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਜਾਂ ਦੰਦ ਸਾਫ ਕਰਨ, ਚੁਲੀਆਂ ਕਰਨ, ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ ਮਿਕਸ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਬਰਫ ਦੇ ਕਿਯੂਬ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਨਾ ਵਰਤੋ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣਾ ਵਾਇਰਸਾਂ, ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਪਰਜੀਵੀਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਿਹੜੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਰਿਵਰਸ ਓਸਮੋਸਿਸ (ਆਰ ਓ): ਆਰ ਓ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਅਤੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰਸਾਇਣਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵੱਡੀ ਨਾ ਹੋਏ, ਇਹ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਹੀ ਬਣਾਏਗਾ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਅਰਥ ਕਰੇਗਾ। ਪਾਣੀ ਦਾ ਉਪਚਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਹਰ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹੈ।

ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਓਲੇਟ (ਯੂਵੀ) ਟਰੀਟਮੈਂਟ: ਯੂਵੀ ਲਾਇਟ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਕਈ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦੇਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਪਰਜੀਵੀਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਯੂਵੀ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਕੁਝ ਬੀਜਾਣੂਆਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਾਇਰਸਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਾਰਣਗੇ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜੱਦ ਤੱਕ ਕਿ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਏ। ਯੂਵੀ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਯੁਨਿਟਾਂ ਨੂੰ ਐਨਐਸਐਫ ਸਟੈਂਡਰਡ #55A ਤੇ ਪੂਰਾ ਉਤਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਫਿਲਟਰ: ਫਿਲਟਰ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹਟਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜੱਦ ਤੱਕ ਕਿ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਏ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਇੱਕ ਫਿਲਟਰ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਬਸੋਲਯੂਟ 1 ਮਾਈਕ੍ਰੋਨ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਛੋਟਾ, ਅਤੇ ਪਰਜੀਵੀਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਏਐਨਐਸਆਈ/ਐਨਐਸਐਫ (ANSI/NSF) ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਟੈਂਡਰਡ #53 ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੇਬਲ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਜਗ ਵਰਗੇ ਫਿਲਟਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰਿਟਾ® (Brita®) ਜਿਹੜੇ ਜਗ ਵਿੱਚ ਲਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬੂੰਦ ਬੂੰਦ ਕਰਕੇ ਟਪਕਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਈ ਨਲਕੇ ਤੇ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਨਲਕੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲਗੇ ਹੋਏ ਯੰਤਰ ਉਚਿਤ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜਗ ਫਿਲਟਰ ਮਾਡਲ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਕੀ ਮੈਂ ਬੋਤਲਬੰਦ ਪਾਣੀ ਪੀ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਬੀਸੀ ਵਿੱਚ ਬੋਤਲਬੰਦ ਪਾਣੀ ਦਾ ਉਪਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮਿਯੂਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਬੋਤਲਬੰਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੰਪਨੀ ਨਾਲ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂਚੋ ਕਿ ਕੀ ਉਪਚਾਰ, ਜੇ ਕੋਈ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਬੋਤਲਬੰਦ ਪਾਣੀ ਜਿਸ ਦਾ ਉਪਚਾਰ ਉੱਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਢੰਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਨੂੰ ਪੀਣ, ਦੰਦ ਸਾਫ ਕਰਨ, ਬਰਫ ਦੀਆਂ ਕਿਯੂਬਾਂ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਵਿਅੰਜਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਪਾਣੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਬਾਲਿਆ ਨਹੀਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਠੰਡੇ ਸੂਪ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਉਪਚਾਰ ਦੇ ਸਤਰ ਸਮੇਤ, ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਭੰਡਾਰੀ ਜਾਂ ਸਪਲਾਇਰ, ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸਿਹਤ ਅਫਸਰ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਅਫਸਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, www2.gov.bc.ca/gov/content/environment/air-land-water/water/water-quality/drinking-water-quality/health-authority-contacts ਦੇਖੋ।

ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿਤੀਆਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇਖੋ:

- HealthLinkBC File #49a ਬਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜ
- HealthLinkBC File #49b ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ
- HealthLinkBC File #69b ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ