



ਹੜ੍ਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ Clean-up After a Flood

ਹੜ੍ਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੀ ਖਤਰੇ ਹਨ?

ਕੋਈ ਵੀ ਜਿਸ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੜ੍ਹ ਆਇਆ ਹੈ, ਉਹ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਆਮ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲਈ ਚਿੰਤਤ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਗੰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਉੱਪਰੋਂ ਲੰਘਣ ਵਾਲਾ ਹੜ੍ਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਖੇਤਾਂ, ਖਾਦ, ਕੂੜਾ, ਓਵਰਫਲੋਅ ਸੈਪਟਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਗੰਦਗੀ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੜ੍ਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਘਰ ਪਰਤਣਾ ਕਦੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਵਲੋਂ ਕਿਹਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਘਰ ਵਾਪਸ ਨਾ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੜ੍ਹ ਵਾਲੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਫ਼ਾਈ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਅਤੇ ਕੂੜੇ ਦੇ ਢੁਕਵੇਂ ਨਿਪਟਾਰੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ।

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਜਨਤਕ ਜਲ ਸਪਲਾਈ ਸਿਸਟਮ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਸਪਲਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਖੂਹ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਾਣੀ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਟੈਸਟਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪੀਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #05b ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ](#) ਦੇਖੋ। ਜੇਕਰ ਖੂਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਸਾਫ਼ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [HealthLinkBC File #49b ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ](#) ਦੇਖੋ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਐਸਬੈਸਟਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਲਡਿੰਗ ਸਮੱਗਰੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਰਾਈਵਾਲ ਜਾਂ ਇਨਸੂਲੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਐਸਬੈਸਟਸ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਟੈਸਟਿੰਗ ਹੋਰ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ। ਬਿਨਾਂ ਢੁਕਵੀਂ ਜਾਂਚ ਕੀਤੇ ਇਹ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਿਸੇ ਇਮਾਰਤ ਜਾਂ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਐਸਬੈਸਟਸ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਐਸਬੈਸਟਸ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਐਸਬੈਸਟਸ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਕੰਮ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਐਸਬੈਸਟਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਸਨੂੰ ਛੇੜਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,

[HealthLinkBC File #32 ਐਸਬੈਸਟਸ: ਮੈਨੂੰ ਕਦੋਂ ਫਿਕਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ](#) ਦੇਖੋ।

ਮੈਂ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਪੰਕਚਰ-ਪਰੂਫ ਅਤੇ ਵਾਟਰ-ਪਰੂਫ ਬੂਟ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਸਤਾਨੇ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ N95 ਵਰਗੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੈਸਪਿਰੇਟਰ ਸਮੇਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨ ਪਹਿਨੋ।

ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਦੂਸ਼ਿਤ ਦਸਤਾਨੇ ਜਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪਹਿਨੇ ਹੋਏ ਕੱਪੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਨਹਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੋਸ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਲਣ ਜਾਂ ਗੈਸਟਰੋਇੰਟੈਸਟਾਈਨਲ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਲਈ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

1 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 40 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਅਤੇ ਉੱਲੀ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਹੈ। ਉੱਲੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਰਨ ਲਈ ਉੱਲੀਨਾਸ਼ਕ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੀਟਾਣੂਨਾਸ਼ਕਾਂ ਅਤੇ ਉੱਲੀਨਾਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਦੇ ਸਮੇਂ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਹੜ੍ਹ ਵਾਲੇ ਘਰ ਅਤੇ ਇਮਾਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਾਂ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ, ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਹਟਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੜ੍ਹ ਰੇਖਾ ਤੋਂ 60 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਉੱਪਰ ਤੱਕ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਫ਼, ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਲਈ ਹਿਲਾਉਣਯੋਗ ਫਰਨੀਚਰ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਅਪਹੋਲਸਟਰਡ ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਹਟਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮੁੜ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਸਾਰੇ ਫਲੱਡ ਇਨਸੂਲੇਸ਼ਨ, ਪਾਰਟੀਕਲਬੋਰਡ ਫਰਨੀਚਰ, ਗੱਦੇ, ਬਿਸਤਰੇ ਅਤੇ ਭਰੇ ਖਿਡੌਣੇ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਪਾਣੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਹੇਠਾਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਨਾਲ ਹੋਰ ਸਾਰੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਅਤੇ ਫਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਗੜੋ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਲੱਕੜ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੀਟਾਨੁਨਾਸ਼ਕ ਨਾਲ ਉਪਚਾਰ ਕਰੋ। ਸਫ਼ਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੇਸਮੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੜ੍ਹ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹਟਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਢਹਿਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਖੜ੍ਹੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ 20% ਪੰਪ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਬੇਸਮੈਂਟ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਸਾਰੀ ਗਾਦ ਅਤੇ ਚਿੱਕੜ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਜ਼, ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬਾਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮੋਟਾ ਸਕੂਬਰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੁਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫਰਨੈਸ ਜਾਂ ਸਟੇਵ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਹੀਟ ਚਲਾਓ। ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕੀਟਾਨੁਨਾਸ਼ਕ ਨਾਲ ਉਪਚਾਰ ਕਰੋ।

ਸਾਰੇ ਸ਼ੈੱਡਾਂ, ਗੈਰਾਜਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਇਮਾਰਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੜ੍ਹ ਆਇਆ ਹੈ, ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸਮਾਨ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

ਸੈਪਟਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਰਹਿੰਦ-ਖੁੰਹਦ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਬਾਰੇ ਕੀ?

ਹੜ੍ਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸੈਪਟਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਕੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੀਟਾਨੁਨਾਸ਼ਕ ਸੈਪਟਿਕ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਘੱਟ ਜਾਣ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਪਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ (ਉਦਾਹਰਣ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਇੰਜੀਨੀਅਰ) ਜਾਂ [ਰਜਿਸਟਰਡ ਆਨਸਾਈਟ ਵੇਸਟਵਾਟਰ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ](#) ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਸੈਪਟਿਕ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਓ।

ਇਮਾਰਤਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਰਡਾਂ ਤੋਂ ਹੜ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਨਿਪਟਾਰੇ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਨਗਰਪਾਲਿਕਾ ਜਾਂ ਖੇਤਰੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?

ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ-ਸੰਪਰਕ ਸਤਹਾਂ (ਦਰਾਜ਼, ਸ਼ੈਲਫ, ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡ ਅਤੇ ਕਾਊਂਟਰਟੋਪਸ) ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਸਾਰੇ ਗੈਰ-ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਜੇ ਵਾਟਰਪੂਫ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਪੈਕ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਕੰਟੇਨਰ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਹੜ੍ਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੀਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ

- ਸਾਰੇ ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਜੇ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ 4 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੀਟ, ਪੇਲਟਰੀ, ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਡੋਅਰੀ ਉਤਪਾਦ
- ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਇੱਕ ਪੂਰਾ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ 2 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਰੱਖੇਗਾ। ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਵਿਚਲੇ ਭੋਜਨ ਜੇ ਪਿਘਲ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ 4 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁੜ ਜਮਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਦਇਆ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਣੀ ਉਬਾਲ ਕੇ ਪੀਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਕਾਏ ਨਾ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬੋਤਲਬੰਦ ਜਾਂ ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਟੂਟੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਜੇ ਵੀ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ, ਅਤੇ 74 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਪਕਾਏ ਗਏ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੜ੍ਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਜਾਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ। ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਖਰਾਬ ਸੀਲ, ਫੁੱਲਿਆ ਹੋਇਆ ਡੱਬਾ ਜਾਂ ਸਮਗਰੀ ਸੀਪੇਜ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਸਤਹ ਜੰਗਾਲ ਵਾਲੇ ਡੱਬਾਬੰਦ ਭੋਜਨ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਹਨ ਜੇਕਰ ਜੰਗਾਲ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਰੀ ਜੰਗਾਲ ਵਾਲੇ ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਕਿਉਂਕਿ ਪਿੰਨਹੋਲ ਖਤਰਨਾਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਡੱਬੇ ਜੇ ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਚੰਗੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕੀਟਾਨੁਨਾਸ਼ਕ ਮਿਸ਼ਰਣ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਕੰਟੇਨਰ 'ਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਿੰਨ੍ਹਿਤ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਰੰਤ ਵਰਤਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗਾ
- ਸਾਰੇ ਕੁੱਕਵੇਅਰ, ਥਾਲੀਆਂ, ਬਰਤਨ, ਡੱਬੇ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ 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। ਬੇਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, 7-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।