HealthLinkBC

Punjabi – Number 49a
November 2022

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 ਕਿਟਾਣੂਆਂ, ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਵਾਇਰਸਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਸਾਇਟਾਂ ਵਰਗੇ "ਜਰਾਸੀਮਾਂ" ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਿਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ *ਈ.ਕੋਲਾਈ, ਕੈਮਪਾਏਲੋਬੈਕਟਰ, ਸੈਲਮੋਨੇਲਾ, ਜੀਆਰਡੀਆ ਅਤੇ ਕਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ*।

ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲਦੇ ਹਨ?

ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜ ਉਸ ਵੇਲੇ ਫੈਲਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

- ਜਾਨਵਰਾਂ ਜਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਕਚਰਾ (ਮਲ)
- ਉਦਯੋਗਿਕ ਜਾਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਵਿਕਾਸ ਤੋਂ ਜਲੂਣ
- ਲੈਂਡਫਿਲ, ਸੈਪਟਿਕ ਫੀਲਡ ਅਤੇ ਸੀਵਰ ਪਾਈਪਾਂ ਤੋਂ ਜਲੂਣ

ਬੀਮਾਰੀ ਫੈਲਣ ਦਾ ਵਾਕਿਆ (outbreak) ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਕਰਕੇ ਬੀਮਾਰ 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।

ਬੀਮਾਰੀ 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?

ਠਪਾਣੀ 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 ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜਿਆਦਾ ਹੈ?

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

- ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨਾਂ ਨੂੰ ਐਚ ਆਈ ਵੀ/ਏਡਜ਼ ਹੈ, ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਇੰਦਰੀ ਜਾਂ ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਬਦਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹ ਜਿਨਾਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਇਲਾਜ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਨਿਆਣੇ 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 ਟੌਕਸੋਪਲਾਜ਼ਮੋਸਿਸ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਹੈ, ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ।ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #43 ਟੌਕਸੋਪਲਾਜ਼ਮੋਸਿਸ 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 ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ 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 ਸ੍ਰੋਤ 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।
ਉਬਾਲਣਾ ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਪਰਜੀਵੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 2000 ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਚਾਈ 'ਤੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਮਿੰਟ, ਜਾਂ 2 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਾਣੀ ਉਬਾਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

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 ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਵਿਖੇ ਸਥਾਨਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
www2.gov.bc.ca/gov/content/environment/air-land-water/water/water-quality/drinking-water-quality/health-authority-contacts ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਿਟੀ ਨਾਲ ਫੋਨ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

- ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ 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 ਢੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਢੰਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਫਿਲਟ੍ਰੇਸ਼ਨ, ਕਲੋਰੀਨੇਸ਼ਨ, ਓਜ਼ੋਨੇਸ਼ਨ, ਜਾਂ ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਓਲਟ 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 ਦਾ ਉਪਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਉਪਚਾਰ 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 ਇਨਫੈੱਕਸ਼ਨਜ਼ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇਖੋ

BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority