

ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ

Indoor air quality

ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਲੋਕ ਆਪਣਾ 90 ਫੀਸਦੀ ਤੱਕ ਸਮਾਂ ਅੰਦਰ, ਘਰ, ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਦੀ ਮਾੜੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਕਾਰਨ ਸਿਰਦਰਦ, ਥਕਾਵਟ, ਖੰਘਣਾ, ਛਿੱਕਣਾ, ਸਾਈਨਸ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਅਤੇ ਮਤਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਚਮੜੀ, ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਜਲੂਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਲਰਜੀ ਜਾਂ ਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗੜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਦੀ ਮਾੜੀ ਗੁਣਵੱਤਾ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਹਵਾਦਾਰੀ ਸੀਮਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੰਭਾਵਿਤ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਮੁੱਖ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕ ਕੀ ਹਨ?

ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੈਵਿਕ ਪਦਾਰਥ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰੋਂ ਅਤੇ ਅੰਦਰੋਂ, ਦੋਵਾਂ ਤੋਂ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਾਇਰਸ, ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਉੱਲੀ (ਮੋਲਡ), ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਸਟ ਮਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਕਾਕਰੋਚ, ਫਰ ਵਾਲੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁੱਤਿਆਂ ਜਾਂ ਬਿੱਲੀਆਂ ਤੋਂ ਸਿਕਰੀ (dander), ਅਤੇ ਧੂੜ ਅਤੇ ਪਰਾਗ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ। ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੈਵਿਕ ਪਦਾਰਥ ਸੰਕਰਮਣਾਂ ਅਤੇ ਐਲਰਜਿਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #65b ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ: ਮੋਲਡ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਜੈਵਿਕ ਪਦਾਰਥ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਕੰਬਸਚਨ (ਬਲਨ) ਦੇ ਉਪ-ਉਤਪਾਦ ਤੇਲ, ਕੁਦਰਤੀ ਗੈਸ, ਪ੍ਰੋਪੇਨ, ਗੈਸੋਲੀਨ, ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਤੇਲ, ਲੱਕੜ ਅਤੇ ਕੋਲੇ ਵਰਗੇ ਈਥੇਨਾਂ ਦੇ ਅਧੂਰੇ ਜਲਣ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੈਸਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਕਣ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬਰੀਕ ਕਣ ਪਦਾਰਥ, ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਅਤੇ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਆਕਸਾਈਡ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਗੈਸ ਸਟੋਵ, ਫਰਨੈਸ, ਫਾਇਰਪਲੇਸ, ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਗੈਰੇਜਾਂ ਤੋਂ ਕਾਰ ਦੇ ਨਿਕਾਸ, ਲੱਕੜੀ ਵਾਲੇ ਹੀਟਰ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੰਗਲੀ ਅੱਗਾਂ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲਾ ਧੂੰਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਅੰਦਰਲੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੰਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ:

- [HealthLinkBC File #65c ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ: ਬਲਨ ਦੇ ਉਪ-ਉਤਪਾਦ](#)
- [ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ \(ਹੈਲਥ ਫੀਚਰ\)](#)

- [HealthLinkBC File #30a ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਅਤੇ ਭਾਫ਼ ਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ](#)

ਫਾਰਮੇਲਡਾਹਾਈਡ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੌਲੇਟਾਇਲ ਔਰਗੈਨਿਕ ਕੰਪਾਊਂਡਜ਼ (VOCs) ਪਲਾਈਵੁੱਡ ਅਤੇ ਪਾਰਟੀਕਲਬੋਰਡ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ, ਫਰਨੀਚਰ, ਪਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰਪੇਟਾਂ ਵਰਗੇ ਸਜਾਵਟੀ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣ ਹਨ। ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਮਾਨ, ਪੇਂਟ, ਲੈਕਰ ਅਤੇ ਵਾਰਨਿਸ਼ਾਂ VOCs ਦੇ ਵਾਧੂ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ VOCs ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ VOCs ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #65d ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ: ਵੌਲੇਟਾਇਲ ਔਰਗੈਨਿਕ ਕੰਪਾਊਂਡਜ਼ \(VOCs\)](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਐਸਬੈਸਟਸ ਨੂੰ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਇੰਸੂਲੇਟਰ ਅਤੇ ਅੱਗ ਨਿਵਾਰਕ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਕਈ ਵਾਰ ਅਜੇ ਵੀ ਪੁਰਾਣੇ ਘਰਾਂ ਜਾਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਸਬੈਸਟਸ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਤਰਾ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਘਿਸਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਭੂਰਭੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਰੇਸ਼ੇ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਸਬੈਸਟਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #32 ਐਸਬੈਸਟਸ: ਮੈਨੂੰ ਕਦੋਂ ਫਿਕਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਰੇਡੌਨ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਗੈਸ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਯੂਰੇਨੀਅਮ, ਜੋ ਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਚੱਟਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰੇਡੌਨ ਗੈਸ ਗੰਧਹੀਣ, ਅਦਿੱਖ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਸੁਆਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਮਿੱਟੀ ਤੋਂ ਇਮਾਰਤ ਦੀ ਨੀਂਹ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਧੇ ਘਰ ਜਾਂ ਇਮਾਰਤ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲਈ ਗਈ ਰੇਡੌਨ ਗੈਸ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰਾਂ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੇਡੌਨ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਪਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਰੇਡੌਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਕਿੱਟਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #42 ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਰੇਡੌਨ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਮੈਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਵਿਸ਼ਿੱਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹਰੇਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਲਈ ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵੇਖੋ।

ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੇ 3 ਬੁਨਿਆਦੀ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

1. ਸੋੜ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰੋ:

- ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਸੋੜ ਨੂੰ ਹਟਾਉ ਜਾਂ ਨਿਕਾਸਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾਓ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਕਦਮ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਹਿਲਾਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਪਾਣੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨਾ (ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੈਵਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਲਈ), ਈਥੇਨ-ਬਾਲਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨਾਲ ਬਦਲਣਾ (ਬਲਨ ਦੇ ਉਪ-ਉਤਪਾਦਾਂ ਲਈ) ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਘੱਟ-VOC ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਨਿਰਮਾਣ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

• ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੈਵਿਕ ਪਦਾਰਥ:

- ਡਸਟ ਮਾਈਟਾਂ, ਪਰਾਗ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਸਿਕਰੀ (dander) ਵਰਗੇ ਐਲਰਜਿਨਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਘਰ ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਧੂੜ-ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ। ਹੀਟਿੰਗ ਡਕਟਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਰਨੈਸ, ਹਿਊਮਿਡੀਫਾਇਰ ਅਤੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਦੇ ਫਿਲਟਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਦਲੋ
- ਹਾਈ ਐਫੀਸ਼ੈਂਸੀ ਪਾਰਟੀਕੁਲੇਟ ਏਅਰ (HEPA) ਫਿਲਟਰ ਨਾਲ ਲੈਸ ਵੈਕਿਊਮ ਕਲੀਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬਿਲਟ-ਇਨ ਵੈਕਿਊਮ ਕਲੀਨਰ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਹਵਾ ਵੈਂਟ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਉੱਲੀ (ਮੇਲਡ) ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਨਮੀ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਥਰੂਮਾਂ, ਰਸੋਈ ਅਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਡ੍ਰਾਇਅਰ, ਤੋਂ ਹਵਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੈਂਟ ਕਰਕੇ ਨਮੀ ਨੂੰ ਘਟਾਓ। ਨਹਾਉਣ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬਾਥਰੂਮ ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਦੇ ਪੱਖੇ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਨੇੜੇ ਦੀ ਖਿੜਕੀ ਖੋਲ੍ਹੋ
- ਜੇਕਰ ਪਾਣੀ ਕਰਕੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਲੀਕ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਕਾਰਪੈਟ, ਅੰਡਰਲੇਅ ਅਤੇ ਨਿਰਮਾਣ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾਓ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ
- ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਕਾਰਪੈਟ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਨਮੀ ਜਾਂ ਹੜ੍ਹ ਸੰਬੰਧੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਝ ਬੇਸਮੈਂਟਾਂ)
- ਆਪਣੇ ਹਿਊਮਿਡੀਫਾਇਰ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ ਕਰੋ

• ਬਲਨ ਦੇ ਉਪ-ਉਤਪਾਦ:

- ਈਥੇਨ-ਬਾਲਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਲਈ ਨਿਰਮਾਤਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰਵਿਸ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰੋ, ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਿਲਟਰ

ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਵੈਂਟ ਕਰੋ। EPA ਜਾਂ CSA ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਉਪਕਰਨ ਵਿੱਚ ਈਥੇਨ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

- ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਨੇੜੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦਿਓ
- ਨਿਊਟ੍ਰਲ ਵਿੱਚ ਚਾਲੂ (idling) ਕਾਰਾਂ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਰ ਗੈਸ ਬਲਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਡਿਟੈਕਟਰ ਲਗਾਓ
- ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰਸੋਈ ਦੇ ਪੱਖੇ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਨੇੜੇ ਦੀ ਖਿੜਕੀ ਖੋਲ੍ਹੋ

• ਵੌਲੇਟਾਇਲ ਔਰਗੈਨਿਕ ਕੰਪਾਊਂਡਜ਼ (VOCs):

- ਘੱਟ VOC ਨਿਕਾਸਾਂ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਵਾਂ ਸਜਾਵਟੀ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਕਾਰਪੈਟ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗੈਸਾਂ ਨੂੰ ਸਟੋਰੇਜ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਿਕਲ ਲੈਣ ਦਿਓ। ਜੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਨਵੇਂ ਫਰਨੀਚਰ ਜਾਂ ਕਾਰਪੈਟ ਵਾਲੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਲਈ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਹਵਾਦਾਰੀ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਪੇਂਟਾਂ ਅਤੇ ਸਾਲਵੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਅਨੁਸਾਰ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਰੋ। ਬੇਲੋੜੇ ਪੇਂਟਾਂ ਅਤੇ ਸਾਲਵੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਰੀਸਾਈਕਲ ਕਰੋ
- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਘਰੇਲੂ ਕਲੀਨਰਾਂ ਜਾਂ ਸਾਲਵੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਨਾ ਮਿਲਾਓ। ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣਾ ਨਵੇਂ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਹਾਇਤ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

2. ਹਵਾਦਾਰੀ (ventilation) ਨੂੰ ਸੁਧਾਰੋ:

- ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਰੱਖ ਕੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਬਾਹਰੀ ਹਵਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਓ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਦੌਰਾਨ। ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ (ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਦਰਾੜ ਜਿੰਨਾ), ਅਤੇ ਰਸੋਈ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਦੇ ਐਗਜ਼ੌਸਟ ਪੱਖੇ ਚਾਲੂ ਰੱਖੋ
- ਬਿਵਕੁਲ ਬੰਦ (ਸੀਲ ਕੀਤੀਆਂ) ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੀਸਰਕੁਲੇਟ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਵਾਲੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਢੁਕਵੀਂ ਹਵਾਦਾਰੀ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਨਮੀ ਜਾਂ ਨਮੀ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉੱਲੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ

- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਮਾੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਬਾਹਰੋਂ ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ

3. ਹਵਾ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ:

- ਹਵਾਦਾਰੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਏਅਰ ਕਲੀਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਏਅਰ ਕਲੀਨਰ ਜੋ ਹਵਾ ਤੋਂ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਫਿਲਟਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਏਅਰ ਕਲੀਨਰ ਜੋ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਸਟੈਟਿਕ ਵਰਖਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਓਜ਼ੋਨ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸੰਬੰਧੀ ਜਲਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਏਅਰ ਕਲੀਨਰ ਖਾਸ ਗੈਸਾਂ ਅਤੇ ਗੰਧਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਏਅਰ ਕਲੀਨਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ:
 - ਏਅਰ ਕਲੀਨਰ ਆਪਣੀ ਲਾਗਤ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਕੈਨੀਕਲ ਜਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਏਅਰ ਫਿਲਟਰ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਹਨ। ਉਹ ਪੂਰੇ ਘਰ (ਇਨ-ਡਕਟ) ਜਾਂ ਇੱਕ ਕਮਰੇ (ਪੋਰਟੇਬਲ) ਵਿੱਚੋਂ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
 - ਏਅਰ ਕਲੀਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਫਿਲਟਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, HEPA ਫਿਲਟਰ ਹਵਾ ਵਿੱਚੋਂ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਐਕਟੀਵੇਟਡ ਕਾਰਬਨ ਫਿਲਟਰ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੈਸ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਂਦੇ ਹਨ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੋਰਟੇਬਲ ਏਅਰ ਕਲੀਨਰ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਕਮਰੇ ਲਈ ਸਹੀ ਆਕਾਰ ਚੁਣਨ ਲਈ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਵਰਤੋਗੇ। ਉਸ ਡਿਵਾਈਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕੈਪਚਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਦੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਲਾਗਤ, ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਫਿਲਟਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਦਲੋ, ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ
- ਓਜ਼ੋਨ ਜਨਰੇਟਰ, ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਏਅਰ ਕਲੀਨਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਵਰਤੋਂ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਓਜ਼ੋਨ ਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪੱਧਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

- ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ - ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ
www.canada.ca/en/health-canada/services/air-quality.html
- ਬੀਸੀ ਲੰਗ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ - ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ
<https://bclung.ca/lung-health/air-quality> ਜਾਂ 1-800-665-LUNG (5864) 'ਤੇ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਕਾਲ ਕਰੋ
- ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ - ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਲਈ ਪੋਰਟੇਬਲ ਏਅਰ ਕਲੀਨਰ www.bccdc.ca/resource-gallery/Documents/Guidelines%20and%20Forms/Guidelines%20and%20Manuals/Health-Environment/BCCDC_WildFire_FactSheet_PortableAirCleaners.pdf (PDF, 1.17MB)



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-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। ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, **7-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।