Punjabi - Number 65b
October 2024

ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ: ਮੋਲਡ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਜੈਵਿਕ ਪਦਾਰਥ

Indoor air quality: Mould and other biological contaminants

ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਜੈਵਿਕ ਪਦਾਰਥ ਕੀ ਹਨ?

ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਜੈਵਿਕ ਪਦਾਰਥ ਜੀਵਿਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਜੀਵਿਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਲੀ, ਘਰ ਦੀ ਧੂੜ, ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਵਾਇਰਸ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਸੀਕਰੀ (dander), ਬਿੱਲੀ ਦੀ ਲਾਰ, ਪਰਾਗ, ਕਾਕਰੋਚ ਅਤੇ ਕੀਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮੋਲਡ (ਉੱਲੀ) ਕੀ ਹਨ?

ਮੋਲਡ ਉੱਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਦੋਵੇਂ ਜਗ੍ਹਾ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਖਮੀਰ, ਜੋ ਉਭਰ ਕੇ ਵਧਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਮੋਲਡ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਬੀਜਾਣੂ (spores) ਛੱਡ ਕੇ ਫੈਲਦੇ ਹਨ।

ਮੋਲਡਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਜੈਵਿਕ ਪਦਾਰਥ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਈ ਸਾਰੇ ਜੈਵਿਕ ਪਦਾਰਥ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਮੋਲਡ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਲਾਗਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੋਲਡ ਲਾਗਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਮੋਲਡ ਵਾਲੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਖੰਘ, ਸਾਹ ਦੀ ਘਰਘਰਾਹਟ (wheezing) ਅਤੇ ਸਿਰਦਰਦ ਵਰਗੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਪਾਇਆ ਹੈ।

ਮੋਲਡ ਦੇ ਵਧਣ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ?

ਨਮੀ ਜਾਂ ਅੰਦਰਲੀ ਹਵਾ ਦੀ ਨਮੀ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਮੋਲਡ ਦੇ ਵਧਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਅੰਤਰਾਂ ਕਾਰਨ ਹਵਾ ਵਿਚਲੀ ਨਮੀ ਪਾਣੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖਿੜਕੀਆਂ ਉੱਤੇ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਫਰੇਮਾਂ ਜਾਂ ਬੰਨੀਆਂ ਉੱਤੇ ਮੋਲਡ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਾਹਰੋਂ, ਛੱਤ ਤੋਂ ਜਾਂ ਪਲੰਬਿੰਗ ਲੀਕਾਂ ਤੋਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਨਮੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਹਾਉਣ, ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਰਗੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਵੀ ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਖੇਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਿਊਮਿਡੀਫਾਇਰਾਂ ਜਾਂ ਸਹੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬਾਥਰੂਮਾਂ ਤੋਂ ਨਮੀ ਵੀ ਮੋਲਡ ਨੂੰ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੋਲਡ ਹਨ?

ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਖੇਤਰਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿੰਕ ਕੈਬੀਨੇਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਰੰਗੀਨਹੀਣ ਹੋਣ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਜਾਂ ਧੱਬਿਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ। ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਮੋਲਡ ਉੱਥੇ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਹਵਾ ਦਾ ਘੱਟ ਪ੍ਰਵਾਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਫਿਆਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਅਤੇ ਬੈੱਡਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ।

ਮੋਲਡ ਅਕਸਰ ਫਜ਼ੀ ਜਾਂ ਪਾਊਡਰ ਵਰਗੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਲਕੇ ਹਰੇ ਤੋਂ ਭੂਰੇ ਜਾਂ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਬਾਹਰੋਂ ਦੀਵਾਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਆਉਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅੰਦਰੋਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਦੀਆਂ ਸਤਹਾਂ 'ਤੇ ਮੋਲਡ ਦਾ ਵਧਣਾ ਦਿਖਾਈ ਨਾ ਦੇਵੇ। ਮੋਲਡ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਹੋਈਆਂ ਸਤਹਾਂ, 'ਤੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵੀ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਸਬੋਰਡਾਂ, ਟਾਈਲਾਂ ਅਤੇ ਗਲੀਚਿਆਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ।

ਮੋਲਡਾਂ ਤੋਂ ਅਕਸਰ 'ਬਾਸੀ' ਗੰਧ ਜਿਹੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਮੋਲਡਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਮੋਲਡ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਨਮੀ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਨਮੀ, ਉੱਚ ਸਿੱਲ੍ਹੇਪਣ ਅਤੇ ਹਵਾ ਵਿਚਲੀ ਨਮੀ ਨੂੰ ਬੂੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਇਹਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

- ਨਮੀ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਸੋਈਆਂ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਵੈਂਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਐਗਜ਼ੌਸਟ ਪੱਖੇ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਵਰਤੋ
- ਨਹਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ 30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਬਾਥਰੂਮ ਦਾ ਪੱਖਾ ਚਲਾਓ
- ਕੱਪੜੇ ਸੁਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਡਰਾਇਰਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਵੈਂਟ ਕਰੋ
- ਨਮੀ ਦੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਐਟਿਕ (attic) ਅਤੇ ਕਰਾਲ ਸਪੇਸਾਂ (crawl spaces) ਨੂੰ ਹਵਾਦਾਰ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਕਰਾਲ ਸਪੇਸ ਦਾ ਫਰਸ਼ ਕੱਚਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਓ

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਨਮੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਂਝ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਡੀਹਿਊਮਿਡੀਫਾਇਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਡਿਵਾਈਸ ਚੁਣਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਨਮੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਲੀਕਾਂ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰੋ
- ਮੋਲਡ ਦੇ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਲਾਂਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹਾ ਪਾਣੀ, ਨੂੰ ਹਟਾਓ
- ਹੀਟਿੰਗ ਵੈਂਟੀਲੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਪੁਰਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਖੜ੍ਹੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ। ਡ੍ਰਿੱਪ ਪੈਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਲੀ ਕਰੋ। ਪਾਣੀ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ
- ਜੇਕਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦਮੇ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਛਿੜਕਾਅ ਨਮੀ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ
- 24 ਤੋਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਕਾਰਪੈਟਾਂ, ਅੰਡਰਲੇਅ ਅਤੇ ਨਿਰਮਾਣ ਸਮੱਗਰੀਆਂ, ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾਓ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ

ਮੈਂ ਮੋਲਡ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਾਫ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਖੇਤਰ ਛੋਟਾ ਹੈ (ਇੱਕ ਮੀਟਰ ਵਰਗ ਤੋਂ ਘੱਟ), ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੋਲਡ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਾਫ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਫਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰਬੜ ਦੇ ਘਰੇਲੂ ਦਸਤਾਨੇ, ਸੇਫਟੀ ਗਲਾਸ ਜਾਂ ਗੌਗਲਜ਼ ਅਤੇ KN-95 ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਖੇਤਰ ਵੱਡਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਜਾਂ ਵਪਾਰਕ ਕਲੀਨਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਸਫਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ:

- ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਮੋਲਡ ਵਧਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮਤਲ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਸਤਹ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਦੂਸ਼ਿਤ ਪੋਰਸ ਸਮੱਗਰੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੋਲਡ ਵਾਲੀਆਂ ਸੀਲਿੰਗ ਟਾਈਲਾਂ, ਡਰਾਈਵਾਲ ਜਾਂ ਫ਼ਫੂੰਦੀ ਵਾਲੇ ਕਾਰਪੈਟਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਸੁੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੋਲਡ ਦੇ ਬੀਜਾਣੂਆਂ (spores) ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹੋਰ ਮੋਲਡ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮੁੱਖ ਮੁੱਦਿਆਂ (ਪਾਣੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ, ਉੱਚ ਨਮੀ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਹਵਾਦਾਰੀ) ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ

ਮੈਂ ਹੋਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਜੈਵਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

- ਡਸਟ ਮਾਈਟਾਂ, ਪਰਾਗ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਸਿਕਰੀ (dander) ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਧੂੜ-ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ
- ਹੀਟਿੰਗ ਵੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੀਟਿੰਗ ਅਤੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਸਿਸਟਮ ਫਿਲਟਰਾਂ ਬਦਲੋ
- ਫਰਸ਼ਾਂ, ਬਿਸਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਨਰਮ ਫਰਨੀਚਰ ਸਮੇਤ ਘਰ ਨੂੰ ਹਫਤਾਵਾਰੀ ਵੈਕਿਊਮ ਕਰੋ। ਐਲਰਜੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਿਊਮਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਧੂੜ ਦੇ ਸੈਟਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਚਲਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਐਲਰਜੀਆਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਾਈ-ਐਫੀਸ਼ੈਂਸੀ ਪਾਰਟੀਕੁਲੇਟ ਅਰੈਸਟਿੰਗ (HEPA) ਫਿਲਟਰ ਵਾਲਾ ਵੈਕਿਊਮ ਕਲੀਨਰ ਖਰੀਦਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। HEPA ਫਿਲਟਰ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਫਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਨਿਯਮਤ ਵੈਕਿਊਮ ਕਲੀਨਰ ਦੁਆਰਾ ਇਕੱਠੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਟ-ਇਨ ਵੈਕਿਊਮ ਕਲੀਨਰ ਲਗਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਮੁੱਖ ਲਿਵਿੰਗ ਏਰੀਏ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਸਮੈਂਟ, ਕਰਾਲ ਸਪੇਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਵੈਂਟ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਸਿਰ੍ਹਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਮੈਟਰੇਸ ਪੈਡਾਂ ਸਮੇਤ ਬਿਸਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ - ਧੋਣ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 55°C (131°F) ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

- ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ: ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ
- ਬੀਸੀ ਲੰਗ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ: ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਜਾਂ 1-800-665-LUNG (5864) 'ਤੇ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਕਾਲ ਕਰੋ
- ਕੈਨੇਡਾ ਮੋਰਟਗੇਜ ਅਤੇ ਹਾਊਸਿੰਗ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ: ਹਾਊਸਿੰਗ ਵਿੱਚ ਮੋਲਡ: ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਮੀ ਅਤੇ ਉੱਲੀ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਗਾਈਡ
- ਕਨੇਡੀਅਨ ਲੰਗ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ: ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਘਰ

BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority