

ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ: ਬਲਨ ਦੇ ਉਪ-ਉਤਪਾਦ

Indoor air quality: Combustion by-products

ਬਲਨ ਦੇ ਉਪ-ਉਤਪਾਦ ਕੀ ਹਨ?

ਕੰਬਸਚਨ (ਬਲਨ) ਦੇ ਉਪ-ਉਤਪਾਦ ਗੈਸਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਕਣ ਹਨ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੇਲ, ਗੈਸ, ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਤੇਲ, ਲੱਕੜ, ਕੋਲਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਪੇਨ ਵਰਗੇ ਬਾਲਣ ਅਧੂਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਲਦੇ ਹਨ।

ਬਲਨ ਦੇ ਉਪ-ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ ਇੰਧਣ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਬਲਨ ਉਪਕਰਣ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਪਕਰਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਡਿਜ਼ਾਇਨ, ਬਣਾਇਆ, ਸਥਾਪਿਤ ਅਤੇ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਉਪ-ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਉਪਕਰਣ ਸਾਫ਼ ਬਰਨਿੰਗ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣੀਕਰਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਨੇਡੀਅਨ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (CSA) ਅਤੇ ਏਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟਲ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਏਜੰਸੀ (EPA) ਲੱਕੜ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਸਟੇਵਾਂ ਅਤੇ ਬਲਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਬਲਨ ਉਪ-ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ (CO)
- ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ (NO₂)
- ਪਾਰਟੀਕੁਲੇਟ ਮੈਟਰ (PM, PM_{2.5}, PM₁₀)
- ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ (CO₂)
- ਸਲਫਰ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ (SO₂)
- ਪਾਣੀ ਦੀ ਭਾਫ਼
- ਹਾਈਡ੍ਰੋਕਾਰਬਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਬੈਂਜੀਨ)
- ਐਲਡੀਹਾਈਡਜ਼

ਬਲਨ ਦੇ ਉਪ-ਉਤਪਾਦ ਕਿੱਥੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ?

ਬਲਨ ਦੇ ਉਪ-ਉਤਪਾਦ ਗਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਵੀ ਉਪਕਰਣਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬਾਲਣ ਨੂੰ ਸਾੜਦੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਵੁੱਡ ਹੀਟਰ ਅਤੇ ਲੱਕੜ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਸਟੇਵ, ਫਰਨੈਸਾਂ, ਗੈਸ ਰੇਂਜਾਂ, ਗੈਸ ਹੀਟਰ, ਜੇਨਰੇਟਰ, ਫਾਇਰਪਲੇਸਾਂ, ਵਾਹਨਾਂ ਦੇ ਨਿਕਾਸ, ਵੈੱਟ ਨਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਤੇਲ ਵਾਲੇ ਹੀਟਰ, ਸਟੇਵ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਧਨ। ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਦੂਜੇ

ਦਰਜੇ ਪੂੰਝੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਲਨ ਵਾਲੇ ਉਪ-ਉਤਪਾਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਪ-ਉਤਪਾਦ ਗੈਰੇਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਕਾਰ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਤੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਲਨ ਦੇ ਉਪ-ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ (CO):

- ਖੂਨ ਦੀ ਆਕਸੀਜਨ ਲਿਜ਼ਾਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਤੀਬਰ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਕਾਰਨ ਥਕਾਵਟ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਮਤਲੀ, ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਜ਼ਰ ਅਤੇ ਉਲਝਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੈਸ ਗੰਧ ਰਹਿਤ, ਰੰਗ ਰਹਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਡਿਟੈਕਟਰ ਨਾਲ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ (NO₂):

- ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ, ਗਲੇ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਾਰਟੀਕੁਲੇਟ ਮੈਟਰ (PM, PM_{2.5}, PM₁₀):

- ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਸ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸੋਜਸ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਕੁਝ ਬਲਨ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਕਣਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ (CO₂):

- ਉੱਚ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। CO₂ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੁਰਲੱਭ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਮਰੇ ਜਾਂ ਇਮਾਰਤ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਆਵੇ
- ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਦੋਵੇਂ ਬਲਨ ਦੇ ਉਪ-ਉਤਪਾਦ ਹਨ, ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਮਿਸ਼ਰਣ, ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ, ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ

ਮੈਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ, ਹਵਾਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ (CO) ਡਿਟੈਕਟਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਏਅਰ ਕਲੀਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰੋ:

- ਸਾਰੇ ਬਲਨ ਉਪਕਰਨਾਂ ਲਈ ਨਿਰਮਾਤਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ
- ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਅਤੇ ਵੈਂਟਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿਮਨੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰਵਿਸ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ
- ਹਰੇਕ ਉਪਕਰਨ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਈਧਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਲੱਕੜ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਸਟੇਵ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਰਖ - ਰਖਾਅ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਰਿਸਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ

- ਸਿਰਫ਼ ਪੁਰਾਣੀ ਜਾਂ ਸੁੱਕੀ ਲੱਕੜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਨਾ ਕਿ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਟ੍ਰੀਟ ਜਾਂ ਪੇਂਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਲੱਕੜ ਜੋ ਬਲੜ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ

- ਫਰਨੈਸਾਂ ਅਤੇ ਫਲੂਆਂ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਦਰਾੜਾਂ ਅਤੇ ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਫਾਇਰਪਲੇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਫਲੂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਫੁੱਡ ਹੀਟਰ ਸਮੇਲਡਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੱਗ ਨਾ ਲੱਗਣ ਦਿਓ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਫਾਇਰਬਾਕਸ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਆਪਣੇ ਫਰਨੈਸ ਅਤੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਫਿਲਟਰਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅਕਸਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਫਰਨੈਸ ਫਿਲਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ
- ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਨੇੜੇ ਕਦੇ ਵੀ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦਿਓ
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਧੂਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ

ਹਵਾਦਾਰੀ (ventilation) ਨੂੰ ਸੁਧਾਰੋ:

- ਸਟੇਵ ਹੁੱਡ ਅਤੇ ਪੱਖਾ ਵਰਤੋਂ ਜੋ ਗੈਸ ਸਟੇਵ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਹਰ ਵੈਂਟ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪੇਸ ਹੀਟਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੈਂਟਿਡ (vented) ਹੀਟਰ ਖਰੀਦੋ
- ਛੋਟੀਆਂ ਲੀਕਾਂ ਨਾਲ ਗੈਸਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗੰਧ ਦੁਆਰਾ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਗੈਸਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਗੰਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬਾਹਰੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬਲਨ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ। ਤੁਸੀਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
www2.gov.bc.ca/gov/content/environment/air-land-water/air/air-quality/aqhi 'ਤੇ ਜਾਓ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤਾਜ਼ੇ ਹਵਾ ਦੇ ਦਾਖਲੇ ਵਾਲੇ ਵੈਂਟ ਬਲੇਕ ਕੀਤੇ ਗਏ ਜਾਂ ਢੱਕੇ ਨਹੀਂ ਗਏ ਹਨ

- ਆਪਣੇ ਗੈਰਾਜ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦੇ ਦਾਖਲੇ ਵਾਲੇ ਵੈਂਟ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਓ। ਅਟੈਚਡ ਗੈਰਾਜ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਵਾਹਨ ਨੂੰ ਆਈਡਲ (idle) ਨਾ ਕਰੋ

ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ (CO) ਡਿਟੈਕਟਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:

ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਡਿਟੈਕਟਰ ਹਾਰਡਵੇਅਰ ਸਟੋਰਾਂ, ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਸਟੋਰਾਂ ਅਤੇ ਐਨਲਾਈਨ ਰਿਟੇਲਰਾਂ ਕੋਲ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਉਹ \$25- \$200 ਦੀ ਕੀਮਤ ਰੇਂਜ ਦੇ ਨਾਲ, ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਸਤੇ ਹਨ। ਸਮੇਕ ਡਿਟੈਕਟਰਾਂ ਵਾਂਗ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਡਿਟੈਕਟਰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਇੱਕ ਖਪਤਕਾਰ ਗਾਈਡ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ CO ਅਲਾਰਮ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.canada.ca/en/health-canada/services/air-quality/pollutants/carbon-monoxide/preventing-exposure.html#a2 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਏਅਰ ਕਲੀਨਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:

ਏਅਰ ਕਲੀਨਰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਹ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਹਵਾਦਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਏਅਰ ਕਲੀਨਰ ਹਵਾ ਵਿੱਚੋਂ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਆਕਰਸ਼ਨ, ਮਕੈਨੀਕਲ ਫਿਲਟਰਾਂ ਜਾਂ ਆਇਨ ਜੇਨਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਲਾਗਤ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਵਿੱਚ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਏਅਰ ਕਲੀਨਰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਤੋਂ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹਟਾਉਣਗੇ। ਕੁਝ ਏਅਰ ਕਲੀਨਰ ਓਜ਼ੋਨ ਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪੱਧਰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਓਜ਼ੋਨ ਦੀਆਂ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਏਅਰ ਕਲੀਨਰ ਲੱਭੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.nccceh.ca/sites/default/files/Air_Cleaners_Oct_2010.pdf (PDF, 162 KB) 'ਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਏਅਰ ਕਲੀਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਏਅਰ ਕਲੀਨਿੰਗ ਸਿਸਟਮ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਡਿਵਾਈਸ ਲਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ: ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ www.canada.ca/en/health-canada/services/air-quality.html
- ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਲਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੈਸਾਂ - ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਬਸ਼ਨ ਸਪਿਲੇਜ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ <https://natural-resources.canada.ca/energy-efficiency/home-energy-efficiency/combustion-gases-your-home-things-you-should-know-about-combustion-spillage>
- ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ www.canada.ca/en/health-canada/services/publications/healthy-living/factsheet-cooking-and-indoor-air-quality.html
- ਬੀ.ਸੀ. ਲੰਗ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ: ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ <https://bclung.ca/lung-health/air-quality/air-quality> ਜਾਂ 1-800-665-LUNG (5864) 'ਤੇ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਕਾਲ ਕਰੋ



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ 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। ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, 7-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।