

ਪਾਰਟੀਕੁਲੇਟ ਮੈਟਰ (ਕਣ ਪਦਾਰਥ) ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਹਵਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ

Particulate matter and outdoor air pollution

ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਗਾੜ੍ਹੇਪਣ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਇੱਕ ਖੇਤਰ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਤੱਕ ਬਹੁਤ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਛੱਡੇ ਜਾਂਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾਵਾਂ
- ਮੌਸਮ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਵਾ, ਤਾਪਮਾਨ, ਨਮੀ ਅਤੇ ਬਾਰਸ਼
- ਕੁਦਰਤੀ ਭੂਗੋਲਿਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਾੜ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬਾਡੀਜ਼। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਹਵਾ ਵਿਚਲਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਪਹਾੜੀ ਘਾਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫਸ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤਾਪਮਾਨ ਠੰਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਕਣਾਂ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸਮੇਤ, ਹਵਾ ਵਿਚਲੇ ਆਮ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ, ਦੀ ਪੂਰੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਐਸਤਨ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ ਗਾੜ੍ਹੇਪਣਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਐਨਲਾਈਨ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਏਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਹੈਲਥ ਇੰਡੈਕਸ (AQHI) ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। AQHI ਮੌਜੂਦਾ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਗਲੇ 36 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੇ ਪੂਰਵ ਅਨੁਮਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਜੋਖਮ ਦਾ ਪੱਧਰ 1 ਤੋਂ 10 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ ਸਕੇਲ 'ਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਖਤਰੇ ਨੂੰ "ਘੱਟ", "ਦਰਮਿਆਨੀ", "ਉੱਚ" ਜਾਂ "ਬਹੁਤ ਉੱਚ" ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਲੇਬਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। AQHI ਸਿਹਤ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮੌਜੂਦਾ ਅਤੇ AQHI ਪੂਰਵ ਅਨੁਮਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ, www.env.gov.bc.ca/epd/bcairquality/data/aqhi-table.html ਬੀਸੀ ਏਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਕਣ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕੀ ਹੈ?

ਪਾਰਟੀਕੁਲੇਟ ਮੈਟਰ (PM) ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਤੈਰ ਰਹੇ ਛੋਟੇ ਠੋਸ ਜਾਂ ਤਰਲ ਕਣਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਣ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਬਣੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਕਾਰ ਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਛੋਟੇ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। 2.5 ਮਾਈਕ੍ਰੋਮੀਟਰ

(PM2.5) ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਿਆਸ ਵਾਲੇ ਬਾਰੀਕ ਕਣ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਣ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਹਨ।

ਕਣ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ?

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ PM ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਜੰਗਲਾਂ ਦੀ ਅੱਗ ਤੋਂ ਧੂੰਆਂ
- ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਲੱਕੜ ਦੇ ਜਲਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੱਕੜ ਦੇ ਸਟੇਵ ਅਤੇ ਬੈਕਯਾਰਡ ਬਰਨਿੰਗ, ਤੋਂ ਲੱਕੜ ਦਾ ਧੂੰਆਂ
- ਮੋਟਰ ਵਾਹਨ ਅਤੇ ਉਦਯੋਗਿਕ ਨਿਕਾਸ
- ਸੜਕ ਦੀ ਧੂੜ

ਕਣ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨਾਲ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦੇ ਹਨ?

ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦਾ ਫੇਫੜਿਆਂ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਵਿਗੜਦੇ ਲੱਛਣ
- ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਵਰਤੋਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿਜ਼ਿਟਾਂ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀਆਂ
- ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ (ਛੇਤੀ) ਮੌਤ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਣ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਡਿਮੇਨਸ਼ੀਆ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ
- ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾੜੇ ਨਤੀਜੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਭਾਰ ਕਣ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੁਆਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
- ਬੱਚੇ
- ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ
- ਦਿਲ ਜਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਮਾ ਅਤੇ ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਓਬਸਟ੍ਰਕਟਿਵ ਪਲਮਨਰੀ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ (COPD) ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ

ਮੈਂ ਕਣ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਓ

ਜਦੋਂ ਬਾਹਰੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਮਾੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ। ਰੀਸਰਕੁਲੇਟ ਸੈਟਿੰਗ 'ਤੇ ਏਅਰ ਫਿਲਟਰੇਸ਼ਨ ਸਿਸਟਮ, ਪੋਰਟੇਬਲ ਹਾਈ ਐਫੀਸੈਂਸੀ ਪਾਰਟੀਕੁਲੇਟ ਏਅਰ (HEPA) ਏਅਰ ਕਲੀਨਰ ਜਾਂ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਚਲਾਓ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਗਰਮੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਰੱਖੋ
- ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਮਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ ਜਿੱਥੇ ਹਵਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਠੰਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਬਾਹਰ ਬਿਤਾਇਆ ਗਿਆ ਸਮਾਂ ਘਟਾਓ ਅਤੇ ਜੇਰ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਜਿੰਨੀ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਓਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਣ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਪਹਿਨਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਮਾਸਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਕੱਸ ਕੇ ਫਿੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.bccdc.ca/resource-gallery/Documents/Guidelines%20and%20Forms/Guidelines%20and%20Manuals/Health-Environment/BCCDC_WildFire_FactSheet_FaceMasks.pdf 'ਤੇ ਜਾਓ
- PM ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਸਰੋਤ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅੱਗ (ਤੰਬਾਕੂ, ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ, ਧੂਪ, ਲੱਕੜ ਦੇ ਸਟੇਵਾਂ) ਤੋਂ ਧੂੰਏਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ, ਧੂੜ ਭਰੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਲੈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਕਾਰ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਗੈਰੇਜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਖਿੜਕੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਆਈਡਲ (idle) ਨਾ ਕਰੋ।

PM ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਰੋਕੋ ਅਤੇ ਘਟਾਓ

ਅਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋਏ PM ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ PM ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:

- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ
- ਬਾਗ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਸਾੜਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮਲਚ ਕਰੋ
- ਜੰਗਲੀ ਅੱਗਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬੈਕਯਾਰਡ ਬਰਨਿੰਗ ਅਤੇ ਕੈਂਪਫਾਇਰਾਂ ਦੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ

- ਫਾਇਰਪਲੇਸਾਂ ਅਤੇ ਲੱਕੜ ਦੇ ਸਟੇਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਫ਼ ਬਰਨਿੰਗ ਉਪਕਰਣਾਂ 'ਤੇ ਸਵਿਚ ਕਰੋ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੀਜ਼ਨ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਲੱਕੜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਲੱਕੜ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ
- ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [HealthLinkBC ਫਾਈਲ #65c ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ: ਬਲਨ ਦੇ ਉਪ-ਉਤਪਾਦ](http://HealthLinkBC.ca/65c) 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਪੁਰਾਣੇ ਇੰਜਣਾਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਫ਼ ਇੰਜਣਾਂ ਨਾਲ ਬਦਲ ਕੇ, ਜਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਵਾਹਨ 'ਤੇ ਸਵਿਚ ਕਰਕੇ ਮੋਬਾਈਲ ਵਾਹਨਾਂ ਦੇ ਨਿਕਾਸਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਪੈਦਲ ਚਲੋ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਓ, ਪਬਲਿਕ ਟ੍ਰਾਂਜਿਟ ਲਓ, ਜਾਂ ਕਾਰਪੂਲ ਕਰੋ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

- ਬੀ.ਸੀ. ਮਿਨਿਸਟ੍ਰੀ ਆਫ਼ ਏਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟ ਐਂਡ ਕਲਾਈਮੇਟ ਚੈਂਜ ਸਟ੍ਰੈਟੇਜੀ: ਹਵਾ
www2.gov.bc.ca/gov/content/environment/air-land-water/air
- ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ: ਬਰੀਕ ਪਾਰਟੀਕੁਲੇਟ ਮੈਟਰ
www.canada.ca/en/health-canada/services/air-quality/indoor-air-contaminants/fine-particulate-matter.html
- ਕਨੇਡੀਅਨ ਲੰਗ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ: ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ
www.lung.ca/air-quality
- ਬੀਸੀ ਲੰਗ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ: ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ
<https://bclung.ca/lung-health/air-quality> ਜਾਂ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ 1-800-665-LUNG (5864) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
- ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ: ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦਾ ਧੂੰਆਂ
www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/wildfire-smoke



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