

ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ Disinfecting Drinking Water

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਿਉਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਬੀਲਾਂ, ਦਰਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਨਦੀਆਂ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਧਰਾਤਲ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ “ਕਿਟਾਨੂ” ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਟਾਨੂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਰਕੇ ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਾਣੀ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਮੌਤ ਸਮੇਤ ਗੰਭੀਰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜ ਉਸ ਵੇਲੇ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਜਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਵਾਲਾ ਮਲ ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਪਰਜੀਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕੈਂਪਾਇਲੋਬੈਕਟਰ (*Campylobacter*), ਸੈਮੋਨੇਲਾ (*Salmonella*), ਜੀਆਰਡੀਆ (*Giardia*) ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ (*Cryptosporidium*))।

ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਕੇ ਜਾਂ ਹਟਾ ਕੇ, ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਰਸਾਇਣ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਤਪਸ਼ ਵਰਤ ਕੇ, ਅਲਟਰਾਵਾਇਓਲੈਟ (ਯੂਵੀ) ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਵਰਤ ਕੇ, ਫਿਲਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਢੰਗਾਂ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਦੋਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਪਲਾਇਰ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪਾਣੀ ਆਪ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇੱਕ ਬਦਲਵਾਂ ਸ੍ਰੋਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੋਤਲਬੰਦ ਪਾਣੀ ਲੱਭਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਏ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ‘ਪਾਣੀ ਉਬਾਲਣ’ ਦਾ ਨੋਟਿਸ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ:

- ਪਾਣੀ ਦਾ ਮੁਨਾਸਬ ਉਪਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ
- ਪਾਣੀ ਦੇ ਪਰੀਖਣ “ਫੀਕਲ ਕੋਲੀਫੋਰਮ” ਜਾਂ *ਈ ਕੋਲਾਈ* ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਕਚਰੇ (ਮੈਲੇ) ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ
- ਹੜ੍ਹ, ਭੁਚਾਲ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸੰਕਟ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚਲੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਭੰਗ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਪਲਾਈ/ਸ੍ਰੋਤ ਤੋਂ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਫਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਥੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸ਼ੰਕਾ ਹੈ

- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ

ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਕਿਹੜਾ ਹੈ?

ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਜੀਆਰਡੀਆ ਜਾਂ ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ ਵਰਗੇ ਪਰਜੀਵੀ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ।

- ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਾਲੋ। 2,000 ਮੀਟਰ (6,500 ਫੁੱਟ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਚਾਈਆਂ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਾਲੋ
- ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਭੰਡਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣੇ ਸਾਫ਼, ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ

ਕੀ ਮੈਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਲੀਚ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਹਾਂ। ਘਰੇਲੂ ਕਲੋਰੀਨ ਬਲੀਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

- ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੀਆਂ ਬਲੀਚਾਂ, ਰੰਗਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਲੀਚਾਂ, ਵਾਧੂ ਕਲੋਰੀਨ ਵਾਲੀਆਂ ਬਲੀਚਾਂ, ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕਲੋਰੀਨ ਵਾਲੀਆਂ ਬਲੀਚਾਂ ਨਾ ਵਰਤੋ
- ਬਲੀਚ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲਗਭਗ 20° ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (68°ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਤੇ ਹੈ। ਮਿਲਾਓ:
 - ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਦੀਆਂ 2 ਬੂੰਦਾਂ (0.1 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) (ਲਗਭਗ 5.25% ਕਲੋਰੀਨ)
 - 1 ਲੀਟਰ (4 ਕੱਪ) ਪਾਣੀ

ਢੱਕੋ ਅਤੇ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਬਿਨਾਂ ਹਿਲਾਏ ਪਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਓ। ਲਗਭਗ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲੋਰੀਨ ਦੀ ਹਲਕੀ ਮਹਿਕ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ 2 ਬੂੰਦਾਂ ਹੋਰ ਪਾਓ। ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਹੋਰ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਬਿਨਾਂ ਹਿਲਾਏ ਰਹਿਣ ਦਿਓ

- ਜੇ ਪਾਣੀ ਧੁੰਦਲਾ ਹੈ, ਜਾਂ 10° ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (50°ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਨਾਲੋਂ ਠੰਡਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਿਲਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਬਲੀਚ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਦੁਗਣਾ ਕਰ ਦਿਓ। ਉਸ ਨੂੰ ਢੱਕੋ ਅਤੇ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 1 ਤੋਂ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਬਿਨਾਂ ਹਿਲਾਏ ਰਹਿਣ ਦਿਓ। ਉਪਚਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਪਾਣੀ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਬਿਨਾਂ ਹਿੱਲੇ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਕਈ ਉਨਾਂ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ

- ਕਲੋਰੀਨ ਦੇ ਸਵਾਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਢੱਕੋ ਪਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਓ, ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਡੱਬੇ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਪਾਓ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਲੋਰੀਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੈਕਟ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

ਜੇ ਪਾਣੀ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨਾਲ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਜਾਂ ਪਰਦੂਸ਼ਿਤ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ?

ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣ ਜਾਂ ਬਲੀਚ ਮਿਲਾਉਣਾ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਂਦਾ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਦਲਵਾਂ ਸ੍ਰੋਤ ਲੱਭਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਜੇ ਪਾਣੀ ਮੈਲਾ ਜਾਂ ਧੁੰਦਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ?

ਧੁੰਦਲਾ ਪਾਣੀ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲੇ ਕਦਮ ਵਜੋਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਪੜੇ ਜਾਂ ਕਾਫੀ ਫਿਲਟਰ ਦੁਆਰਾ ਛਾਣ ਕੇ ਧੁੰਦਲੇਪਣ ਨੂੰ ਘਟਾਓ। ਕੋਈ ਵੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਤਲ ਤੱਕ ਬੈਠਣ ਦਿਓ। ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਭਾਂਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ।

ਕੀ ਮੈਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਇਡੀਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਹਾਂ, ਪਰ ਕੇਵਲ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਅਵਧੀਆਂ ਲਈ। ਆਇਡੀਨ ਦੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਭਾਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (ਥਾਇਰੋਇਡ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਆਇਡੀਨ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ) ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਇਡੀਨ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਆਇਡੀਨ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲਗਭਗ 20 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (68 ਡਿਗਰੀ ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਹੈ। ਮਿਲਾਓ:
 - 2% ਟਿੰਚਰ ਆਇਡੀਨ ਦੀਆਂ 6 ਬੂੰਦਾਂ (0.3 ਮਿ.ਲੀ)
 - 1 ਲੀਟਰ (33 ਆਊਂਸ) ਉਪਚਾਰ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ

ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਬਿਨਾਂ ਹਿਲਾਏ ਰਹਿਣ ਦਿਓ। ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਲਈ, ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਹਿਲਾਏ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।

- ਜੇ ਪਾਣੀ ਧੁੰਦਲਾ ਹੈ, ਮਿਲਾਓ:
 - 2% ਟਿੰਚਰ ਆਇਡੀਨ ਦੀਆਂ 10 ਬੂੰਦਾਂ (0.5 ਮਿ.ਲੀ)
 - 1 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ
 - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਇਡੀਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੈਕਟ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

ਕੀ ਮੈਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦਾ ਫਿਲਟਰ ਵਰਤ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੱਗ ਵਰਗੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਫਿਲਟਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰਿਟਾ®) ਪਾਣੀ ਦੀ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਪਲਾਈ ਤੋਂ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਉਪਕਰਣ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੈ। ਉਪਚਾਰ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣੀਕਰਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਲਈ, www.nsf.org/ ਤੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸੈਨੀਟੇਸ਼ਨ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (ਐਨਐਸਐਫ) ਤੇ ਜਾਓ।

ਮੈਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ ਕਿਹੜੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਜਾਂ ਬੋਤਲਬੰਦ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋਂ:

- ਪੀਣ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਬੇਬੀ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ
- ਡਿੱਕ ਮਿਕਸ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਾਢਾ ਜੂਸ ਜਾਂ ਡਿੱਕ ਕਰਿਸਟਲਜ਼
- ਕਾਫੀ
- ਬਰਫ ਦੇ ਕਯੂਬ (ਜੰਮਾਉਣਾ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਦਾ ਜਾਂ ਹਟਾਉਂਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ)
- ਹੱਥ ਨਾਲ ਬਰਤਨ ਧੋਣੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਡਿਸ਼ਵੇਸ਼ਰ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਜਾਂ ਸੈਨੀਟੇਸ਼ਨ ਸਾਈਕਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਹਰੇਕ 1 ਲੀਟਰ ਲਈ ਬਲੀਚ ਦੇ 2 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਘੋਲ ਵਿੱਚ ਸੋਖੋ
- ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਬਰੱਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ
- ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਬਰਤਨ ਭਰਨ ਲਈ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਵਾਉਣ ਲਈ – ਜੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੀਮਿਤ ਸਪਲਾਈ ਹੈ ਤਾਂ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਪਾਣੀ ਵਰਤ ਕੇ ਸਪੰਜ ਨਾਲ ਨੁਵਾਓ

ਬਾਲਗ਼ ਲੋਕ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ ਵਰਤ ਕੇ ਨਹਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤੋਂ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਜੇ ਆਪਣੇ ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸਿਹਤ ਅਫਸਰ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇਖੋ:

- [HealthLinkBC File #05b ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ](#)
- [HealthLinkBC File #49f ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ: ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਤੇ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ](#)
- [HealthLinkBC File #56 ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਯੂਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ](#)
- [HealthLinkBC File #69b ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ](#)

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ 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। ਬੇਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।