Health Canada / Santé Canada

Your health and safety… our priority. / *Votre santé et votre sécurité… notre priorité.*

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ?

Easy Steps to Maintaining a Healthy Home

Environmental Health Guide for Seniors at Home

Canada

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ (Health Canada / Santé Canada) ਫੈਡਰਲ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਮਹਿਕਮਾ ਹੈ ਜੋ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਖਪਤਕਾਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡਾ ਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ, ਅਤੇ ਇਨੂਇਟ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸੂਬਿਆਂ ਨਾਲ ਰਲ਼ਕੇ ਇਹ ਗੱਲ ਪੱਕੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰੇ।

Also available in English under the title: *Is Your Home Healthy? Easy Steps to Maintaining a Healthy Home*

Également disponible en français sous le titre : *Votre maison est-elle en santé? Trucs faciles pour avoir une maison en santé*

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਐਡਰੈਸ ਲੋਕੇਟਰ: 0900C2 Ottawa, ON K1A 0K9 ਫੋਨ: 613-957-2991 ਟੌਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-866-225-0709 ਫੈਕਸ: 613-941-5366 ਟੀ.ਟੀ.ਵਾਈ: 1-800-465-7735 ਈਮੇਲ: publications@hc-sc.gc.ca

ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਮੰਗੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਬਦਲਵੇਂ ਫਰਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

© ਹਰ ਮੈਜਿਸਟੀ, ਮਲਕਾ, ਬਾਹੱਕ ਕੈਨੇਡਾ, ਸਿਹਤ ਮੰਤਰੀ,2018, ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਰਾਹੀਂ

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਮਿਤੀ: ਅਗਸਤ 2018

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਨਿਜੀ ਜਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਬਿਨਾ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

PDF

Cat.: H129-44/2014Pu-PDF

ISBN: 978-0-660-27454-6

Pub.: 180261

ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

ਬੁਨਿਆਦੀ ਗੱਲਾਂ 2

ਘਰੇਲੂ ਰਸਾਇਣ 5

ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ 8
- ਉੱਲੀ
- ਧੂੰਆਂ
- ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਕਸਾਇਡ
- ਰਾਡੋਨ

ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ 14

ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ 17

ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮੀ 20

ਖਪਤਕਾਰੀ ਉਤਪਾਦ 22

ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ 24

ਬੁਨਿਆਦੀ ਗੱਲਾਂ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਘਰ ਆਖਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਲਈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਂਵਾਂ ਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਾਹੌਲ ਹੋਵੇ।

ਸਿਹਤ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਜੋਖਮ ਖੁਦ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਵਾਤਾਵਰਣੀ ਕਾਰਕਾਂ, ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਸਾਹ ਦੁਆਰਾ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ, ਜਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ, ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਜਰੀਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਗਾਇਡ ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਮ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਜੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਸੁਝਾਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਘਰ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਯੋਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਆਮ ਸਲਾਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਅ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- **ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ।**
- **ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਬਾਹਰ ਦੇ ਬੂਟਾਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰੋ, ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।**
- **ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਵੈਕਿਊਮ ਕਰਨ, ਧੂੜ ਸਾਫ ਕਰਨ ਅਤੇ ਗਿੱਲਾ ਪੋਚਾ ਲਗਾਉਣ ਦੁਆਰਾ ਧੂੜ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ।**

ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ

ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ – ਫਰਸ਼ ਤੇ ਰਿੜਨਾ, ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਚੱਟਣਾ। ਧੂੜ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਸੀਸਾ (ਲੈਡ) ਵਰਗੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹਨ, ਜੋ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਤੇ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- **ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਫ ਖੇਡਣ ਦੀ ਥਾਂ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਖਾਸ ਯਤਨ ਕਰੋ।**
- **ਹਰ ਵੇਲੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀ-ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।**

ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਕ ਹੈ:

- ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਠੰਡੀ, ਸੁੱਕੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਮੂਲ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਵਾਫਰੋਸ਼ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਅਨੁਸਾਰ ਦਵਾਈ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਦਵਾਫਰੋਸ਼ ਨੂੰ ਬਚੀਆਂ ਜਾਂ ਮਿਆਦ ਸਮਾਪਤ ਹੋਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਾਪਸ ਕਰੋ – ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੰਕ ਜਾਂ ਟਾਇਲਟ ਵਿੱਚ ਨਾ ਸੁੱਟੋ।

ਇਸ ਗਾਇਡ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਸਿਹਤ-ਸਬੰਧਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਘਰੇਲੂ ਰਸਾਇਣ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕਈ ਰਸਾਇਣਕ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਫਾਈ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ, ਪੇਂਟ ਅਤੇ ਸਟੇਨ, ਜਾਂ ਵਿੰਡਸ਼ੀਲਡ ਧੋਣ ਵਾਲਾ ਤਰਲ। ਮੋਥ ਬਾਲ ਅਤੇ ਮੋਥ ਫਲੇਕਸ ਦਾ ਹਾਲੇ ਵੀ ਉਪਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਉਤਪਾਦ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਲੇਬਲਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ – ਉਹ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਤਪਾਦ “ਹਾਨੀਕਾਰਕ” ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਿਸਫ਼ੋਟਕ   ਨਾਸ਼ਕ   ਜਲਣਸ਼ੀਲ   ਜ਼ਹਿਰ

- ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਬੰਧੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਪੇਂਟ, ਵਰਨਿਸ਼, ਪੇਂਟ ਸਟ੍ਰਿਪਰ ਵਰਗੇ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਜਾਂ ਸਫਾਈ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਢੁਕਵੇਂ ਹਵਾਦਾਰ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਨੇੜਲੀ ਖਿੜਕੀ ਖੋਲੋ।
- ਪੇਂਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਘਰ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰੇਕ ਲਓ।
- ਜੇ ਲੇਬਲ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮੋਥ ਬਾਲ ਅਤੇ ਮੋਥ ਫਲੇਕਸ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੈਕੇਜ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।
- ਘੱਟ-ਫੈਲਾਵ ਵਾਲੇ ਪੇਂਟ, ਵਰਨਿਸ਼ ਅਤੇ ਗੂੰਦ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਖਾਸ ਉਤਪਾਦਾਂ ਤੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਉਤਪਾਦਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਚਮੜੀ ਦੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਰਖਿਆਤਮਕ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਓ।

- ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਚੀਜ਼ ਖ਼ਰੀਦੋ।
- ਰਸਾਇਣਕ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਸਲੀ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਮਹਿਫੂਜ਼ ਥਾਂ ਤੇ ਜਿੰਦਰੇ ਅੰਦਰ - ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸਟੋਰ ਕਰੋ।
- ਘਰੇਲੂ ਖਤਰਨਾਕ ਵਿਅਰਥ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਨਗਰ-ਪਾਲਿਕਾ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਹਵਾ ਦਾ ਮਿਆਰ

ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਹਵਾ ਦਾ ਮਿਆਰ ਮਾੜਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਜਦੋਂ ਮੌਸਮ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੀ ਹਵਾ ਦਾ ਮਿਆਰ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਵੇ, ਉਦੋਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ ਦਿਓ।**
- **ਆਪਣੀ ਫ਼ਰਨੈਸ ਅਤੇ ਵੈਨਟੀਲੇਸ਼ਨ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਨਿਪੁੰਨ ਮਾਹਿਰ ਤੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਾ ਕੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰੋ।**
- **ਉਤਪਾਦਕ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਮੁਤਾਬਿਕ ਫਿਲਟਰ ਬਦਲੋ ਜਾਂ ਸਾਫ ਕਰੋ।**

ਉੱਲੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਓ

ਉੱਲੀ ਅਤੇ ਸਲ੍ਹਾਬ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਲੇ ਨੂੰ ਤਕਲੀਫ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਖਾਂਸੀ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਜੋਰ-ਜੋਰ ਦੀ ਅਵਾਜ਼, ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਲ੍ਹਾਬ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ**
  - ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਉੱਲੀ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਭਾਂਡੇ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਬੁਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹਟਾਓ।
  - ਵੱਡੇ ਖੇਤਰਾਂ – ਜਿਵੇਂ ਅੱਧੇ ਦਰਵਾਜੇ, ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਆਕਾਰ – ਲਈ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਮਦਦ ਲਓ ।

- **ਉੱਲੀ ਦੇ ਵਾਧੇ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਮੁੜ ਤੋਂ ਵਾਪਰਣ ਨੂੰ ਰੋਕੋ।**
  - ਪਾਣੀ ਦੇ ਰਿਸਾਵਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਹੜ੍ਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਫਾਈ ਕਰੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਭ ਕੁਝ ਫੇਰ ਤੋਂ ਸੁੱਕ ਜਾਵੇ।
  - ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਐਕਜ਼ੋਸਟ ਫੈਨ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ।
  - ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਪੜੇ ਸੁਕਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ, ਸਟੋਵ, ਰਸੋਈ ਅਤੇ ਇਸ਼ਨਾਨ-ਘਰ ਦੇ ਪੱਖੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਹੋਵੇ।
  - ਬੇਸਮੈਂਟ ਵਿਚਲੇ ਕਚਰੇ ਨੂੰ ਹਟਾਓ।
  - ਬੇਸਮੈਂਟ ਵਰਗੇ ਸਲ੍ਹਾਬੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜੇ, ਭੋਜਨ, ਕਾਗਜ਼ ਜਾਂ ਲੱਕੜ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬਣੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡੱਬਿਆਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ ਜੇ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

– ਨਮੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਰੱਖੋ – ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 50% ਅਤੇ ਸਰਦੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ 30%। ਡੀਹਯੂਮੀਡੀਫਾਇਰ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ ਜੇ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- **ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ? ਕੋਈ ਵੀ ਉੱਲੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਮਕਾਨ-ਮਾਲਿਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਸੂਬਾਈ/ਖੇਤਰੀ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਮਕਾਨ-ਮਾਲਿਕ/ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਦੇ ਮਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ।**

ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

ਧੂੰਆਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਰਸਾਇਣ ਸਿੱਧਾ ਦਮਾ, ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਵੈਂਟਿਲੇਸ਼ਨ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਪੱਧਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਧੂੰਏ ਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਬੰਦੇ ਦੀ ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਧੂੰਏ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ – ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਕਾਰ ਨੂੰ 100% ਧੂੰਆਂ-ਮੁਕਤ ਬਣਾਓ।**
- **ਲੱਕੜ ਦੇ ਧੂੰਏ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਲੱਕੜ ਦੇ ਧੂੰਏ ਦੀ ਮਹਿਕ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।**

ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਕਸਾਇਡ ਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ

ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਕਸਾਇਡ ਇੱਕ ਜਹਿਰੀਲੀ ਗੈਸ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਰੰਗ, ਮਹਿਕ ਜਾਂ ਸਵਾਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਡਿਓਵੈਸਕਿਉਲਰ (ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ) ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਜੋਖਮ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਕਸਾਇਡ ਦੇ ਬਹੁਤ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਕਨੇਡੀਅਨ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (CSA) ਦੁਆਰਾ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਓਕਸਾਈਡ ਦੱਸਣ ਵਾਲਾ ਸਰਟੀਫਾਈਡ ਯੰਤਰ ਲਗਾਓ।**
  - ਅਲਾਰਮ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਲਗਾਓ। ਅਲਾਰਮ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ, ਜਾਂਚ, ਅਤੇ ਉਪਯੋਗ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਬਾਰੇ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੇ ਸੁਝਾਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- **ਰਖਰਖਾਵ ਅਤੇ ਜਾਂਚ**
  - ਫਰਨੇਸ, ਫ਼ਾਇਰਪਲੇਸ, ਗੈਸ ਸਟੋਵਾਂ, ਚਿਮਨੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੀਟਰਾਂ ਦਾ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਰਖਰਖਾਵ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।

- **ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ**
  - ਕਦੇ ਵੀ ਬਾਰਬੀਕਿਉ ਦਾ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਪਯੋਗ ਨਾ ਕਰੋ।
  - ਉਦੋਂ ਤਕ ਬੰਦ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਤੇਲ ਜਾਂ ਤੇਲ ਵਾਲੇ ਹੀਟਰਾਂ ਜਾਂ ਲੈਂਪਾਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।
- **ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਈਂਧਨ-ਮੋਟਰ ਨੂੰ ਵਿਅਰਥ ਚਾਲੂ ਨਾ ਰਖੋ**
  - ਆਪਣੀ ਗੱਡੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਗੈਸ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਲੌਨਮੋਵਰਸ, ਸਨੋਬਲੋਅਰਸ) ਨੂੰ ਗਰਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਅਰਥ ਚਾਲੂ ਨਾ ਰੱਖੋ, ਭਾਵੇਂ ਗਰਾਜ ਦਾ ਦਰਵਾਜਾ ਖੁੱਲਾ ਹੋਵੇ।

ਰੇਡੌਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ

ਰੇਡੌਨ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਗੈਸ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਇਸਦੇ ਵੱਧ ਪੱਧਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਫੇਫੜੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਇਸ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰੋ – ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੇਡੌਨ ਗੈਸ ਦੇ ਪੱਧਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦਾ ਇਹ ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:**
  - ਕਿਸੇ ਹੋਮ ਇੰਪਰੂਵਮੈਂਟ ਸਟੋਰ ਤੋਂ, ਫ਼ੋਨ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੁਆਰਾ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਰੇਡੌਨ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਿੱਟ ਖ਼ਰੀਦੋ, ਜਾਂ
  - ਕਿਸੇ ਸਰਟੀਫਾਈਡ ਰੇਡੌਨ ਮਾਪਣ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ਾਵਾਰ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਵੋ।

- **ਜੇਕਰ ਇਸ ਦਾ ਪੱਧਰ ਕਨੇਡੀਅਨ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਧ ਹੈ(200 ਬੈਕੁਰੈਲਸ ਪ੍ਤੀ ਕਿਊਬਕ ਮੀਟਰ) ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦਰੁਸਤ ਕਰੋ।**
  - ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੇਡੌਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਕਿਫਾਇਤੀ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਰੇਡੌਨ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ।

ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਕਸਰ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਡਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖੋ**
  - ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ।
  - ਜੇ ਪਲੇਟਾਂ ਜਾਂ ਭਾਂਡੇ ਕੱਚੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਾਫ ਪਲੇਟ ਦਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
  - ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
  - ਮੁੜ-ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਯੋਗ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀਆਂ ਥੈਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ

ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਧੋਵੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੱਚੇ ਮਾਂਸ, ਮੁਰਗੇ, ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੁੜ-ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਯੋਗ ਥੈਲੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਪਯੋਗਾਂ ਲਈ ਰੱਖੋ – ਮਾਂਸ, ਮੁਰਗੇ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਲਈ ਇੱਕ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਅਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਇੱਕ। ਇਸ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਥੈਲੀਆਂ ਤੇ ਲੇਬਲ ਲਗਾਓ।

- ਆਪਣੇ ਫਰਿੱਜ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਾਫ ਕਰੋ।

- **ਠੰਡਾ ਰੱਖੋ**
  - ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦ ਕਰਕੇ ਘਰ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਕੱਚੇ ਮਾਂਸ, ਮੁਰਗੇ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਜਾਂ ਫ਼ਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
  - ਮੇਜ਼ ਜਾਂ ਕਾਊਂਟਰ ਤੇ ਪਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਦੋ ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਫ਼ਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ।
  - ਡੇਲੀ ਮਾਂਸ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਪੈਕਟ ਨੂੰ ਖੋਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 4 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਸ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਮਿਆਦ ਪੁੱਗਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ।
  - ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਫ਼ਰਿੱਜ਼ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੱਖੋ।

ਆਮ ਨਿਯਮ:
ਜਦੋਂ ਸ਼ੰਕਾ ਹੋਵੇ,
ਤਾਂ ਸੁੱਟ ਦਿਓ!

- **ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ, ਮਾਇਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕੱਚੇ ਮੀਟ, ਮੁਰਗੇ, ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਡੀਫ੍ਰੋਸਟ ਕਰੋ।**
  - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਇਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਡੀਫ੍ਰੋਸਟ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪੰਘਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਪਕਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
  - ਜਦੋਂ ਮੀਟ ਦੇ ਵੱਡੇ ਟੁਕੜੇ ਨੂੰ ਡੀਫ੍ਰੋਸਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੇ ਜੋ ਕਿ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਮੂਲ ਬੰਦ ਲਿਫਾਫੇ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੁਬਾ ਦਿਓ। ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਬਦਲੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਹਰੇਕ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ) ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਠੰਡਾ ਰਹੇ।
  - ਪੰਘਾਰੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਮੁੜ ਤੋਂ ਨਾ ਜਮਾਓ।
  - ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਹੱਥਾਂ, ਸਿੰਕ, ਰਸੋਈ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਜਾਂ ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਜੋ ਕੱਚੇ ਮੀਟ, ਮੁਰਗੇ, ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

- **ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਓ**
  - ਇੱਕ ਡਿਜਿਟਲ ਭੋਜਨ ਦੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਪਮਾਨ ਤਕ ਮੀਟ, ਮੁਰਗੇ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹੋ।
  - ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਬਿਲਕੁਲ ਵਿੱਚਕਾਰ, ਮੀਟ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮੋਟੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ

ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਸਾਡਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਕਾਫੀ ਉੱਚ ਮਿਆਰ ਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਕਨੇਡਾ ਨਿਵਾਸੀ ਆਪਣੀ ਨਗਰ-ਪਾਲਿਕਾ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੂਹ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸੰਪੱਤੀ ਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਪੀਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਕੁਦਰਤੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੋਤਲ-ਬੰਦ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਸ ਨਾਲ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਭੰਡਾਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਨਗਰਪਾਲਿਕਾ ਦਾ ਪਾਣੀ**
  - ਤੁਹਾਡੀ ਨਗਰਪਾਲਿਕਾ ਉਦੋਂ ਸਲਾਹਾਂ ਜਾਰੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣ ਦੀ ਸਲਾਹ) ਜਦੋਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਮਿਆਰ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
  - ਆਪਣੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਮਿਆਰ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨਗਰਪਾਲਿਕਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

– ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘੜੇ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਫਿਲਟਰ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਏ ਜਾਣ ਅਨੁਸਾਰ, ਇਸ ਦਾ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਭੰਡਾਰਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਫਿਲਟਰ ਬਦਲੋ।

- **ਖੂਹ ਦਾ ਪਾਣੀ**

– ਇਹ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਮਾਜਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੁਆਰਾ ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਓ ਕਿ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

– ਸਿਰਫ ਉਹੀ ਸਫਾਈ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਖਰੀਦ ਕਰੋ ਜੋ ਖਾਸ ਤੋਰ ’ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੇ ਮਸਲੇ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ; ਉਪਕਰਣ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਦੂਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੋਫਟਨਰ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੋਫਟਨ ਕੀਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪੀਣ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਯੋਗ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੋਡਿਅਮ ਜਾਂ ਪੋਟਾਸ਼ਿਅਮ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ – ਜੋ ਕੁਝ ਖਾਸ ਡਾਕਟਰੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਜਾਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- **ਬੋਤਲ-ਬੰਦ ਪਾਣੀ**
  - ਬੋਤਲ-ਬੰਦ ਪਾਣੀ ਦਾ ਭੰਡਾਰਨ ਕਿਸੇ ਠੰਡੇ, ਸਾਫ, ਹਨੇਰੇ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਸਮੈਂਟ।
  - ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਖੋਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰਖੋ।
  - ਬੋਤਲ-ਬੰਦ ਪਾਣੀ ਦਾ ਭੰਡਾਰਨ ਪੇਂਟ ਦੇ ਥਿਨਰ ਜਾਂ ਕਲੀਨਰਾਂ ਵਾਂਗ ਦੇ ਘਰੇਲੂ ਘੋਲਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰੋ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਘੋਲ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਬੋਤਲ ਤੋਂ ਗੁਜਰ ਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
  - ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਤੋਂ ਭਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ – ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਵਾਰੀ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਮੁੜ-ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਯੋਗ ਪਾਣੀ ਦੇ ਡੱਬੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ ਰੀਸਾਇਕਲ ਕਰਨ ਤੇ ਬਚਾਵ ਕਰੋ।

ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਹੁਤ ਗਰਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਸਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ, ਦਿਲ ਜਾਂ ਗੁਰਦੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਾਂਗ ਦੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਡਾਕਟਰੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸੀ ਵਾਂਗ ਦੀ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ।

ਹੀਟ ਸਟ੍ਰੋਕ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰੀ ਅਪਾਤਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀ ਹੈ।

ਪਰ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਖਬਰ ਵੀ ਹੈ – ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

9-1-1

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਆਪਣੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ – ਆਪਣੇ ਨਿਜੀ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਵਾਫਰੋਸ਼ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਗਰਮੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।**
- **ਗਰਮੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ**
  - ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਮੌਸਮ ਦੇ ਪੂਰਵ-ਅਨੁਮਾਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
  - ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਗਰਮੀ ਦਾ ਮੌਸਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।
  - ਕਾਫੀ ਗਰਮੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਬਲਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- **ਹਾਈਡ੍ਰੇਟਿਡ ਰਹੋ**
  - ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪਿਆਸ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਠੰਡਾ ਤਰਲ ਪੀਓ – ਪਾਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹੈ।
  - ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਓ – ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਪਾਣੀ ਦਾ ਤੱਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- **ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖੋ**
  - ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਥਰਮੋਸਟੈਟ ਵਾਲਾ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ 22°C ਅਤੇ 26°C (72°F ਅਤੇ 79°F) ਦੇ ਵਿੱਚ ਸੈਟ ਕਰੋ।
  - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿੰਡੋ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਕਮਰਾ ਹੀ ਠੰਡਾ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
  - ਉਹ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਓਵਨ ਵਿੱਚ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
  - ਚਾਨਣੀਆਂ, ਪਰਦਿਆਂ ਜਾਂ ਬਲਾਇੰਡਸ ਦੇ ਨਾਲ ਧੁੱਪ ਨੂੰ ਰੋਕੋ।
  - ਜੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਲਈ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ ਦਿਓ।
- **ਠੰਡੇ ਰਹੋ**
  - ਹਵਾਦਾਰ ਕੱਪੜੇ ਤੋਂ ਬਣੇ ਢਿੱਲੀ-ਫਿਟਿੰਗ, ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ।

ਖਪਤਕਾਰੀ ਉਤਪਾਦ

ਹਰ ਦਿਨ, ਤੁਸੀਂ ਨਿਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕਸ, ਕੱਪੜੇ, ਉਪਕਰਣ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਵਾਲੇ ਖਪਤਕਾਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ।

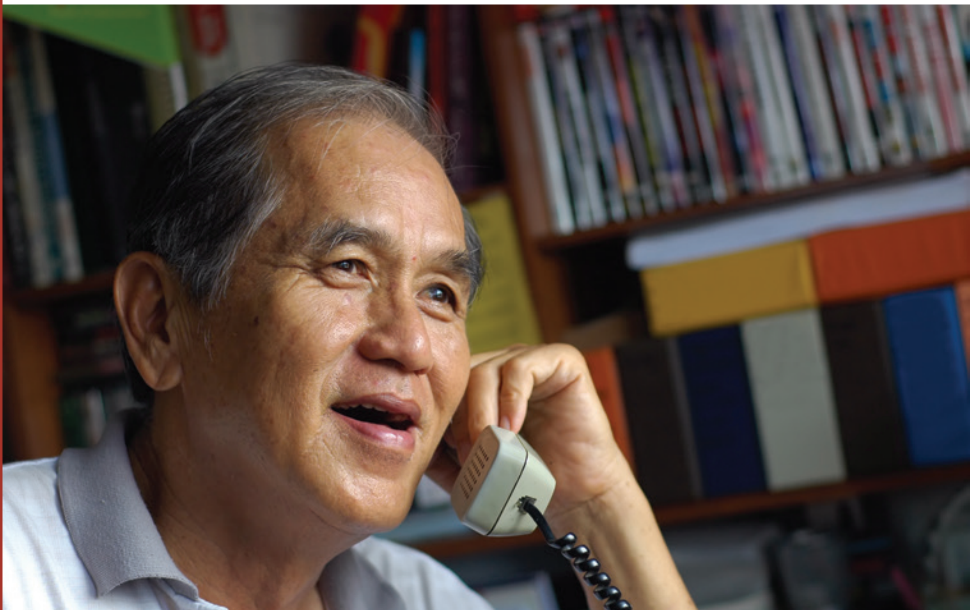
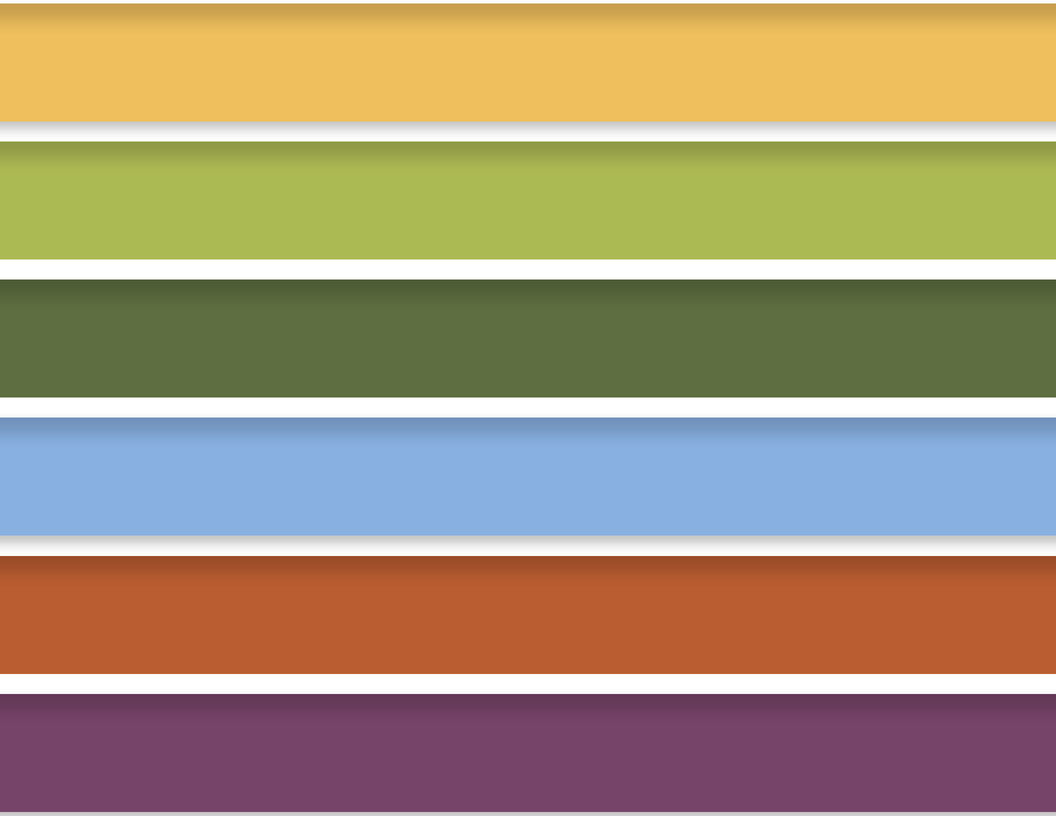
ਕੁਝ ਉਤਪਾਦ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਜੋਖਮਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਸਲਾਹਾਂ, ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਅਤੇ ਰੀਕਾਲ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਉਤਪਾਦ ਦੇ ਰੀਕਾਲ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ – ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਜਾਂ 1 800 O-Canada ਤੇ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।**

- **ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ – ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸਾਫ ਖੇਤਰ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।**
- **ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ – ਲੇਬਲਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।**
- **ਟੁੱਟੀਆਂ, ਰੀਕਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂ ਪਾਬੰਦੀ-ਲੱਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਨਾ ਕਰੋ।**
- **ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਸਮੇਤ, ਪੁਰਾਣੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਜਾਂ ਉਧਾਰ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ।**
  - ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਪਯੋਗ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਟੁੱਟੇ ਜਾਂ ਗੁੰਮ ਹੋਏ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- **ਨਿਰਮਾਤਾ ਨੂੰ ਖਪਤਕਾਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ। ਨਾਲ ਹੀ,** 1 800 O-Canada **ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ** (Health Canada) **ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।**

ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ – ਵਾਧੂ ਸਰੋਤ

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ:
1 800 O-Canada (1-800-622-6232) ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
TTY 1-800-926-9105

ਆਨਲਾਈਨ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਪਤੇ ਤੇ ਜਾਓ:
Canada.ca/health 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚਲੇ ਖਤਰੇ
(Hazards in your home)