



ਸੀਸਾ ਅਧਾਰਤ ਪੇਂਟ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਖਤਰੇ Lead Paint and Hazards

ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸੀਸੇ ਦੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਤਰਾਂ ਨੂੰ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਜਜ਼ਬ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਵੀ ਨਿਆਇਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਬੌਧਿਕ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸੀਸਾ-ਅਧਾਰਤ ਪੇਂਟ ਸੀਸੇ ਦਾ ਖਤਰਨਾਕ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ ਪਰ ਸੰਪਰਕ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਮ ਵਰਤੋਂ ਰਾਹੀਂ ਸੀਸੇ ਵਾਲੇ ਪੇਂਟ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ, ਉਸਦੀ ਮਰੰਮਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣਾ ਜੁਲਾਉਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ, ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਰੇਲਿੰਗਾਂ ਤੇ ਪੇਂਟ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਖਤਰਿਆਂ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

ਸੀਸੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕੀ ਖਤਰੇ ਹਨ?

ਸੀਸਾ-ਅਧਾਰਤ ਪੇਂਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਖਾਣ/ਅੰਦਰ ਲਏ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ। ਸੀਸਾ-ਅਧਾਰਤ ਪੇਂਟ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਖਤਰੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਪੇਂਟ ਉੱਖੜ ਨਾ ਰਿਹਾ ਹੋਏ, ਉਸਦੀ ਪਪੜੀ ਨਾ ਉਤਰ ਰਹੀ ਹੋਏ, ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਟ ਕੇ ਜਾਂ ਰਗੜ ਕੇ ਧੂੜ ਨਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਏ।

ਸੀਸੇ ਦੇ ਘੱਟ ਸਤਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਅਸਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਅਪੰਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਉੱਚੇ ਸਤਰਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸੀਸੇ ਕਰਕੇ ਜ਼ਹਿਰ ਦਾ ਅਸਰ ਅਤੇ ਅਨੀਮੀਆ (anemia) ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਖਰਾਬੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸੀਸੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਕੋਈ ਗਿਆਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਤਰ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਗਿਆਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ, ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਸੀਸੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵੱਧਦਾ ਹੈ, ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ ਅਤੇ ਤੀਖਣਤਾ ਵੀ ਵਧਦੀ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸੀਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜਨਤਾ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਘਾਟਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਸੀਸਾ ਹਲੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੀਸੇ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕੋ।

ਜਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੈ?

ਨਿਆਇਆਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਰਿੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਨਿਆਏ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੱਥ - ਮੂੰਹ ਤੱਕ ਦੀ ਅਕਸਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਜਾਂ ਚਬਾਉਣ ਦੀ

ਬਿਰਤੀ ਕਰਕੇ ਸੀਸੇ ਨੂੰ ਖਾ/ਅੰਦਰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਸੀਸਾ ਜਜ਼ਬ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ, ਸੀਸੇ ਦੇ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਵੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਮੇਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੀਸਾ ਅਧਾਰਤ ਪੇਂਟ ਮੌਜੂਦ ਹੈ?

1960 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣਾਏ ਗਏ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਸੀਸਾ-ਅਧਾਰਤ ਪੇਂਟ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। 1960 ਅਤੇ 1990 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦੋਵੇਂ ਪੇਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਛੋਟੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੀਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। 1992 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਜਾਂ ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਸਟੇਟਸ ਵਿੱਚ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸਾਰਾ ਪੇਂਟ ਲਗਭਗ ਸੀਸਾ ਰਹਿਤ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, 2010 ਤੋਂ, 0.009 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੀਸੇ ਵਾਲੇ ਪੇਂਟ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਲੇਬਲ ਕੀਤੇ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਹਾਸਿਲ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਘਰ ਪੇਂਟ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਪੇਂਟ ਸੀਸਾ ਰਹਿਤ ਹੈ।

ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪੇਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸੀਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸੀਸਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਪੇਂਟ ਤੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਾ ਲੇਬਲ ਹੋਵੇਗਾ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸੀਸੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਿੱਟ ਵਰਤ ਕੇ ਜਾਂ ਪੇਂਟ ਚਿਪ ਦੇ ਇੱਕ ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿੱਚ ਭੇਜ ਕੇ ਪੇਂਟ ਕੀਤੇ ਸਤਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਲਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਠੇਕੇਦਾਰ, ਜਿਸ ਕੋਲ ਪੇਂਟ ਕੀਤੇ ਸਤਰਾਂ ਤੇ ਸੀਸੇ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਐਕਸ-ਰੇ ਲਈ ਸਹੀ ਸਮੱਗਰੀ ਹੈ, ਵੀ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੀਸੇ ਵਾਲਾ ਪੇਂਟ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੇ ਵਾਤਾਵਾਰਨ ਸਿਹਤ ਅਫਸਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਕੀ ਸੀਸਾ ਅਧਾਰਤ ਪੇਂਟ ਨੂੰ ਹਟਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਕਈ ਵਾਰੀ ਸੀਸਾ ਅਧਾਰਤ ਪੇਂਟ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਉਸ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਉੱਖੜ ਨਾ ਰਿਹਾ ਹੋਏ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਏ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਸੀਸੇ ਵਾਲੇ ਪੇਂਟ ਵਾਲੇ ਸਤਰਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਜੁਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਸੀਸੇ ਵਾਲੀ ਖਤਰਨਾਕ ਧੂੜ ਉਤਪੰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਜੋਖਮ ਉਠਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜੇ ਸੀਸੇ ਵਾਲੇ ਪੇਂਟ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਪੇਂਟ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ। ਸੀਸਾ-ਅਧਾਰਤ ਪੇਂਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਸੰਜੋਗ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਾਲੇ ਸਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸੀਸੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪੇਂਟ, ਵਾਇਨਲ ਵਾਲਪੇਪਰ, ਵਾਲਬੋਰਡ ਜਾਂ ਪੈਨਲਿੰਗ ਨਾਲ ਢੱਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਸੀਸਾ ਅਧਾਰਤ ਪੇਂਟ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਹਟਾਵਾਂ?

ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਿਵਾਰਾਂ, ਛੱਤਾਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਬਣਾਵਟਾਂ ਤੋਂ ਸੀਸਾ ਅਧਾਰਤ ਪੇਂਟ ਹਟਾਉਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਰਗੜਨ ਜਾਂ ਇੱਕ ਦਿਵਾਰ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਸਮੇਂ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੁਸਖੇ ਵਰਤੋ। ਇਹ ਨੁਸਖੇ ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ। ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਇੱਕ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਕੰਮ ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ

ਬੱਚੇ ਸੀਸੇ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸੀਸੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਸੀਸੇ ਦੀ ਪੂੜ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਜਾਏਗਾ, ਤਾਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਦੂਸਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਭੇਜ ਦਿਓ।

ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ

ਉਚਿਤ ਰੱਖਿਅਕ ਕਪੜੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਵਰਆਲ, ਐਨਕਾਂ, ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਸੀਸੇ ਨੂੰ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਅੰਦਰ ਲਏ ਜਾਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਪੂੜ, ਧੁੰਦ ਅਤੇ ਧੂੰਏਂ ਲਈ ਨਿਐਂਸ (ਯੂ.ਐਸ. ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਟਿਊਟ ਆਫ ਆਕਿਊਪੇਸ਼ਨਲ ਸੇਫਟੀ ਐਂਡ ਹੈਲਥ) (NIOSH (U.S. National Institute of Occupational Safety and Health) ਦੁਆਰਾ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ (respirator) ਪਾਓ। ਸੁਰੱਖਿਅਕ ਸਮਾਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਡੀਲਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ। ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ, ਜਿਥੇ ਪੇਂਟ ਹਟਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਏ, ਵਿੱਚ ਨਾ ਖਾਓ, ਨਾ ਪੀਓ ਜਾਂ ਸਿਗਰੇਟ ਨਾ ਪਿਓ।

ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ

ਪੇਂਟ ਚਿਪਸ ਅਤੇ ਪੂੜ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਹਟਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਸ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਹੀਟਿੰਗ ਵੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਸੀਲ ਕਰ ਦਿਓ।

ਪੂੜ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ। ਉਸ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਸਾਰੇ ਪਰਦੇ, ਗਲੀਚੇ, ਫਰਨੀਚਰ ਅਤੇ ਘਰ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਹਟਾ ਦਿਓ। ਫਰਸ਼ ਸਮੇਤ, ਹਟਾਈਆਂ ਨਾ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ, ਮੋਟੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਨਾਲ ਢਕੋ ਅਤੇ ਟੇਪ ਨਾਲ ਸੀਲ ਕਰੋ। ਸਾਰੇ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਗਿਲਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਜਾਂ ਸਫਾਈ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੂੜ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਪ੍ਰੇ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਦੀ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲ ਭਰੋ।

ਜੇ ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਖੁਰਚੇ ਗਏ ਪੇਂਟ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਡਰਾਪ ਸ਼ੀਟਾਂ (drop sheets) ਵਰਤੋ, ਅਤੇ ਜਿਆਦਾ ਹਵਾ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖੁਰਚਣਾਂ ਅਤੇ ਪੂੜ ਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਨਾਲ ਢਕੋ।

ਖੁਰਚਣ (stripping) ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੋ

ਉਹ ਢੰਗ ਵਰਤੋ ਜਿਹੜੇ ਪੂੜ ਜਾਂ ਧੂੰਏਂ ਨੂੰ ਨਾ ਫੈਲਾਉਣ। ਰਸਾਇਣਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਖੁਰਚਣ ਨਾਲ ਸੀਸੇ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪੂੜ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਖੁਰਚਣ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣਿਕ ਏਜੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਹਨੀਕਾਰਕ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਰਗੜਾਈ ਜਾਂ ਪੀਹਣ ਦੁਆਰਾ ਮਸ਼ੀਨੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹਟਾਉਣਾ ਸੀਸੇ ਦੀ ਜਿਆਦਾ ਪੂੜ ਉਤਪੰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪੂੜ ਨੂੰ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਨਾ ਉਡਾਓ

ਫੋਰਸਡ ਏਅਰ ਹੀਟਿੰਗ ਅਤੇ ਏਅਰ ਕੰਨਡੀਸਿਨਿੰਗ ਸਿਸਟਮਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਵੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਟੇਪ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਸ਼ੀਟ ਨਾਲ ਢਕੋ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਹਟਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਰੱਖਿਅਕ ਕਪੜੇ ਅਤੇ ਸ਼ੂਟ ਉਤਾਰ ਦਿਓ। ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਕਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਕੰਮ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਫਾਈ ਕਰੋ

ਹਰ ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਤ ਤੇ, ਪੂੜ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਗਿਲੇ ਕਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਸਫਾਈ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਪੂੜ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕੇਗਾ। ਸਾਰੇ ਕਚਰੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਹਿਫੂਜ਼ ਡੱਬੇ ਜਾਂ ਸੀਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਹੀਪਾ (HEPA) ਵੈਕਿਯੂਮ ਕਲੀਨਰ ਦੇ ਨਾਲ ਵੈਕਿਯੂਮ ਕਰੋ। ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਫ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ, ਚਿਹਰੇ, ਸੰਦਾਂ ਅਤੇ ਨਿਜੀ ਰੱਖਿਅਕ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਧੋਵੋ।

ਅੰਤਿਮ ਸਫਾਈ ਕਰੋ

ਕੰਮ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਦਿਨ ਤੱਕ ਕੋਈ ਵੀ ਪੂੜ ਬੈਠ ਜਾਣ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਅੰਤਿਮ ਸਫਾਈ ਕਰੋ। ਸਾਰੇ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਗਿਲੇ ਕਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝੋ, ਅਤੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਗਏ ਪਲਾਸਟਿਕ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੀਲ ਕੀਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸਿਹਤ ਅਫਸਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ, www2.gov.bc.ca/gov/content/health/about-bc-s-health-care-system/partners/health-authorities/regional-health-authorities 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ:

- ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ 604 587-4600
- ਇੰਨਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ 250 862-4200
- ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ 250 370-8699
- ਨੌਰਦਰਨ ਹੈਲਥ 250 565-2649
- ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ 604 736-2033

ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ, ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ ਵਿੱਚ www.fnha.ca/contact-us 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਫਸਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੀਸੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www2.epa.gov/sites/production/files/2013-11/documents/steps_0.pdf (PDF 5.01 MB) ਤੇ ਯੂਨਾਇਟੇਡ ਸਟੇਟਸ ਇੰਨਵਾਏਰਨਮੈਂਟਲ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਏਜੰਸੀ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਤ ਸਟੈਪਸ ਟੂ ਲੈਡ ਸੇਫ ਰੇਨੋਵੇਸ਼ਨਜ਼, ਰਿਪੇਅਰ ਐਂਡ ਪੇਂਟਿੰਗ (Steps to Lead Safe Renovations, Repair and Painting) ਪੜ੍ਹੋ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, www.HealthLinkBC.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।