Punjabi - Number 42
January 2016

ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਰੇਡੌਨ
Radon in Homes and Other Dwellings

ਰੇਡੌਨ (radon) ਕੀ ਹੈ?

ਰੇਡੌਨ ਇੱਕ ਰੰਗ ਰਹਿਤ, ਸੁਗੰਧ ਰਹਿਤ ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਗੈਸ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਪੱਥਰਾਂ, ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮੌਜੂਦ ਯੂਰੇਨੀਅਮ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਕਰਕੇ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ।

ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਵੇਲੇ, ਰੇਡੌਨ ਗੈਸ ਹਵਾ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਘੱਟ ਸੰਘਣੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਰੇਡੌਨ ਗੈਸ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਖਤਰਾ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਰੇਡੌਨ ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਨਾਲ ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਥਲੇ ਦੀ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨੀਹਾਂ, ਉਸਾਰੀ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਰਵਿਸ ਪਾਇਪਾਂ, ਫਰਸ਼ ਵਿਚਲੀਆਂ ਨਿਕਾਸ ਪਾਇਪਾਂ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਦਰਾੜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਰੇਡੌਨ (radon) ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਰੇਡੌਨ ਦੇ ਨਾਲ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 16 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਇਮਾਰਤਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੇਡੌਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਰੇਡੌਨ ਧੂਮਰਪਾਨ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਅਤੇ ਧੂਮਰਪਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਰੇਡੌਨ ਦੇ ਉੱਚੇ ਸਤਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਧੂਮਰਪਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਧੂਮਰਪਾਨ ਕਰਦੇ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸੰਜੋਗ 3 ਵਿੱਚ 1 ਹੈ। ਧੂਮਰਪਾਨ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, ਜੋਖਮ 20 ਵਿੱਚ 1 ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਰੇਡੌਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਲੱਛਣ ਫੌਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਉਤਪੰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਇਕੱਲਾ ਤਰੀਕਾ ਰੇਡੌਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਵੱਧੇ ਹੋਏ ਸਤਰ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਰੀਮੀਡੀਏਸ਼ਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਰੀਮੀਡੀਏਸ਼ਨ (remediation) ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਿਵਰਣ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਰੇਡੌਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੀ ਮੇਰੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ?

ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਰੇਡੌਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਰੇਡੌਨ ਦੇ ਨਿੰਮ੍ਹੇ ਸਤਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਘਰ ਅਤੇ ਇਮਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸਤਰਾਂ ਨੂੰ ਰੀਮੀਡੀਏਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਜਿੰਨਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਰੇਡੌਨ (radon) ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਪੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਰੇਡੌਨ ਨੂੰ ਬੇਕੇਰੈਲਜ਼ ਫੀ ਕਿਊਬਿਕ ਮੀਟਰ (Becquerels per cubic meter (Bq/m3)) ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇੱਕ ਸਕਿੰਟ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਰੇਡਿਓਐਕਟਿਵਿਟੀ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਦਾ ਮਾਪ ਹੈ। ਇਮਾਰਤਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਰੇਡੌਨ ਨੂੰ ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ (3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਾਲ) ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਅਵਧੀ (2 ਤੋਂ 7 ਦਿਨਾਂ) ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟ ਵਰਤ ਕੇ ਮਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਘਰ ਅਤੇ ਇਮਾਰਤ ਵਿੱਚ ਰੇਡੌਨ ਦੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਦਾ ਮਹੀ ਮਾਪ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਅਸਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਰੇਡੌਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿੱਟ ਵਰਤ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੰਨਾਂ ਕਿੱਟਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਵਾਰ ਤੇ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰੇਡੌਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ (6 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ) ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੀ-ਅਵਧੀ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਲਈ ਰੇਡੌਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦੂਸਰੇ ਯੰਤਰ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਰੇਡੌਨ ਦੇ ਸਤਰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਅਵਧੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਛੋਟੀ-ਅਵਧੀ (2 ਤੋਂ 7 ਦਿਨਾਂ) ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਰੇਡੌਨ (radon) ਵਾਸਤੇ ਸੇਧਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਤਰ ਕੀ ਹਨ?

ਰੇਡੌਨ ਲਈ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਵਰਤਮਾਨ ਸੇਧ 200 ਬੇਕੇਰੈਲਜ਼ ਫੀ ਕਿਊਬਿਕ ਮੀਟਰ (becquerels per cubic meter (Bq/m3)) ਹੈ। ਜੇ ਇੱਕ ਇਮਾਰਤ ਦੀ ਰੇਡੌਨ ਦੀ ਔਸਤਨ ਸਾਲਾਨਾ ਮਾਤਰਾ 200 ਬੇਕੇਰੈਲਜ਼ ਫੀ ਕਿਊਬਿਕ ਮੀਟਰ (Bq/m3) ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੀਮੀਡੀਏਸ਼ਨ (remediation) ਕੀਤੀ ਜਾਏ। ਇਮਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਘਰ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਜਿਥੇ ਲੋਕ 4 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਘੰਟੇ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਰੀਮੀਡੀਏਟ ਕੀਤਾ ਜਾਏ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ – ਰੇਡੌਨ (Health Canada – Radon) www.canada.ca/en/health-canada/services/health-risks-safety/radiation/radon.html. ਤੇ ਜਾਓ।

ਕੀ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਰੇਡੌਨ (radon) ਹੈ?

ਰੇਡੌਨ ਦੇ ਵੱਧੇ ਹੋਏ ਸਤਰ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਾਂਤ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ (ਇੰਟੀਰੀਅਰ) ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ (ਨੌਰਦਰਨ) ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੁਆਰਾ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਰੇਡੌਨ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਦੇ ਸਰਵੇਖਣ ਦੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੇ ਪਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਅੰਦਰੂਨੀ (ਇੰਟੀਰੀਅਰ) ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ (ਨੌਰਦਰਨ) ਸਿਹਤ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰੇਡੌਨ ਦੀਆਂ 200 ਬੇਕੇਰੈਲਜ਼ ਫੀ ਕਿਊਬਿਕ ਮੀਟਰ (Bq/m3) ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦੀ ਰੇਂਜ 6 ਤੋਂ 30 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸੀ। ਭਾਵੇਂ ਰੇਡੌਨ ਦੇ ਉੱਚੇ ਸਤਰ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਨੌਰਥ ਅਤੇ ਇੰਟੀਰੀਅਰ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਹਲੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਾਂਤ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚਲੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਰੇਡੌਨ ਦੇ ਉੱਚੇ ਸਤਰ ਹੋਣ ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਰੇਡੌਨ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰੇਡੌਨ ਦੇ ਸਤਰ ਇੱਕੋ ਹੀ ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਘਰ ਤੱਕ ਬਹੁਤ ਫਰਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਇਮਾਰਤ

ਵਿੱਚ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਖੇਤਰ ਦੇ ਭੂ-ਵਿਗਿਆਨ, ਘਰ ਦੀ ਬਣਾਵਟ, ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦੇ ਅਦਲ ਬਦਲ ਵਰਗੀਆਂ ਖਾਸੀਅਤਾਂ ਸਮੇਤ ਕਈ ਕਾਰਕਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।ਆਮਤੌਰ ਤੇ, ਰੇਡੌਨ ਦੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਬੇਸਮੈਂਟਾਂ ਸਮੇਤ, ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਲੇ ਸਤਰਾਂ ਤੇ ਅਧਿਕਤਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੇਡੌਨ ਦੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਇਕੱਲਾ ਢੰਗ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਹੈ।ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ (ਇੰਟੀਰੀਅਰ) ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ (ਨੌਰਦਰਨ) ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਰੇਡੌਨ ਵਾਸਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾਵਾਂ?

ਰੇਡੌਨ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਅਸਾਨ, ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਸਸਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਟੈਸਟਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੇਡੌਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਲੇ ਲੈਵਲ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ 4 ਤੋਂ ਵੱਧ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਸ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਟੈਸਟ ਦੇ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ (ਆਦਰਸ਼ਕ ਰੂਪ ਨਾਲ, ਸਰਦੀ ਦੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਸਮੇਤ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ 1 ਸਾਲ, ਤੱਕ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੌਰਾਨ), ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਲਈ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿੱਚ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ, ਟੈਸਟ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਰੇਡੌਨ ਦੀ ਔਸਤਨ ਸੰਘਣਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।ਫਿਰ ਇਸ ਸਤਰ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ 200 Bq/m3 ਸੇਧ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਰੇਡੌਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਤਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਰਹਿਤ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੀਮੀਡੀਏਸ਼ਨ (remediation) ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਸਤਰ ਸੇਧ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣ ਤਾਂ ਵੀ।ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਅਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਖਰਚਾ ਲਗਭਗ $30 ਤੋਂ $50 ਹੈ।

ਮੈਂ ਰੇਡੌਨ (radon) ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ ਕਿਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਰੇਡੌਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰਾਂ ਦੇ ਸਪਲਾਇਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਾਸਤੇ ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ (Centre for Disease Control) ਤੇ ਜਾਓ www.bccdc.ca/resource-gallery/Documents/Guidelines%20and%20Forms/Guidelines%20and%20Manuals/EH/RPS/Radon%20Testing%20in%20Cda.pdf (PDF 247 KB) ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਫੋਨ ਲਿਸਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ 'ਹੋਮ ਇੰਸਪੈਕਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼' ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ।

ਟੈਸਟ ਕਿੱਟਾਂ ਇੰਨਾਂ ਕੋਲੋਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:

- ਬੀਸੀ ਲੰਗ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ: ਰੇਡੌਨਅਵੇਅਰ (BC Lung Association RadonAware) - 1-800-665-5864 ਜਾਂ ਈਮੇਲ radonaware@bc.lung.ca.
- ਨੌਰਦਰਨ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ (Northern Health Authority) – ਫੋਨ ਕਰੋ 250-565-2150 , ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ 1-800-663-7867 ਜਾਂ ਈਮੇਲ radon@northernhealth.ca.
- ਡੌਨਾ ਸ਼ਮਿਟ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਲੰਗ ਕੈਂਸਰ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਸੋਸਾਇਟੀ (Donna Schmidt Memorial Lung Cancer Prevention Society) ।ਫੋਨ ਕਰੋ 250-365-0344 ਐਕਸਟੇਨਸ਼ਨ 227 ਜਾਂ ਈਮੇਲ dschmidt@golder.com. ਨੋਟ: ਕਿੱਟਾਂ ਕੂਟਨੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਆ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਰੇਡੌਨ ਮਾਪਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।ਕਨੇਡੀਅਨ ਨੈਸ਼ਨਲ ਰੇਡੌਨ ਪ੍ਰੌਫੀਸ਼ੈਂਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Canadian National Radon Proficiency Program) ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਵਲੋਂ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ।ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, https://c-nrpp.ca/ ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਟੈਸਟ ਦਰਸ਼ਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੇਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੇਡੌਨ (radon) ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਸਤਰ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੇਡੌਨ ਦੇ ਸਤਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਜਿਆਦਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਬੇਸਮੈਂਟ ਦੀ ਸੱਬ-ਫਲੋਰਿੰਗ ਨੂੰ ਸੀਮੈਂਟ ਦੀ ਸਲੈਬ ਦੇ ਥਲੋਂ ਰੇਡੌਨ ਨੂੰ, ਉਸ ਦੇ ਘਰ ਜਾਂ ਇਮਾਰਤ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਖਿੱਚ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਏਅਰ ਪੰਪ ਲਗਾ ਕੇ ਹਵਾਦਾਰ ਬਣਾਓ।
- ਕਰੌਲ ਸਪੇਸਾਂ, ਬੇਸਮੈਂਟਾ ਅਤੇ ਘਰ ਜਾਂ ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਲੈਵਲਾਂ ਤੇ ਦੂਸਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਜਾਂ ਛੱਤ ਵਾਲੇ ਪੂਖੇ ਲਗਾ ਕੇ ਵੈਂਟੀਲੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਹਵਾ ਦੇ ਵਹਾ (ਕੁਦਰਤੀ ਜਾਂ ਫੋਰਸਡ) ਨੂੰ ਸੁਧਾਰੋ।
- ਬੇਸਮੈਂਟ ਦੇ ਫਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਦਿਵਾਰਾਂ, ਅਤੇ ਪਾਈਪਾਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਦੀਆਂ ਦਰਾੜਾਂ ਅਤੇ ਸੁਰਾਖਾਂ ਨੂੰ ਸੀਲ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਰੇਡੌਨ ਰੀਮੀਡੀਏਸ਼ਨ (Certified radon mitigation) ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਅਤੇ ਰੀਮੀਡੀਏਸ਼ਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰੇਡੌਨ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਲੱਭਣ ਲਈ, https://c-nrpp.ca/ ਤੇ ਕਨੇਡੀਅਨ ਨੈਸ਼ਨਲ ਰੇਡੌਨ ਪ੍ਰੌਫੀਸ਼ੈਂਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Canadian National Radon Proficiency Program (C-NRPP)) ਤੇ ਜਾਂ www.carst.ca ਤੇ ਕਨੇਡੀਅਨ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਰੇਡੌਨ ਸਾਇੰਟਿਸਟਸ ਐਂਡ ਟੈਕਨੌਲੋਜਿਸਟਸ (Canadian Association of Radon Scientists and Technologists) ਤੇ ਜਾਓ।ਰੀਮੀਡੀਏਸ਼ਨ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਰੇਡੌਨ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਤਰ ਘੱਟ ਗਏ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www2.gov.bc.ca/gov/content/health/about-bc-s-health-care-system/partners/health-authorities/regional-health-authorities. ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ ਏਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਆਫਿਸਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੰਨਾਂ ਤੇ ਜਾਓ:

- ਬੀਸੀ ਲੰਗ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ: ਰੇਡੌਨਅਵੇਅਰ (BC Lung Association: RadonAware) www.radonaware.ca
- ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ, ਏਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (BC Centre for Disease Control, Environmental Health Services) www.bccdc.ca/health-info/health-your-environment
- ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੋਲੈਬੋਰੇਟਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਏਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ (ਐਨਸੀਸੀਈਐਚ) - (National Collaborating Centre for Environmental Health (NCCEH)) https://ncceh.ca/

BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority