Punjabi – Number 65b
June 2018

ਅੰਦਰ ਦੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ
ਮੋਲਡ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜੈਵਿਕ ਸੰਦੂਸ਼ਿਤ ਤੱਤ
Indoor Air Quality:
Mould and Other Biological Contaminants

ਜੈਵਿਕ ਸੰਦੂਸ਼ਿਤ ਤੱਤ ਕੀ ਹਨ?

ਜੈਵਿਕ ਸੰਦੂਸ਼ਿਤ ਤੱਤ ਜੀਵਤ ਜੀਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੀਵਤ ਚੀਜਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਮਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਉੱਲੀ, ਘਰ ਦੀ ਧੂੜ, ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਵਾਇਰਸ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਸਿਕਰੀ, ਬਿੱਲੀ ਦੀ ਥੁੱਕ, ਬੂਰ, ਕਾਕਰੋਚ ਅਤੇ ਕੀਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਮੋਲਡ (ਉੱਲੀ) ਕੀ ਹਨ?

ਮੋਲਡ ਉੱਲੀ ਹੈ, ਜੋ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਦੋਵੇਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।ਖਮੀਰ ਜੋ ਫੁੱਲ ਕੇ ਵਧਦਾ ਹੈ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮੋਲਡ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਬੀਜਾਣੂ ਹਵਾ ਵਿਚ ਫੈਲਾ ਕੇ ਵਧਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਗਰਮ ਅਤੇ ਸਿੱਲੇ ਹਾਲਾਤ ਮੋਲਡ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਮੋਲਡ ਅੰਦਰਲੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੋਲਡ ਅਤੇ ਜੈਵਿਕ ਸੰਦੂਸ਼ਿਤ ਤੱਤਾਂ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜੈਵਿਕ ਸੰਦੂਸ਼ਿਤ ਤੱਤ ਇਤਨੇ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਚਲੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੋਲਡ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੋਲਡ ਕਾਰਨ ਵੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਮੋਲਡ ਵਾਲੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਖੰਘਣ, ਸਾਹ ਦੀ ਘਰਘਰਾਹਟ ਅਤੇ ਸਿਰਦਰਦ ਜਿਹੀਆਂ ਆਮ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਮੋਲਡ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ?

ਹਵਾ ਵਿਚ ਨਮੀ ਜਾਂ ਅੰਦਰਲੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਨਮੀ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੱਧਰ ਮੋਲਡ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਕਮਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਰਕ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਹਵਾ ਵਿਚਲੀ ਨਮੀ ਪਾਣੀ ਬਣ ਕੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨਾਲ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਮੋਲਡ ਚੁਗਾਠਾਂ ਜਾਂ ਬੰਨੀਆਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਹਨ?ਦਾ ਹੈ। ਪਾਈਪਾਂ ਜਾਂ ਛੱਤ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਲੀਕ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਵੀ ਸਲ੍ਹਾਬ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਥੇ ਮੋਲਡ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਮੀ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਨਹਾਉਣਾ, ਕੱਪੜੇ ਧੋਣਾ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ।ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਜਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਨਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹਿਊਮਿਡੀਫਾਇਰ (ਘਰ ਵਿਚ ਨਮੀ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਮੋਲਡ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਮੇਰੇ ਘਰ ਵਿਚ ਮੋਲਡ ਹਨ?

ਮੋਲਡ ਨਮੀ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬੰਨੀਆਂ, ਦੀਵਾਰਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ, ਅਤੇ ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਟੱਬਾਂ ਦੀਆਂ ਤਰੇੜਾਂ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਨਜ਼ਰ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛੱਤਾਂ ਜਾਂ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੀਕ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਨਮੀ ਦੀਵਾਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।ਡਰਾਈ-ਵਾਲ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਪਾਸਾ, ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਸਟੱਡ, ਇਨਸੂਲੇਸ਼ਨ, ਪਲਾਈਵੁੱਡ ਅਤੇ ਦੀਵਾਰ ਵਿਚ ਵਰਤਿਆ ਹੋਇਆ ਕਾਗਜ਼ ਵੀ ਗਿੱਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਸਿੱਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਰੰਗਹੀਣ ਹੋਣ ਜਾਂ ਧੱਬਿਆਂ ਲਈ ਦੇਖੋ। ਮੋਲਡ ਅਕਸਰ ਅਸਪਸ਼ਟ ਜਾਂ ਪਾਊਡ ਵਰਗੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹਲਕੇ ਹਰੇ ਤੋਂ ਭੂਰੇ ਜਾਂ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਦੀਵਾਰ ਵਿਚ ਬਾਹਰੋਂ ਪਾਣੀ ਪੈਣ ਨਾਲ ਮੋਲਡ ਦਾ ਵਧਣਾ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਤਹ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਆ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਹੀਂ ਵੀ। ਮੋਲਡ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਹੋਈਆਂ ਸਤਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਸਬੋਰਡਾਂ, ਟਾਈਲਾਂ, ਕਾਰਪੈਟਾਂ, ਦੇ ਥੱਲੇ ਜਾਂ ਉਤੇ ਨਜ਼ਰ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੋਲਡ ਦੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 'ਬਾਸੀ' ਮੁਸ਼ਕ ਜਿਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੋਲਡ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਮੋਲਡ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਨਮੀ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਹਵਾ ਵਿਚ ਨਮੀ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿੱਲ੍ਹਾਪਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚਲੀ ਨਮੀ ਨੂੰ ਬੂੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਰਸੋਈਆਂ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਨਮੀ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਵਿਚ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਹਵਾ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਪੱਖੇ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਵਰਤੋ
- ਬਾਥਰੂਮ ਦੇ ਪੱਖਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਵਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 30 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਟਾਈਮਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਕੱਪੜੇ ਸੁਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਡਰਾਇਰ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਰੱਖੋ

- ਨਮੀ ਦੇ ਵਧਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਐਟਿਕ (attic) ਅਤੇ ਕਰਾਲ ਸਪੇਸਾਂ (crawl spaces) ਨੂੰ ਹਵਾਦਾਰ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਕਰਾਲ ਸਪੇਸ ਦਾ ਫਰਸ਼ ਕੱਚਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਨਾਲ ਢੱਕੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਨਮੀ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ (dehumidifier) ਵਰਤੋ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਯੰਤਰ ਖਰੀਦ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਰੇ ਦੇ ਮਾਪ ਅਤੇ ਨਮੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਅੰਦਰੋਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਪਾਣੀ ਲੀਕ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰੋ
- ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਜੋ ਮੋਲਡ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਖੜ੍ਹਾ ਪਾਣੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ
- ਹੀਟਿੰਗ ਵੈਂਟੀਲੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰਾਂ ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਕੋਲ ਪਾਣੀ ਜਮਾਂ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ। ਡ੍ਰਿਪ ਪੈਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਖਾਲੀ ਕਰੋ।ਪਾਣੀ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਜਰਮ ਰਹਿਤ ਰੱਖੋ
- ਜੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਦਮੇ ਦਾ ਮਰੀਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਦਾ ਛਿੜਕਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਘਰ ਵਿਚ ਨਮੀ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਯੰਤਰ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਫ ਕਰੋ

ਮੈਂ ਮੋਲਡ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਾਫ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਖੇਤਰ ਛੋਟਾ ਹੈ (1 ਮੀਟਰ ਵਰਗ ਤੋਂ ਘੱਟ) ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉੱਲੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਫਾਈ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਘਰੇਲੂ ਰਬੜ ਦੇ ਦਸਤਾਨੇ, ਸੇਫ਼ਟੀ ਗਲਾਸਿਜ਼ ਜਾਂ ਗੋਗਲ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ।ਜੇ ਖੇਤਰ ਵੱਡਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਲਈ ਖਾਸ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਜਾਂ ਵਪਾਰਕ ਕਲੀਨਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਸਫਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ:

- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਮਤਲ ਜਗਾਵ੍ਹਾਂ ਤੇ ਮੋਲਡ ਜੰਮਿਆ ਹੋਵੇ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ
- ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਕਾਰਪੈਟਾਂ, ਕਾਰਪੈਟ ਦੇ ਥੱਲੇ ਵਿਛਾਏ ਅਤੇ ਹੋਰ ਇਮਾਰਤੀ ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ 24-48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਾਫ ਕਰ ਕੇ ਸੁਕਾਓ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ
- ਛਿੱਦੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੋਲਡ ਵਾਲੀਆਂ ਸੀਲਿੰਗ ਟਾਈਲਾਂ, ਡਰਾਈਵਾਲ ਜਾਂ ਉਲੀ ਵਾਲੇ ਕਾਰਪੈਟਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ
- ਜਦੋਂ ਸਾਫ ਸਫ਼ਾਈ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਉੱਲੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਾਰਨ (ਪਾਣੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮੀ ਜਾਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਨਹੀਂ) ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ

ਮੈਂ ਦੂਸਰੇ ਜੈਵਿਕ ਸੰਦੂਸ਼ਿਤ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

- ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਕੀੜੇ, ਪਰਾਗ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮੈਲ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਘੱਟੇ ਤੋਂ ਸਾਫ ਰੱਖੋ
- ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਹੀਟਿੰਗ ਵੈਂਟ ਸਾਫ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੀਟਿੰਗ ਅਤੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਫਿਲਟਰ ਬਦਲੋ
- ਫਰਸ਼ਾਂ, ਬਿਸਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਦਿਆਂ ਵਗੈਰਾ ਸਮੇਤ ਘਰ ਨੂੰ ਹਰ ਹਫਤੇ ਵੈਕਿਊਮ ਕਰੋ। ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਿਊਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਬਾਅਦ ਮਿੱਟੀ ਘੱਟਾ ਬੈਠਣ ਤੱਕ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਚਲਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੈਪਾ (High Efficiency-Particulate-Arresting) ਫਿਲਟਰ ਵਾਲੇ ਵੈਕਿਊਮ ਕਲੀਨਰ ਖਰੀਦਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੈਪਾ ਫਿਲਟਰ ਬੜੇ ਬਰੀਕ ਧੂੜ ਦੇ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਮ ਫਿਲਟਰਾਂ ਵਾਲੇ ਵੈਕਿਊਮ ਕਲੀਨਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚ ਵੈਕਿਊਮ ਕਲੀਨਰ ਲਗਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਦੀ ਹਵਾ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਸਮੈਂਟ, ਕਰਾਲ ਸਪੇਸ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੇ
- ਸਰ੍ਹਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਗੱਦਿਆਂ ਦੇ ਕਵਰ ਸਮੇਤ ਬਿਸਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਧੋਵੋ - ਧੋਣ ਵੇਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 55°C (131°F) ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਅੰਦਰ ਦੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ:

- ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ - ਏਅਰ ਕੁਆਲਟੀ www.canada.ca/en/health-canada/services/air-quality.html
- ਦੀ ਬੀ.ਸੀ. ਲੰਗ ਐਸੋਸਿਏਸ਼ਨ - ਏਅਰ ਕੁਆਲਟੀ https://bc.lung.ca/protect-your-lungs/air-quality-lung-health ਜਾਂ ਕਰ-ਰਹਿਤ ਕਾਲ ਕਰੋ 1-800-665-LUNG (5864)

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