BRITISH COLUMBIA HealthLinkBC

Punjabi - Number 125
May 2021

ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਪਾਰੇ ਦ0ਾ ਡੁੱਲ੍ਹਣਾ

Mercury Spills in Residential Setting

ਪਾਰਾ ਇਕ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜੋ ਕਿ 3 ਮੁੱਖ ਰੂਪਾਂ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ: ਐਲੀਮੈਂਟਲ (ਸ਼ੁੱਧ ਰੂਪ), ਅਜੈਵਿਕ ਅਤੇ ਜੈਵਿਕ। ਇਹ ਤਿੰਨੋਂ ਰੂਪ ਮਨੁੱਖਾਂ ਲਈ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਐਲੀਮੈਂਟਲ ਪਾਰਾ ਉਹ ਰੂਪ ਹੈ ਜੋ ਕਈ ਵਾਰ ਘਰ ਵਿਚ ਡੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਲੀਮੈਂਟਲ ਪਾਰਾ ਇਕ ਚਮਕਦਾਰ, ਚਾਂਦੀ ਵਰਗੀ ਧਾਤ ਹੈ ਜੋ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਤਰਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਡੁੱਲ੍ਹਣ ਤੇ ਮਣਕੇ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਕਮਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਰੰਗ-ਰਹਿਤ ਅਤੇ ਗੰਧਹੀਣ ਭਾਫ਼ ਬਣਕੇ ਉਡ ਵੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਐਲੀਮੈਂਟਲ ਪਾਰਾ ਕਿਥੋਂ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਕੁਝ ਆਮ ਘਰੇਲੂ ਵਸਤਾਂ ਵਿੱਚ ਐਲੀਮੈਂਟਲ ਪਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ (ਪੁਰਾਣੇ) ਥਰਮਾਮੀਟਰ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਉਪਕਰਣ, ਥਰਮੋਸਟੈਟਸ, ਬੈਰੋਮੀਟਰ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਫਲੋਰੋਸੈਂਟ ਲੈਂਪਾਂ ਵਿਚ ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਪਾਰੇ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸੰਘਣੇ ਫਲੋਰਸੈਂਟ ਲੈਂਪ ਅਤੇ ਉੱਚ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੇ ਡਿਸਚਾਰਜ ਲੈਂਪ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਕੁਝ ਵਾਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਹੈੱਡ ਲਾਈਟਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਚੀਜਾਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਪਾਰਾ ਵਿੱਚ ਰਹੇ। ਉਹ ਕੇਵਲ ਸਿਹਤ ਲਈ ਓਦੋਂ ਖ਼ਤਰਾ ਬਣਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਇਹ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਾਰਾ ਡੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਐਲੀਮੈਂਟਲ ਪਾਰੇ ਦੇ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦੇ ਹਨ?

ਜੇ ਸਾਹ ਵਿਚ ਚਲੇ ਜਾਵੇ

ਐਲੀਮੈਂਟਲ ਪਾਰੇ ਦਾ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਪਾਰੇ ਦੀ ਭਾਫ ਵਿਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਫ਼ ਫੇਫੜਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾ ਵਿਚ ਸਮਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਹਿਰੀਲੇਪਣ ਦਾ ਪੱਧਰ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਾਰੇ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਭਾਫ਼ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅੰਦਰ ਲੈ ਗਏ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਪਾਰਾ ਵਾਸ਼ਪ ਦੀ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਸਾਹ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਉਪਕਰਣ ਵਿਚੋਂ ਡਿੱਗੇ ਪਾਰੇ ਤੋਂ), ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੇ ਰਾਹਾਂ ਵਿਚ ਜਲਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਂਸੀ, ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਗੈਸਟਰੋ- ਇੰਟਸਟਾਈਨਲ ਲੱਛਣਾਂ ਸਮੇਤ ਮਤਲੀ, ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਨੇ। ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਓਮੋਨਾਈਟਿਸ, ਨੇਕ੍ਰੋਟਾਈਜ਼ਿੰਗ, ਬ੍ਰੌਨਕੋਲਾਈਟਿਸ ਅਤੇ ਪਲਮੋਨਰੀ ਐਡੀਮਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਵੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਦੀ ਇਹ ਮਾਤਰਾ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਪਾਰਾ ਵਾਸ਼ਪ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਵਿਚੋਂ ਪਾਰੇ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਤੋਂ) ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਨਾਲ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਫੇਰ ਵੀ, ਜਦੋਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਾਹ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰੇਗਾ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੰਬਣੀ, ਸੁਸਤੀ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਚਿੰਤਾ, ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਨਿਗਲ ਲਿਆ ਜਾਵੇ

ਐਲੀਮੈਂਟਲ ਪਾਰਾ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਹੀ ਜਜ਼ਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਬਾਰ ਬਾਰ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਐਕਸਪੋਜਰਜ਼ ਨਾਲ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ

ਐਲੀਮੈਂਟਲ ਪਾਰੇ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘੱਟ ਹੀ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਧੱਫੜ ਜਾਂ ਜਲੂਣ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਪਰ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਧਾਤੂ (ਮਟੈਲਿਕ) ਪਾਰੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਕੌਣ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਉੱਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਰੀਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਜੇ ਵਧ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਰੇ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸੀਮਤ ਯੋਗਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ, ਵਧ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਖਾਸ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਮੇਰੇ ਘਰ ਵਿਚ ਪਾਰਾ ਡੁੱਲ੍ਹਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?

ਪਾਰਾ ਡੁੱਲ੍ਹਣ ਦੇ ਅਕਾਰ ਅਤੇ ਸੁਭਾਅ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤਰਲ ਪਾਰੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਿਪਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਹੇਠਾਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇਖੋ)।

ਵੱਡੇ ਜਾਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਫੈਲਾ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ। ਜੇ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਏਜੰਸੀ, ਡਰੱਗ ਐਂਡ ਪੌਇਜ਼ਨ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ

ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਫਾਇਰ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ (ਹੇਠਾਂ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ)

- ਵੈੱਕਯੁਮ ਕਲੀਨਰ ਜਾਂ ਝਾੜੂ / ਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ **ਨਾ ਕਰੋ**। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵੈੱਕਯੁਮ ਨੂੰ ਗੰਦਾ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਾਫ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਰੇ ਨੂੰ ਛੋਟੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਤੋੜ ਦੇਵੇਗਾ।
- ਦੂਸ਼ਿਤ ਜੁੱਤੀਆਂ ਜਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨਾਲ **ਨਾ ਘੁੰਮੋ-ਫਿਰੋ**। ਇਹ ਇਸ ਨੂੰ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਫੈਲਾ ਦੇਵੇਗਾ।
- ਪਾਰੇ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕੱਪੜੇ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿਚ **ਨਾ ਪਾਓ**। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ।
- ਪਾਰੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂ ਨਿਯਮਤ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿਚ **ਨਾ ਸੁੱਟੋ**। ਨਿਪਟਾਰੇ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਿਉਂਸਿਪਲ ਵੇਸਟ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਸਫਾਈ ਨਿਰਦੇਸ਼

(ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੋਲੈਬੋਰੇਟਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਐਨਵਇਰਨਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਦੇ ਸਫਾਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇਖੋ: www.ncceh.ca/sites/default/files/Small_Mercury_Spills_Clean-up_Oct_2015.pdf (PDF 227KB).

- ਸਿਰਫ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਡਿੱਗੇ ਕਣ ਹੀ ਸਾਫ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੁੱਟੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰਾਂ, ਥਰਮੋਸਟੈਟਸ ਜਾਂ ਫਲੋਰਸੈਂਟ ਲੈਂਪਾਂ ਤੋਂ। 1 ਜਾਂ 2 ਚਮਚ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਡਿੱਗੇ ਪਾਰੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਸਿਹਤ ਏਜੰਸੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਫਾਇਰ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। (ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੇਠਾਂ)
- ਸਿਰਫ ਕਠੋਰ ਸਤਹਾਂ ਜਾਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸੁੱਟਣ ਯੋਗ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਗਲੀਚਿਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਡੁੱਲ੍ਹਾ ਪਾਰਾ ਸਾਫ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਡੋਲ੍ਹ ਸੰਬੰਧੀ ਮਦਦ ਲਈ ਜੋ ਸੋਕ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਨ(ਜਿਵੇਂ ਗਲੀਚੇ) ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਸਿਹਤ ਏਜੰਸੀ ਜਾਂ ਅੱਗ ਬੁਝਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਹਿਕਮੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡੋਲ੍ਹ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਸਿੱਧੇ ਬਾਹਰੋਂ ਹਵਾ ਲਵਾਉ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਜਾਂ ਪੱਖੇ ਬੰਦ ਕਰੋ ਜੋ ਡੋਲ੍ਹ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਘਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਹਵਾ ਘੁਮਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੀਟਰ ਜਾਂ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਜੇ ਡੋਲ੍ਹ ਇਕ ਸਖ਼ਤ ਸਤਹ 'ਤੇ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਾਰੇ ਨੂੰ ਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੀਲਬੰਦ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਪਾਓ। ਸਖ਼ਤ ਚੀਜਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਇੰਡੈਕਸ ਕਾਰਡ, ਗੱਤੇ ਦੇ ਟੁਕੜੇ, ਨਿਚੋੜਨੀਆਂ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਜੇ ਡੋਲ੍ਹ ਕਿਸੇ ਸੁੱਟਣਯੋਗ ਛਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਗਲੀਚੇ ' ਤੇ ਹੈ ਤਾਂ, ਚੀਜਾਂ ਨੂੰ ਦੂਹਰਾ ਲਪੇਟ ਕੇ ਕੂੜੇ ਦੇ ਥੈਲੇ ਵਿਚ ਪਾਓ।
- ਪਾਰੇ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੀਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਧਾਤੂ ਚਮਕ ਨੂੰ ਰੌਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਕ ਫਲੈਸ਼ ਲਾਈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਬਾਕੀ ਬਚੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਡਕਟ ਟੇਪ ਦੇ ਚਿਪਕਣੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਜਾਂ ਰੰਗ ਵਾਲੇ ਬੁਰਸ਼ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤੇ ਸ਼ੇਵਿੰਗ ਕਰੀਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਡਬਲ-ਬੈਗ ਕੂੜੇ ਦੇ ਥੈਲੇ ਵਿਚ ਸੀਲ ਕਰੋ ਜੋ ਪਾਰੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਈਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਪੜੇ, ਸਫਾਈ ਸਪਲਾਈ ਅਤੇ ਮਰਕਰੀ ਦੇ ਬੰਦ ਡੱਬੇ।
- ਬੈਗ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਮਿਉਂਸਿਪਲ ਦੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਪਾਰੇ ਦੇ ਡੋਲ੍ਹ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?

ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਕਿ ਡੋਲ੍ਹ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਅਤੇ ਨਿਪਟਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਡੋਲ੍ਹ ਨਾਲ ਘੱਟ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡੋਲ੍ਹ (ਸਪਿਲਿੰਗ) ਸਾਫ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸ਼ੰਕਾ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਿਹਤ ਏਜੰਸੀ, ਬੀਸੀ ਡਰੱਗ ਐਂਡ ਪੋਇਜ਼ਨ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ (ਦਿਨ ਵਿਚ 24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲੇ) ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਫਾਇਰ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਗਲੇ ਵਿਚ ਖਰਾਸ਼, ਖੰਘ, ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ, ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ, ਮਤਲੀ, ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਸਮੇਤ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਬਣੀ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਸੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਲੱਛਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧਾਤੂ ਪਾਰਾ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਟੈਸਟਾਂ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਛੋਟੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਪਾਰੇ ਦੇ ਛੋਟੇ ਡੋਲ੍ਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ, ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਹੀ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਸ਼ੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਡਰੱਗ ਐਂਡ ਪੋਇਜ਼ਨ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ (1 800 567-8911) ਜਾਂ **9-1-1** ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਹੈਲਥ ਕਨੇਡਾ

www.canada.ca/en/health-canada/services/healthy-living/your-health/environment/mercury-human-health.html.

ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੁਰੱਖਿਆ ਏਜੰਸੀ

www.epa.gov/mercury.

ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਸੰਪਰਕ

ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ: www2.gov.bc.ca/gov/content/health/about-bc-s-health-care-system/partners/health-authorities/regional-health-authorities.

ਬੀਸੀ. ਡਰੱਗ ਐਂਡ ਪੋਇਜ਼ਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੇਂਦਰ (ਉਪਲਬਧ 24/7)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.dpic.org.
ਫੋਨ: 1 800 567-8911.