



## ਹੜ੍ਹ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਫ਼ਾਈ Clean-up after a Flood

### ਹੜ੍ਹ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੀ ਖ਼ਤਰੇ ਹਨ?

ਜਿਸ ਦੇ ਘਰ ਕਦੀ ਵੀ ਹੜ੍ਹ ਆਇਆ ਹੋਵੇ ਉਹ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਆਮ ਵਰਗਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੜ੍ਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਗੰਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪਾਣੀ ਆਪਣਾ ਆਮ ਰੁਖ਼ ਛੱਡ ਕੇ ਸਾਰੀ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੇਤਾਂ, ਖਾਦ, ਕੂੜਾ, ਸੈਪਟਿਕ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਵਗਦੇ ਤਰਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਹੜ੍ਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਕਦੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਜਿਸ ਘਰ ਵਿਚ ਹੜ੍ਹ ਆਇਆ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਸ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਦ ਤੱਕ ਸਫ਼ਾਈ ਪੂਰੀ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਬਹਾਲ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ ਅਤੇ ਇਨਸਾਨੀ ਗੰਦਗੀ ਅਤੇ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਪਬਲਿਕ ਸਪਲਾਈ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਪਾਣੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਏਗਾ ਕਿ ਕਦੋਂ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਆਪਣੇ ਖੂਹ ਵਿਚੋਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮੰਨ ਕੇ ਚਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਾਣੀ ਗੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੀਣ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਜਦ ਤੱਕ ਉਸਦੀ ਟਰੀਟਮੈਂਟ ਅਤੇ ਟੈਸਟਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗ ਜਾਏ ਕਿ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ HealthLink BC (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.) ਫ਼ਾਈਲ [05b ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਪਰਖ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?](#) ਜੇ ਖੂਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਸਾਫ਼ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਏ।

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ HealthLink BC (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.) ਫ਼ਾਈਲ [49b ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ.](#) ਦੇਖੋ।

### ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਹੜ੍ਹ ਵਾਲੇ ਘਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਾਂ?

ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਸਾਰਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਜੋ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਹੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਤੇਜ਼ ਧੁੱਪ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਹੋਰ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਹੜ੍ਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਉੱਤਰ ਜਾਏ ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਸਾਰੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਂ

ਅਤੇ ਫ਼ਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਗੜ ਕੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਲਕੜੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

ਸਾਰੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਜਰਮਨਾਸ਼ਕ ਘੋਲ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਇਹ ਘੋਲ 500 ਗ੍ਰਾਮ ਕਲੋਰੀਨ ਵਾਲਾ ਚੂਨਾ 25 ਤੋਂ 40 ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ (1 ਪੌਂਡ ਕਲੋਰੀਨ ਵਾਲਾ ਚੂਨਾ 6 ਤੋਂ 10 ਗੈਲਨ ਪਾਣੀ ਵਿਚ) ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਦੀ ਲਾਂਡਰੀ ਵਾਲਾ ਬਲੀਚ ਜਿਸ ਵਿਚ 5% ਤੋਂ 6% ਸੋਡੀਅਮ ਹਾਈਪੋਕਲੋਰਾਈਟ (sodium hypochlorite) ਹੋਵੇ ਉਹ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੇਬਲ ਤੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਲਿਟਰ ਘਰ ਵਾਲੇ ਬਲੀਚ ਨੂੰ 25 ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਮਿਲਾਓ (1 ਕੁਆਰਟ ਬਲੀਚ ਅਤੇ 6 ਤੋਂ 10 ਗੈਲਨ ਪਾਣੀ)। ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਨੇ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਬੂਟ ਪਹਿਨੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਘੋਲ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਖ਼ਾਰਸ਼ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜਿਹੜੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਏ ਹੋਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰਿਆਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

ਬੇਸਮੈਂਟ ਵਿਚ ਖਲੋਤੇ ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤਦ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ ਜਦ ਤੱਕ ਹੜ੍ਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਤੁਹਾਡੇ ਚੌਗਿਰਦੇ ਤੋਂ ਹਟ ਨਾ ਜਾਏ। 2 ਲਿਟਰ ਘਰ ਵਾਲਾ ਬਲੀਚ ਲੈ ਕੇ ਖੜੇ ਪਾਣੀ ਤੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਛਿੜਕ ਦਿਓ। ਬਲੀਚ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਹਿਲਾਓ। ਜਦ ਤੱਕ ਪਾਣੀ ਖੜਾ ਹੈ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਹਰ 4 ਜਾਂ 5 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਅਪਣਾਓ। ਜਦੋਂ ਬੇਸਮੈਂਟ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਕੱਢੋ ਤਾਂ ਪੰਪ ਤੇਜ਼ ਨਾ ਚਲਾਓ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਬੇਸਮੈਂਟ ਦੀਆਂ ਦਿਵਾਰਾਂ ਢਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਬੇਸਮੈਂਟ ਦਾ ਫ਼ਰਸ਼ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਬੇਸਮੈਂਟ ਵਿਚੋਂ ਜਦੋਂ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਨਿਕਲ ਜਾਏ ਤਾਂ ਬਾਕੀ ਗਾਰਾ ਮਿੱਟੀ ਸਾਰੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਪਾਈਪ, ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬਾਲਟੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਫ਼ਰਸ਼ ਰਗੜਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਫ਼ਰਨੀਚਰ, ਕਾਰਪੈਟ, ਖਿਡਾਉਣੇ ਅਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਸਮੇਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਈਆਂ ਹਨ ਸਭ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਸਾਰੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਬੇਸਮੈਂਟ ਸੁੱਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇ ਗਰਮੀ ਲਈ ਅੰਗੀਠੀ ਅਤੇ ਸਟੋਵ ਵੀ ਵਰਤੋ। ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਈਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਰਮਨਾਸ਼ਕ ਘੋਲ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੁਰਸ਼ ਮਾਰ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

ਸਾਰੇ ਸ਼ੈੱਡ, ਗੈਰਜ ਅਤੇ ਹੋਰ ਇਮਾਰਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਟੋਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਜਰਮ ਰਹਿਤ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ, ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ

ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਬਰਤਨ ਅਤੇ ਡੱਬੇ ਕਲੋਰੀਨ ਘੋਲ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

## ਸੈਪਟਿਕ ਟੈਂਕ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਤਰਲ ਅਤੇ ਠੋਸ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਲਈ ਬਣੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਸੈਪਟਿਕ ਸਿਸਟਮ ਥੱਲੇ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਹੜ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਹੜ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਉੱਤਰ ਜਾਏ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਆ ਜਾਓ ਤਾਂ ਸੈਪਟਿਕ ਸਿਸਟਮ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਇਨਸਪੈਕਟਰ ਅਤੇ ਸੈਪਟਿਕ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਰੱਖ ਰਖਾਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਧਿਕਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਗੰਦੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਰਜਿਸਟਰਡ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆ ਸਕੇ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ <http://owrp.asttbc.org/c/finder.php> ਦੇਖੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਵਿਹੜੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਹੜ੍ਹ ਦਾ ਕਚਰਾ ਵਗੈਰਾ ਹਟਾ ਦਿਓ। ਕਚਰੇ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮਿਊਨਿਸਪੈਲਟੀ ਜਾਂ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਡਿਸਟਰਿਕ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

## ਹੜ੍ਹ ਵੇਲੇ ਕੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?

ਹੜ੍ਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਖਾਣਾ ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਏ ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤੋ:

- ਜੇ ਕਰ ਖਾਣਾ ਵਾਟਰਪਰੂਫ਼ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿਚ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਜੋ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਜਰਮ ਰਹਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿਓ। ਹੜ੍ਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਏ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਖਾਣਯੋਗ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੈ ਖਾਸ ਕਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਧੋਣ, ਜਰਮ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਖਤਰਨਾਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣਿਕ ਗੰਦਗੀਆਂ ਨਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।
- ਕੱਚੇ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਪਕਾਏ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਕਦੇ ਨਾ ਖਾਓ ਪੀਓ ਬੇਸ਼ੱਕ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧੋਤਾ ਅਤੇ ਜਰਮ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ।
- ਡੱਬਿਆਂ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ, ਤਾਜ਼ਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ, ਬੋਤਲਾਂ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਪ੍ਰੀਜ਼ਰਵਰ ਸਾਰੇ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
- ਸਾਰੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੀਟ, ਅੰਡੇ, ਦੁੱਧ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਜੋ 4°C ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
- ਜੇ ਹੜ੍ਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਹੋ ਤਾਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਸ ਕਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਡੱਬਾਬੰਦ ਖਾਣੇ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਜੇ ਕਰ ਡੱਬੇ ਦੀ ਸੀਲ ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਡੱਬਾ ਫੁਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿਚ ਵਗਣ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਿਰਫ਼ ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਖੋਲ੍ਹੋ ਪਰ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡੱਬੇ ਦੇ ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਉਤਾਰੋ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਜਰਮਨਾਸ਼ਕ ਘੋਲ ਵਿਚ ਡੁਬਾਓ। 40 ਮਿ.ਲਿ. ਘਰ ਵਾਲਾ ਬਲੀਚ 1 ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ

(5% ਤੋਂ 6% ਘਰ ਵਾਲੇ ਬਲੀਚ ਦੇ 5 ਔਂਸ ਜਾਂ 10 ਵੱਢੇ ਚਮਚ 1 ਗੈਲਨ ਪਾਣੀ ਵਿਚ) ਮਿਲਾ ਕੇ ਜਰਮਨਾਸ਼ਕ ਘੋਲ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਘੋਲ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੱਮ ਨਹੀਂ ਵਰਤਨਾ ਤਾਂ ਘੋਲ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਸਾਫ਼ ਲਿਖ ਦਿਓ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਕੀ ਹੈ।

- ਪਹਿਲਾਂ ਖੁਲ੍ਹੋ ਹੋਏ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਬੋਤਲਾਂ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਕਿਉਂ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਢੱਕਣਾ ਨੂੰ ਥੱਲਿਓਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਜੇ ਬੰਦ ਬੋਤਲਾਂ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਵਗਦੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
- ਸਾਰੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਬਰਤਨਾਂ, ਪਲੇਟਾਂ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਾਜ਼, ਸ਼ੈਲਫ਼ਾਂ, ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਬੋਰਡ ਅਤੇ ਕਾਊਂਟਰਟੋਪ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਰਮ ਮੁਕਤ ਕਰੋ।

## ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਹੜ੍ਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਫ਼ਾਈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਲੋਕਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਹੈਲਥ ਅਫਸਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

[www.health.gov.bc.ca/socsec/contacts.html](http://www.health.gov.bc.ca/socsec/contacts.html)



BC Centre for Disease Control  
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm) ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਵਿਖੇ ਜਾਓ।

ਗੈਰ-ਹੰਗਾਮੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ **8-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਮਦਦ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ **7-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੰਗੋ ਜਾਣ 'ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।