



## ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਗਰਮ ਟੱਬ ਅਤੇ ਤਲਾਬ: ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਨੁਸਖੇ Residential Hot Tubs and Pools: Health and Safety Tips

### ਗਰਮ ਟੱਬਾਂ ਅਤੇ ਤਲਾਬਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਕੀ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ?

ਗਰਮ ਟੱਬ ਅਤੇ ਤਲਾਬ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਲਈ ਵੱਧਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਗਾੜ ਜਾਂ ਰੋਗ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, *ਲੀਜਨੇਲਾ* (Legionella) ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਲੀਜਨੇਰਿਸ (Legionnaires') ਬੀਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, *ਸੁਡੋਮੋਨਸ* (Pseudomonas) ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵੀ ਕਈ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਮੜੀ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਰੋਸ਼, ਅੱਖ ਅਤੇ ਕੰਨ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਨਿਮੋਨੀਆ। ਇੰਨਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦਾ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਸਤਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਕੇ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਹਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਜਰਾਸੀਮ ਜੋ ਮੱਲ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਤੋਂ ਫੈਲਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਗਰਮ ਟੱਬ ਅਤੇ ਪੂਲ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #87 ਨੋਰੋਵਾਇਰਸ](#) ਅਤੇ [HealthLinkBC File #48 ਕ੍ਰਿਪਟੋਸਪੋਰੀਡੀਅਮ ਵਿਗਾੜ](#) ਦੇਖੋ।

### ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੱਖ ਰਖਾਵ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤਲਾਬ ਜਾਂ ਗਰਮ ਟੱਬ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਨਾ ਹੋਵੋ। “ਜੇ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਰਹੋ।

ਆਪਣੇ ਗਰਮ ਟੱਬ ਜਾਂ ਤਲਾਬ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਵਾਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ:

#### ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ

ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਮਾਲਕ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਗਰਮ ਟੱਬ ਜਾਂ ਤਲਾਬ ਸਾਫ ਹੈ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਫੈਲਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਾਫ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਣੀ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦਾ ਸਹੀ ਸਤਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕਲੋਰੀਨ ਅਤੇ ਬਰੋਮੀਨ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਹਨ। ਜਿੰਨਾ ਜਿਆਦਾ ਗਰਮ ਟੱਬ ਜਾਂ ਤਲਾਬ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਨੀ ਹੀ ਜਲਦੀ ਪਾਣੀ ਵਿਚਲਾ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦਾ ਸਤਰ ਜਾਂਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਕਲੋਰੀਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਦੂਸਰਾ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਮਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਗਰਮ ਟੱਬ

ਜਾਂ ਪੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਉਪਾਅ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੀ ਐਚ (pH), ਜਿਸ ਨੂੰ ਵੀ ਜਾਂਚਿਆ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤਲਾਬ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਣਾ ਅਤੇ ਤਲਾਬ ਸਥਾਨ ਤੇ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਪੂਲ ਸਪਲਾਇਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਕੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕਾਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #27b ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਗਰਮ ਟੱਬ ਅਤੇ ਤਲਾਬ: ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ](#) ਦੇਖੋ।

ਗਰਮ ਟੱਬਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਜਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਟੱਬਾਂ ਲਈ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰੀ ਬਲੀਚ ਦੇ ਘੋਲ (ਹਰ 4 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 5 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫਿਲਟਰਾਂ ਅਤੇ ਪੰਪ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿਸਟਮਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸਾਫ ਅਤੇ ਸਰਵਿਸ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਤਿਹਾਂ ਉੱਤੇ ਮੌਜੂਦ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਤਿਹਾਂ ਅਤੇ ਡੈੱਕਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਫ ਰੱਖੋ। ਗਰਮ ਟੱਬ ਜਾਂ ਤਲਾਬ ਦੇ ਕਵਰ ਦੇ ਥਲੇ ਜੰਮਣ ਵਾਲੀ ਭਾਫ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਉਤਮ ਥਾਂ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਬਲੀਚ ਦੇ ਘੋਲ ਦੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਗਰਮ ਟੱਬ ਜਾਂ ਤਲਾਬ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸ਼ਾਵਰ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹਾਓ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤੇਲ ਰਹਿਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਵੀ ਘੱਟ ਲਗੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਤ ਹਨ, ਉਲਟੀਆਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਕੋਈ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਜ਼ਖਮ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 48 ਘੰਟੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰਹਿਣ ਤੱਕ ਤਲਾਬ ਜਾਂ ਗਰਮ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

#### ਪਾਣੀ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ

ਗਰਮ ਟੱਬ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਕਦੇ ਵੀ 40°C (104°F) (ਜਾਂ 38.9°C (102.0°F) ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਗਰਮੀ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਤਲੀ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ ਮੌਤ ਤੱਕ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਸਮੇਂ ਤੇ

ਗਰਮ ਟੱਬ ਵਿੱਚ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਸਮੇਂ ਦਾ ਟਰੈਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਘੜੀ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ।

## ਮੈਂ ਗਰਮ ਟੱਬ ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਮਾਲਕ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਗਰਮ ਟੱਬ ਜਾਂ ਤਲਾਬ ਦਾ ਰੱਖ ਰਖਾਅ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਨਹਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਰੱਖਣ ਸਮੇਤ, ਖਤਰਿਆਂ, ਫਸਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੈ।

### ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮਿਆਂ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਔਰਤਾਂ ਓਵਰਹੀਟਿੰਗ (ਹਾਈਪਰਥਰਮੀਆ) ਦੇ ਉੱਚ ਖਤਰੇ ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਬੱਚੇ (ਭਰੂਣ) ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਜਦੋਂ ਅੰਗ ਬਣ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਅਤੇ ਗਰਮ ਟੱਬ (ਜਾਂ ਸੌਨਾ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤੋਂ:

- ਤਾਪਮਾਨ 38.9 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰੱਖੋ
- ਸੌਨਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ 15 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਗਰਮ ਟੱਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 10 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਆਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸਤੋਂ ਘੱਟ
- ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖ ਕੇ ਬੈਠੋ
- ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਇਕ ਹੋਰ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰੱਖੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣ, ਬੇਤਰਤੀਬ ਧੜਕਣ, ਪੇਟ ਦਰਦ, ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਝੁਣਝੁਣੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਓ।

### ਨਹਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ

ਹਰ ਗਰਮ ਟੱਬ ਅਤੇ ਤਲਾਬ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਅਧਿਕਤਮ ਨਹਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨੰਬਰ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

### ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ

ਹਰ ਸਮੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਟੱਬਾਂ ਜਾਂ ਤਲਾਬਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਹੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ ਹੀ।

ਭੁੱਖਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਗਰਮ ਟੱਬ ਅਤੇ ਤਲਾਬਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਜੰਗਲਾ ਜਾਂ ਤਾਲਾਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਗੇਟ ਲਗਾਕੇ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵਰਤਿਆ ਨਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਏ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਗਰਮ ਟੱਬ ਨੂੰ ਢੱਕੋ ਅਤੇ ਤਾਲਾ ਲਗਾਓ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। 7 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਟੱਬਾਂ ਅਤੇ ਸਪਾਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਸਰੀਰ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

### ਸਰੀਰਕ ਖਤਰੇ

ਗਰਮ ਟੱਬ ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਿਕਾਸ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਖਿਚਾਅ ਦੁਆਰਾ ਪਾਣੀ ਦੇ ਥਲੇ ਫਸ ਜਾਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਤਲਾਬਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਨਿਕਾਸਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਇੱਕ ਸਕ੍ਰੀਨ ਬਣੀ ਅਤੇ ਲਗੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੰਪ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਸਵਿਚ ਕਿਥੇ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਜੇ ਲੋੜ ਪਏ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਨਹਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਿਰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਥੱਲੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਿ ਵਾਲ ਜਾਂ ਗਹਿਣੇ ਆਊਟਲੈਟ ਵਿੱਚ ਫੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗਰਮ ਟੱਬਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰ ਵੜਨ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਵੇਲੇ ਚੌਕਸ ਰਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਟੱਬਾਂ ਦੇ ਪਾਸੇ ਬਹੁਤ ਤਿਲਕਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਤਲਾਬ ਅਤੇ ਗਰਮ ਟੱਬ ਦੇ ਫਲੋਰਿੰਗ ਵਿਕਲਪਾਂ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਕਈਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਫਿਸਲਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਗਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹੈਂਡਰੇਲਾਂ ਫਿਸਲਣ ਜਾਂ ਗਿਰਨ ਕਰਕੇ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਹੈਂਡਰੇਲਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਥਲੇ ਫਸਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਦੇ ਵੀ ਗਰਮ ਟੱਬ ਜਾਂ ਘੱਟ ਡੂੰਘੇ ਤਲਾਬ ਵਿੱਚ ਗੋਤਾ ਨਾ ਲਗਾਓ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਪਾਕੇ ਕੇ ਦਾਖਲ ਹੋਵੋ।

### ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸੇ

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਤਲਾਬਾਂ ਅਤੇ ਗਰਮ ਟੱਬਾਂ ਵਾਲੇ ਵਾਤਾਵਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਲਗਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਾਦਸੇ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ਰਾਬ ਵਾਲੇ ਪੇਂਡ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਕਈ ਨਸਿਆਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸੁਸਤੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋਣ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਚੱਲੋ, ਦੌੜੋ ਨਹੀਂ

ਗਰਮ ਟੱਬ ਅਤੇ ਤਲਾਬ ਤਿਲਕਵੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਭੱਜਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾ ਦਿਓ।

### ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਤਲਾਬ ਅਤੇ ਗਰਮ ਟੱਬ ਵਰਤਣ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੁਸੱਖਿਆਂ ਲਈ

[www2.gov.bc.ca/gov/topic.page?id=F220C3323A3B42D594A07A81947392BF](http://www2.gov.bc.ca/gov/topic.page?id=F220C3323A3B42D594A07A81947392BF) ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਿਹਤ ਅਫਸਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਗਰਮ ਟੱਬ ਦੀ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਰੱਖ ਰਖਾਅ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਟੱਬ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕੰਪਨੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://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](http://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।