

ਬਾਹਰ ਦੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਸਲਫਰ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ (SO₂)

Outdoor Air Quality Sulphur Dioxide (SO₂)

ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਹਵਾ ਵਿੱਚਲੇ ਪਰਦੂਸ਼ਣ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਇੱਕ ਖੇਤਰ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਤੱਕ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਤੱਕ ਬਹੁਤ ਭਿੰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਿਉਂਕਿ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਤੇ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਛੱਡੇ ਜਾ ਰਹੇ ਪਰਦੂਸ਼ਣਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮੌਸਮੀ ਹਾਲਾਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਵਾ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਉੱਤੇ ਪਹਾੜਾਂ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਭੌਤਿਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਘਾਟੀਆਂ ਹਵਾ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਪਰਦੂਸ਼ਣ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਜਮੀਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਥੇ ਉਹ ਸਾਹ ਦੁਆਰਾ ਅੰਦਰ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਥਾਈ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਸਲਫਰ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ (SO₂) ਸਮੇਤ, ਪਰਦੂਸ਼ਣ ਵਾਲੇ ਆਮ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਘਣਤਾ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਘੰਟੇ ਦੀਆਂ ਔਸਤਨ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਏਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਹੈਲਥ ਇੰਡੈਕਸ (ਏਕਿਊਐਚਆਈ) (Air Quality Health Index (AQHI) ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਵਰਤਮਾਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ (36 ਘੰਟੇ ਲਈ) ਕੀਤੀ ਗਈ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਲਈ ਜੋਖਮ ਦੇ ਸਤਰ ਨੂੰ 1 ਤੋਂ 10 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ ਸਕੇਲ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਲਈ “ਨਿੱਮ੍ਹੇ”, “ਮੱਧਮ”, “ਉੱਚੇ” ਅਤੇ “ਬਹੁਤ ਉੱਚੇ” ਜੋਖਮ ਦੇ ਲੇਬਲ ਦੇ ਨਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਰਤਮਾਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਏਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਹੈਲਥ ਇੰਡੈਕਸ (ਏਕਿਊਐਚਆਈ) ਜਾਂਚਣ ਲਈ, ਬੀਸੀ ਏਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਹੈਲਥ ਇੰਡੈਕਸ (ਏਕਿਊਐਚਆਈ) www.bcairquality.ca/readings ਤੇ ਜਾਓ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਏਕਿਊਐਚਆਈ (AQHI) ਕਣਾਂ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਓਜ਼ੋਨ ਅਤੇ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ ਦੇ ਮਾਪਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਲਫਰ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ ਸਤਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਸਲਫਰ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ (sulphur dioxide) ਕੀ ਹੈ?

ਸਲਫਰ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ, ਰੰਗ ਰਹਿਤ ਗੈਸ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਗੰਧ ਜਲਾਈ ਗਈ ਮਾਚਸ ਦੀ ਗੰਧ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਜੁਲਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਛੱਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਲਫਰ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਪਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਕੇ ਮਹੀਨ ਕਣਾਂ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਤੈਰ ਰਹੇ ਛੋਟੇ ਠੋਸ ਜਾਂ ਤਰਲ ਕਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਣਾਂ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #65e](#) ਕਣਾਂ ਵਾਲਾ ਮਾਦਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੀ ਹਵਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇਖੋ।

ਬਾਹਰ ਦੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸਲਫਰ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ?

ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ, ਕਈ ਸਾਰੇ ਉਯੋਗਿਕ ਸ੍ਰੋਤ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸਲਫਰ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ ਦੇ ਨਿਕਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹਨ:

- ਤੇਲ ਅਤੇ ਗੈਸ ਦੇ ਉਦਯੋਗ;
- ਪਾਇਪਲਾਈਨਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ;
- ਸਮੁੰਦਰੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ;
- ਧਾਤਾਂ ਦਾ ਪੱਘਰਨਾ; ਅਤੇ
- ਗੁੱਦੇ ਅਤੇ ਕਾਗਜ਼ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ।

ਹੋਰ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਵੱਡੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਜਹਾਜ਼ ਅਤੇ ਸੜਕ ਤੇ ਨਾ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਸਾਧਨ ਜੋ ਸਲਫਰ ਦੇ ਉੱਚੇ ਸਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਤੇਲ ਬਾਲਦੇ ਹਨ। ਸਲਫਰ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ ਕੁਦਰਤੀ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਵਾਲਾਮੁੱਖੀ ਦੇ ਫੱਟਣ, ਅਤੇ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਜੰਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਨਿਵਿਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਲਫਰ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੈ?

ਸਲਫਰ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ ਦੇ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਉਹ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਉਯੋਗਿਕ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਥੇ ਸਲਫਰ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਦਯੋਗਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਉਪ-ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ। ਇੰਨਾਂ ਉਦਯੋਗਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵੀ ਸਲਫਰ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਲਫਰ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ (sulphur dioxide) ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਲਫਰ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੋਖ ਲਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਬਹੁਤ ਉੱਚੇ ਸਤਰਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਲਫਰ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ ਜਾਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਾਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਇਹ ਸਤਰ ਸਮਾਜਕ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਥੇ ਸਲਫਰ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਲਫਰ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ (sulphur dioxide) ਦੀਆਂ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਤਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਛੋਟੀ ਮਿਆਦ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਦਮੇ, ਕੋਨਿਕ ਔਬਸਟ੍ਰਕਟਿਵ ਪਲਮੋਨਰੀ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ (ਸੀਓਪੀਡੀ) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ। ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਹਵਾ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਪਿਚਕਣਾ ਜਾਂ ਘੁੱਟਣਾ, ਖੰਘਣਾ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਅਵਾਜ਼ ਆਉਣਾ, ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਜਲਨ। ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ, ਸਲਫਰ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗਾਂ ਦੇ ਫੇਰਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਦਾਖਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਲਫਰ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ ਦੇ ਨਾਲ ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਜਾਂ ਹਰੇਕ ਸਾਹ ਨਾਲ ਜਿਆਦਾ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਵਾ ਵਿਚਲੇ ਕੰਪਾਉਂਡਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਲਫਰ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ (sulphur dioxide) ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਕੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਣ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘੇ ਖੁੱਭ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਉਹ ਕਣ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ

ਅੰਦਰਲੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦੂਸਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਣ ਦਿਲ, ਅਤੇ ਐਮਫੇਜ਼ੀਮਾ (emphysema) ਅਤੇ ਬਰੋਨਕਾਈਟਸ (bronchitis) ਸਮੇਤ, ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਮੌਜੂਦਾ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਲਫਰ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ ਦੇ ਨਾਲ ਚਿਰਕਾਲੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਜਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਸਲਫਰ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਰਤ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ, ਸਲਫਰ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ, ਖਿੜਕੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰ ਅੰਦਰ ਰਹਿ ਕੇ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਧੰਏਂ, ਮਾਚਿਸਾਂ ਅਤੇ ਗੈਸ ਬਾਹਰ ਨਾ ਕੱਢਣ ਵਾਲੇ ਸਟੇਵਾਂ ਸਮੇਤ ਸਲਫਰ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ, ਹਵਾ ਵਿਚਲੇ ਪਰਦੂਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਉੱਚੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਦਮੇ, ਚਿਰਕਾਲੀ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਵਰਗੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਖੰਘਣ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਅਵਾਜ਼ ਆਉਣ, ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਲਫਰ ਡਾਇਆਕਸਾਇਡ (sulphur dioxide) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਏਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਦੇਖੋ:

- ਬੀ ਸੀ ਏਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ (BC Air Quality)
www.bcairquality.ca
- ਬੀ ਸੀ ਲੰਗ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (BC Lung Association)
<https://bc.lung.ca/protect-your-lungs/air-quality-lung->



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

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, <https://www.healthlinkbc.ca/health-library/healthlinkbc-files> ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, 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।

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, <https://www.healthlinkbc.ca/health-library/healthlinkbc-files> ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, 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।