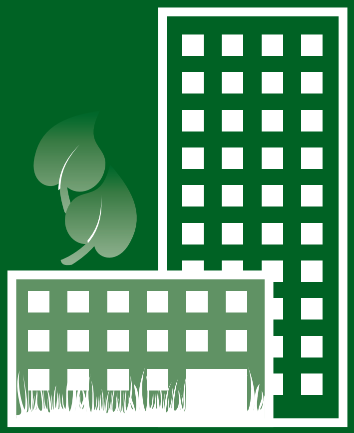
ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕਰਨੀ:ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ



Centre for Equality Rights in Accommodation

ਕਿਰਾਏ ਵਾਲੀਆਂ ਆਪਾਰਟਮੈਂਟਾਂ, ਹਾਊਸਿੰਗ ਕੋਆਪਰੇਟਿਵਜ਼ ਅਤੇ ਕੰਡੋਮੀਨੀਅਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕਣ ਫੈਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕਣ – ਭਾਵੇਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਿਕਦਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ – ਬੱਚਿਆਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਮਾਵਾਂ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਯੂਨ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਸਿਸਟਮਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਅਤੇ ਉਹ ਜਿਹੜੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਕਮਰੇ ਅੰਦਰਲੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ – ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬਿਲਡਿੰਗਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਆਮ ਬਿਲਡਿੰਗ ਅਤੇ ਰੱਖ ਰਖਾਅ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਲੀਨਰਜ਼, ਰੰਗ, ਗੂੰਦਾਂ, ਪਾਰਟੀਕਲ ਬੋਰਡ ਅਤੇ ਪਲਾਈਵੁੱਡ, ਕਾਰਪਟਿੰਗ, ਅਤੇ ਹਵਾ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਪਰੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਛੇਤੀ ਉਡਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਬਨਿਕ ਮਿਸ਼ਰਨ-ਵੀ.ਓ.ਸੀਜ਼-(Hazardous volatile organic compounds - VOCs) ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਛੱਡਦੇ ਹਨ। ਨਿਵਾਸੀ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਵੀ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ਬੋਦਾਰ ਨਿੱਜੀ ਕੇਅਰ ਅਤੇ ਲਾਂਡਰੀ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵੱਡੀਆਂ ਮੁਰੰਮਤਾਂ ਅਤੇ ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਹਵਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਜੇ ਵੈਂਟੀਲੇਸ਼ਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ।

> ### VOCs ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
> ਛੇਤੀ ਉਡਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਬਨਿਕ ਮਿਸ਼ਰਨ ਉਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਭਿੰਨ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਦੋਵੇਂ ਸਥੂਲ ਅਤੇ ਤਰਲ, ਤੋਂ ਗੈਸਾਂ ("ਆਫ-ਗੈਸਾਂ") ਛੱਡਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ VOCs ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਵਾਲੇ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ। (ਯੂ.ਐੱਸ. ਐਨਵਾਇਰਮੈਂਟਲ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਇਜੰਸੀ) ਨੇ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾਲੋਂ ਅੰਦਰਲੇ VOCs ਪੰਜ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਉਚੇਰੀਆਂ ਪੱਧਰਾਂ ਵਾਲੇ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਇਆ ਹੈ।

ਵਾਤਾਵਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਵੇਦਸ਼ੀਲਤਾਵਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਕਮਰੇ ਅੰਦਰਲੀ ਹਵਾ ਦੇ ਗੁਣ ਦਾ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਫਿਕਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਨ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਕਨੇਡੀਅਨ ਵਾਤਾਵਰਨਕ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਘੱਟ ਸਮਝੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ (ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਮੂਹ) ਜਿਹੜਾ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚਲੇ ਨੀਵੀਂ ਪੱਧਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕਣਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸੰਵੇਦਸ਼ੀਲ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਵਾਤਾਵਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਤੀਬਰ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਹੱਦ ਦਰਜੇ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੱਦ ਦਰਜੇ ਤੱਕ ਨਿਰਬਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਸ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਬੜਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੈਦੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਭਿੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰਦਰਦ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਔਖਿਆਈ, ਪਿੱਤ, ਕਚਿਆਹਣ, ਪੇਟ ਦਰਦ, ਥਕਾਵਟ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਅਤੇ ਜੋੜ ਦਰਦ,ਦਿਲ ਦੀ ਬੇਤਰਤੀਬ ਧੜਕਣ,ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਉੱਚਾ ਦਬਾਅ, ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੁਨਿਆਦੀ ਇਲਾਜ ਅਕਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸਪਰਸ਼ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਾਤਾਵਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਹਿਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਨਿਵਾਸੀ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਇੱਕ ਨਿਵਾਸੀ ਵੱਜੋਂ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਵੱਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬਿਲਡਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਬਾਹਰ ਅਤੇ ਦੂਰ ਜਾ ਕੇ ਪੀਓ।

ਖ਼ੁਸ਼ਬੋਦਾਰ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਅਤੇ ਲਾਂਡਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

ਵਾਲ ਛਿੜਕਾਅ, ਡਿਓਡੋਰੈਂਟ, ਸਾਬਣ, ਸ਼ੈਂਪੂ, ਪਰਫਿਊਮ ਅਤੇ ਕਲੋਨ, ਲਾਂਡਰੀ ਡੀਟਰਜੈਂਟ ਅਤੇ ਫੈਬਰਿਕ ਸਾਫਨਰਜ਼ ਹਾਲਵੇਅਜ਼, ਲਾਂਡਰੀ ਰੂਮਾਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਾਮਨ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖ਼ੁਸ਼ਬੋ ਮੁਕਤ, ਨਾਨ-ਟਾਕਸਿਕ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਅਤੇ ਲਾਂਡਰੀ ਉਤਪਾਦ ਹੁਣ ਸੁਪਰਮਾਕਿਟਾਂ ਅਤੇ ਡਰੱਗ ਸਟੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸਤ੍ਰਤ ਤੌਰ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਦੀ ਬਿਨਾਂ ਖ਼ੁਸ਼ਬੋ, ਘੱਟ ਜਾਂ ਨੋ-VOC ਕਲੀਨਿੰਗ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨਾਲ ਸਫਾਈ ਕਰੋ

ਕਾਰਪਿਟਸ, ਫਰਸ਼ਾਂ, ਰਸੋਈਆਂ, ਬਾਥਰੂਮਾਂ, ਬਾਰੀਆਂ, ਅਤੇ ਦੀਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਉਤਪਾਦ ਅਕਸਰ ਖ਼ੁਸ਼ਬੋਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ VOCs ਛੱਡਦੇ ਹਨ। ਘਰ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਉਤਪਾਦ ਸਭ ਵੱਡੇ ਗਰੋਸਰੀ, ਹੋਮ ਜਾਂ ਹਾਰਡਵੇਅਰ ਸਟੋਰਾਂ ਤੋਂ ਹੁਣ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ **www.lesstoxicguide.ca**. ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਾਈਕਰੋਫਾਈਬਰ ਪੋਚੇ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਰਸਾਇਣਕ ਕਲੀਨਿੰਗ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਚੰਗੇ ਬਦਲ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਖ਼ੁਸ਼ਬੋ ਵਾਲੀਆਂ ਗੰਧ -ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ

ਹਵਾ "ਫਰੈਸ਼ਨਰਜ਼"("ਤਾਜ਼ਾ ਬਣਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ"), ਕਾਰਪਿਟ ਫਰੈਸ਼ਨਰਜ਼ ਅਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ਬੋਦਾਰ ਗੰਧ-ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਹਵਾਦਾਰੀ (ਵੈਂਟੀਲੇਸ਼ਨ) ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਖ਼ੁਸ਼ਬੋ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੁਆਰਾ ਗੰਧ ਕੱਢ ਦਿਓ।

ਘੱਟ ਜਾਂ ਨੋ-VOC ਰੰਗ ਅਤੇ ਵਾਰਨਿਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਰੰਗ ਅਤੇ ਵਾਰਨਿਸ਼ਾਂ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਅਧਾਰਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ VOCs ਛੱਡਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੌਖਿਆਂ ਉਪਲਬਧ ਪਾਣੀ-ਅਧਾਰਤ ਰੰਗ ਅਤੇ ਵਾਰਨਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਕਾਰਪਿਟਿੰਗ ਅਤੇ ਵਾਈਨਲ (vinyl) ਫਲੋਰਿੰਗ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

ਕਾਰਪਿਟਸ ਹਵਾ ਦੇ ਗੁਣ 'ਤੇ ਵੱਡਾ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਰੇਸ਼ਾ, ਅੰਡਰਪੈਡਿੰਗ, ਲੇਟਕਸ (ਕੱਚੀ ਰਬੜ) ਬਾਈਡਿੰਗ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਟਰੀਟਮੈਂਟਸ ਸਾਰੇ ਹੀ VOCs ਛੱਡਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਸਮੋ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗਰਦ, ਬੂਰ ਅਤੇ ਬਰੀਕ ਅਣੂਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕਠਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ, ਵਾਈਨਲ ਟਾਈਲਾਂ, ਲੈਮੀਨੇਟ ਫਲੋਰਿੰਗ

ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਗੂੰਦਾਂ VOCs ਛੱਡਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰੈਮਿਕ ਟਾਈਲਾਂ, ਇੱਟਾਂ, ਪਾਲਿਸ਼ਡ ਕਨਕਰੀਟ ਜਾਂ ਹਾਰਡਵੁੱਡ ਬਿਹਤਰ ਬਦਲ ਹਨ।

ਫਾਰਮਐਲਡੀਹਾਈਡ (formaldehyde) ਵਾਲੇ ਮਿਸ਼੍ਰਤ ਲੱਕੜ ਉਤਪਾਦਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

ਪਾਰਟੀਕਲ ਬੋਰਡ, ਪਲਾਈਵੁੱਡ ਅਤੇ ਫਰਨੀਚਰ ਤੇ ਕੈਬਨਿਟਸ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਹੋਰ ਮਿਸ਼੍ਰਤ ਲੱਕੜ ਉਤਪਾਦ ਅਕਸਰ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਫਾਰਮਐਲਡੀਹਾਈਡ ਛੱਡਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਪਾਈਨ ਅਤੇ ਸੇਡਰ ਦੀਆਂ ਤੇਜ਼ ਖੁਸ਼ਬੋਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾਵਾਂ ਜਾ ਅਲਰਜੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਚਾਲੂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹਾਰਡਵੁੱਡ, ਧਾਤ ਜਾਂ ਗਲਾਸ ਦਾ ਬਣਿਆ ਫਰਨੀਚਰ ਅਤੇ ਕੈਬਨਿਟਸ ਬਿਹਤਰ ਚੋਣਾਂ ਹਨ।

ਰਬੜ/ਵਾਈਨਲ ਦੀਆਂ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਵਾਲੇ ਫਰਨੀਚਰ ਅਤੇ ਫੈਬਰਿਕ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟਰ ਜਿਹੜੇ ਨੁਕਸਾਨਕਾਰੀ VOCs. ਛੱਡਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫੋਮ ਪੈਡਿੰਗ ਜਿਹੜੀ ਟੁੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣਕ ਗਰਦ ਛੱਡਦੀ ਹੈ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਬੂਰ (mold) ਨੂੰ ਵਧਣ ਨਾ ਦਿਓ!

ਪਾਣੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਬੂਰ 'ਤੇ ਨਿਗਾਹ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਬਿਲਡਿੰਗ ਮੈਨੇਜਰ ਜਾਂ ਸੁਪਰਿਨਟੈਂਡੈਂਟ ਨੂੰ ਚੌਕਸ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਬੂਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਮ ਕਿਸੇ ਘੱਟ-ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਰਾਈ-ਸੋਡੀਅਮ ਫਾਸਫੇਟ (Tri-Sodium Phosphate-TSP) ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਸਾਫ ਕਰਨ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। TSP ਕਈ ਹਾਰਡਵੇਅਰ ਸਟੋਰਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਲੋਰੀਨ ਬਲੀਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬਿਲਡਿੰਗ ਮੈਨੇਜਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਕੇਵਲ ਏਨਾ ਕੁਝ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਤੌਰ ਇੱਕ ਨਿਵਾਸੀ ਆਪਣੀ ਬਿਲਡਿੰਗ ਦੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉੱਪਰ ਵਰਣਨ ਕੀਤੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਆਪਣੀ ਬਿਲਡਿੰਗ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੁਪਰਟੈਂਡੈਂਟ ਜਾਂ ਬਿਲਡਿੰਗ ਮੈਨੇਜਰ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪਏ।

ਉੱਪਰ ਵਰਣਨ ਕੀਤੇ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਪਰਿਨਟੈਂਡੈਂਟ ਜਾਂ ਬਿਲਡਿੰਗ ਮੈਨੇਜਰ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਜੁਗਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਵਰਣਨ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਮੁਰੰਮਤ/ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਯੰਤ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਹਵਾਦਾਰ ਬਣਾਉਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ

ਮੁਰੰਮਤ ਜਾਂ ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਬਿਲਡਿੰਗ ਵਿੱਚ ਮਾੜੀ ਹਵਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਲਡਿੰਗ ਸਟਾਫ ਜਾਂ ਠੇਕੇਦਾਰ ਨੂੰ:

- ਧੂੜ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲਾਗਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਰੋਕਾਂ ਲਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ
- ਸੀਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਬਾਰੀ ਰਾਹੀਂ ਧੂੜ ਅਤੇ ਵਾਸ਼ਪਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਹਾਈ ਐਫੀਸ਼ੈਨਸੀ ਪਰਟੀਕੁਲੇਟ ਅਰੈਸਟਰ (High Efficiency Particulate Arrestor - HEPA) ਹਵਾ ਬੁਰਸ਼ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਵੈਕਿਊਮ ਐਗਜ਼ਾਸਟਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਜਾਂ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਉਚਿੱਤ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਪਹਿਚਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ, ਕੁਝ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਮਰਿਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਵਾ ਗੁਣ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਨਾ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੁਦਰਤੀ ਗੈਸ ਯੰਤਰਾਂ ਅਤੇ ਸਵੈਸਫਾਈ ਓਵਨਜ਼ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

ਵਾਤਾਵਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਨਿਵਾਸੀ ਘੱਟ ਹੀ ਕੁਦਰਤੀ ਗੈਸ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੈਸ ਸਟੋਵ। ਸਵੈਸਫਾਈ ਓਵਨਜ਼ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਿਲਡਿੰਗ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦੀ ਢੁਕਵੀਂ ਆਵਾ ਜਾਈ ਦੇ ਹੋਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ

ਕਮਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚੰਗੇ ਹਵਾ ਗੁਣ ਵਾਸਤੇ ਉਚਿੱਤ ਹਵਾਦਾਰੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾੜੀ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਨਾਲ ਬਦਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਿਲਡਿੰਗ ਮੈਨੇਜਰਾਂ ਨੂੰ:

- ਉਚਿੱਤ ਸਾਰਥਿਕ ਹਵਾ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਾਰੀਡੋਰ ਵੈਨਟੀਲੇਸ਼ਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਕੀਤਾ (ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਉੱਥੇ ਅੱਪਗਰੇਡ ਕੀਤਾ) ਹੋਇਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਕਿਚਨ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਦੇ ਐਗਜ਼ਾਸਟ ਪੱਖੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ
- ਯੂਨਿਟਸ ਦੀ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦਾ ਜਾਣਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੱਲੇ ਕੱਲੇ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੀਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਗਰਾਊਂਡ ਫਲੋਰ ਦੇ ਕਮਰਸ਼ਲ ਯੂਨਿਟਸ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਦੀ ਬਿਲਡਿੰਗ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੀਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਗੈਰਾਜ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਨਡੋਰ ਗੈਰਾਜ ਦੇ ਹਵਾਦਾਰੀ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਰੱਖ ਰਖਾਅ ਕਰੋ (ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਉੱਥੇ ਅੱਪਗਰੇਡ ਕਰੋ) ਅਤੇ 'ਹਵਾ ਰੋਕ' ਸਿਸਟਮ ਲਗਾਓ।

ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, "ਬਿਨਾਂ ਖੁਸ਼ਬੋ" ਲਾਂਡਰੀ ਮਸ਼ੀਨ ਜਾਂ ਲਾਂਡਰੀ ਕਮਰੇ ਹੋਣ

ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਲਾਂਡਰੀ ਡਟਰਜੈਂਟਸ, ਫੈਬਰਿਕ ਸਾਫਨਰਜ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਉਤਪਾਦਾਂ ਕਰਕੇ ਬਿਲਡਿੰਗ ਵਿੱਚ ਕਮਰਸ਼ਲ ਲਾਂਡਰੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਾਲੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਅਵਰਤੋਂਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਲਾਂਡਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵੱਲੋਂ ਜਿੱਥੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਬਿਲਡਿੰਗ ਮੈਨੇਜਰਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਲਾਂਡਰੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਉਪਲਬਧ ਕਰਨੀਆਂ ਜਾਂ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਸ਼ੀਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬਿਲਡਿੰਗ ਮੈਨੇਜਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਲਾਂਡਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਖੁਸ਼ਬੋ-ਮੁਕਤ ਨੀਤੀ ਬਣਾਓ

ਬਿਲਡਿੰਗ ਮੈਨੇਜਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖੁਸ਼ਬੋ-ਮੁਕਤ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੀਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਠੇਕੇ ਦੇ ਵਰਕਰਾਂ ਦੇ ਲਈ ਖੁਸ਼ਬੋ-ਮੁਕਤ ਨੀਤੀ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ। ਜੇ ਬਿਲਡਿੰਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਐਲੀਵੇਟਰ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ "ਖੁਸ਼ਬੋ-ਮੁਕਤ" ਨੀਯਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਾਨੂੰਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟਸ

ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਪਸ਼ਟ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਾਊਸਿੰਗ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕਰਨੀ ਇੱਕ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਇਹ ਇੱਕ ਕਾਨੂੰਨ ਵੀ ਹੈ। ਉਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਕੋਡ ਤਹਿਤ, ਮਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਕੋਆਪਰੇਟਿਵ ਅਤੇ ਕੰਡੋਮੀਨੀਅਮ ਬੋਰਡਾਂ ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰਾਂ ਦੀ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੀਆਂ ਆਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨੀ ਇੱਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ,ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਹੜੇ ਲੋਕ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕੋਈ ਨਿਵਾਸੀ ਆਯੋਗਤਾ ਕਰਕੇ ਬਿਲਡਿੰਗ ਦੀ ਬਣਤਰ ਜਾਂ ਅਮਲਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਹਾਊਸਿੰਗ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਨੂੰ ਮੰਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਵਿੱਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਰੋਕਾਰਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੋਵੇ। ਵਾਤਾਵਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬੰਦੇ ਦੇ ਕੇਸ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਘੱਟ-ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ, ਗੈਰ ਖੁਸ਼ਬੋਦਾਰ ਕਲੀਨਿੰਗ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ, ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਨਾਲ "ਖੁਸ਼ਬੋ-ਮੁਕਤ" ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨਾ,ਅਤੇ ਨਵੀਨੀਕਰਨ, ਰੱਖ ਰਖਾਅ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਨਵੀਆਂ ਕਾਰਜ ਪਰਨਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਿਸੀ ਆਨ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਐਂਡ ਰੈਂਟਲ ਹਾਊਸਿੰਗ ਅਤੇ ਪਾਲਿਸੀ ਐਂਡ ਗਾਈਡਲਾਈਨਜ਼ ਔਨ ਡਿਸਅਬਲਿਟੀ ਅਤੇ ਡਿਊਟੀ ਟੂ ਆਕਮੋਡੇਟ ਔਨਲਾਈਨ **www.ohrc.on.ca.** 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਦੇਖੋ।

ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਇਕਵਾਲਿਟੀ ਰਾਇਟਸ ਇੰਨ ਅਕੱਮੋਡੇਸ਼ਨ (Centre for Equality Rights in Accommodation)

ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਇਕਵਾਲਿਟੀ ਰਾਇਟਸ ਇੰਨ ਅਕੱਮੋਡੇਸ਼ਨ ਦੀ ਨੀਂਹ 1987 ਵਿੱਚ ਰੱਖੀ ਗਈ।ਇਹ ਇੱਕ ਖੈਰਾਤੀ,ਗੈਰ-ਸਰਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਰਹਿਣ ਦੀ ਥਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਟੋਰੋਂਟੋ ਆਫਿਸ:
340 College Street, Suite 101A
Toronto, ON M5T 3A9
ਟੇਲੀਫੋਨ:416-944-0087
ਫੈਕਸ:416-944-1803
ਟੋਲ-ਫਰੀ:1-800-263-1139

ਔਟਾਵਾ ਆਫਿਸ:
200 MacLaren Street
Ottawa, ON K1Y 2L5
ਟੇਲੀਫੋਨ: 613-233-8618
ਫੈਕਸ: 416-352-5507

cera@equalityrights.org **www.equalityrights.org/cera**

ਓਨਟਾਰਿਓ ਟਰੀਲੀਯਮ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਸੰਭਵ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ

Ontario Trillium Foundation
Fondation Trillium de l'Ontario