

ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਸੀਸਾ

ਸੀਸਾ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਮੇਰੇ ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਕਿੱਥੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ?

ਸੀਸਾ ਇਕ ਨਰਮ ਧਾਤੂ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪਾਈਪ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਸੀਸਾ ਆਉਣ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ - ਉਸ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪਾਈਪ ਦੁਆਰਾ ਜੋ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵਾਟਰਮੈਨ ਦੁਆਰਾ ਇਕ ਪਾਈਪ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸੀਸੇ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਪਾਈਪ ਨੂੰ ਸੀਸੇ ਦੀ ਸਰਵਿਸ ਲਾਈਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੱਧ-1950 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣੇ ਹੋਏ ਘਰ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਵਿਸ ਪਾਈਪ ਸੀਸੇ ਦੀ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵੱਡੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿਚ ਸੀਸੇ ਦੀਆਂ ਸਰਵਿਸ ਪਾਈਪਸ ਨਹੀਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੀ ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਈਪਾਂ ਸੀਸੇ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਰਵਿਸ ਪਾਈਪ ਦੇ ਦੋ ਹਿੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਜਿਹੜਾ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਜਿਹੜਾ ਪਾਈਪ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਅੰਦਰ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਸ਼ਹਿਰ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਉਸਦੇ ਅੰਦਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਸੀਸਾ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ?

ਸੀਸਾ, ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰ ਗਰਭ ਵਿਚ ਪਲਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ, ਸ਼ਿਸ਼ੂਆਂ ਅਤੇ 6 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹ ਪਾਣੀ ਜਿਹੜਾ ਸੀਸੇ ਦੀ ਸਰਵਿਸ ਪਾਈਪ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਖਾਣਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀਸਾ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀਸਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਤਵੱਜੋ ਦੇਣ ਵਿਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਬੌਧਿਕ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੈਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪਾਈਪ ਵਿਚ ਸੀਸਾ ਹੈ?

1. ਪਤਾ ਲਗਾਵੇ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਮੱਧ-1950 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣਿਆ ਸੀ। ਜੇਕਰ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਵਿਚ ਸੀਸੇ ਦੀ ਸਰਵਿਸ ਪਾਈਪ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਘਰ ਹੈ ਤਾਂ ਖਰੀਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਕਾਰਜਾਤ ਵੇਖੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਘਰ ਵਿਚ ਹੋ ਤਾਂ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।
2. ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੈ ਤਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਮੀਟਰ ਵਿਚ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਾਈਪ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਜੇਕਰ ਯੁੰਦਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੈ, ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਖੁਰਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਥਾਪ ਮਾਰਨ 'ਤੇ ਖੋਖਲਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਸੀਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੱਧ-1950 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ:

1. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ 6 ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਹੈ: ਨਲਕੇ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਫਿਲਟਰ ਲਗਾਓ। ਨੈਸ਼ਨਲ ਸੈਨੀਟੇਸ਼ਨ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਮਾਣਤ ਫਿਲਟਰ ਦੇਖੋ ਜਿਸ ਤੇ "ਐਨ.ਐਸ.ਐਫ.-53 ਸੀਸਾ ਹਟਾਉਣ/ਘਟਾਉਣ" ਦਾ ਲੇਬਲ ਲਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਚੰਗੇ ਫਿਲਟਰਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 1-800-673-8010 ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਐਨ.ਐਸ.ਐਫ. ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.nsf.org ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੇਬੀ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਨਲ ਦਾ ਫਿਲਟਰ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਲਵੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਉਬਾਲੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਦਿਉ। 30 ਮਿੰਟਾਂ ਅੰਦਰ ਉਸਨੂੰ ਵਰਤੋ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਫਿਲਟਰ ਨਾ ਆ ਜਾਵੇ, ਪੀਣ ਅਤੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬੋਤਲ ਦਾ ਪਾਣੀ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਤੁਸੀਂ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਤਿਆਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।

2. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਵੇ। ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਨਲ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿਚ ਸੀਸੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਫੈਕਟ ਸ਼ੀਟ

3. ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਣੀ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਾ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਤਦ ਤਕ ਵਹਿਣ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ ਬਹੁਤ ਠੰਡਾ ਨਾ ਆ ਜਾਏ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਇਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਹੋਰ ਵਹਿਣ ਦਿਓ। ਇਸਨੂੰ ਪਾਈਪਾਂ ਦੀ “ਫਲਸ਼ਿੰਗ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4. ਪਾਈਪ ਨੂੰ ਫਲਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਲਈ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਪਾਈਪ ਦਾ ਸੀਸਾ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
5. ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀਆਂ ਸੀਸਾ ਦੀਆਂ ਸਰਵਿਸ ਪਾਈਪਸ ਨੂੰ ਬਦਲੋ। ਟੋਰਾਂਟੋ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੱਵੇਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੇ ਸੀਸਾ ਦੇ ਸਰਵਿਸ ਪਾਈਪਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੇ ਜੋਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ - ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਪਾਈਪ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਪਾਈਪ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਸੀਸੇ ਦੇ ਸਰਵਿਸ ਪਾਈਪ ਬਦਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਅਹਿਮ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.toronto.ca/health ਤੇ ਜਾਓ।

ਸੀਸੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਆਮ ਹਦਾਇਤਾਂ :

1. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਜਾਂ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਮੱਧ-1950 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਣਿਆ ਹੈ ਪਰ 1989 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਾਈਪਾਂ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਫਲਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਲਸਾਜ਼ੀ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਸੋਲਡਰ ਦੇ ਸੰਭਾਵਤ ਸੀਸੇ ਦੀ ਮਾਰਤਾ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਲਈ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋਂ। ਇਹ ਸਭ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ 6 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਬੱਚਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਲ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਬੇਬੀ ਫਾਰਮੂਲਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆ ਰਹੇ ਹੋ।
2. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੁਰਾਣੇ ਮਕਾਨ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੇਂਟ ਨੂੰ ਰਗੜੋ ਜਾਂ ਖੁਰਚੋ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵਿਚ ਸੀਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। 1980 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਪੇਂਟ ਵਿਚ ਸੀਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੀਸਾ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੀ ਧੂੜ ਵਿਚ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਧੂੜ ਨੂੰ ਗਿੱਲੇ ਪੱਚੇ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਾਫ ਰੱਖਣ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।
3. ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਤੋਂ ਕਿਸੀ ਵੀ ਸੀਸੇ ਦੀ ਧੂੜ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਕਹੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਸੋਣ ਵੇਲੇ।
4. ਆਪਣੇ ਬਾਹਰ ਦੇ ਜੁੱਤੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਾ ਲੈ ਕੇ ਆਵੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਜੁੱਤੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਸੀਸਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਦੂਸ਼ਣ ਲੱਗੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸੀਸੇ ਦੇ ਪੇਂਟ ਅਤੇ ਧੂੜ ਬਾਰੇ ਹਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ www.toronto.ca/health/hphe/children.htm 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਉਥੇ ਟੋਰਾਂਟੋ ਜਨ ਸਿਹਤ ਦੀ 'ਹਿਡਨ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰਸ' ਵੇਖੋ। ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚੋਂ ਸੀਸਾ ਹਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ www.toronto.ca/water 'ਤੇ ਜਾਓ।