ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ: ਸਫ਼ਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼

ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਹ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ।

ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ

- ਸੁਆਹ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖ਼ਤਰੇ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਜਦੋਂ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਹਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੁਆਹ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਧਾਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੀਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੁਆਹ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੁਆਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਕਿਨ 'ਤੇ ਵੀ ਜਲਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਕੁਝ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਖ਼ਾਸਕਰ 1980 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਐਸਬੈਸਟਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਐਸਬੈਸਟਸ ਵਾਲੇ ਮਲਬੇ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਐਸਬੈਸਟਸ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਉੱਡ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਐਸਬੈਸਟਸ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਕਈ ਹੋਰ ਖ਼ਤਰੇ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਡੋਲਦੇ ਦਰੱਖਤ ਅਤੇ ਢਾਂਚੇ, ਚਾਲੂ ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ, ਟੁੱਟੇ-ਫੁੱਟੇ ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪ੍ਰੋਪੇਨ ਟੈਂਕ, ਖੜ੍ਹਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਉਤਪਾਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਸੜ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹਨ।

ਜਾਣੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਹੈ

- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਬੱਚਿਆਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਸਾਹ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਆਹ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਇਸਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਭਾਵੀ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ। ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣ ਪਹਿਨੋ:
    - ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ P100, N100, ਜਾਂ N95। ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਇਹ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੈਸਾਂ ਅਤੇ ਭਾਫ਼ਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਬਚਾਉਂਦੇ, ਅਤੇ N95 ਐਸਬੈਸਟਸ ਤੋਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਉੱਥੇ ਗੈਸਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਉੱਥੋਂ ਚਲੇ ਜਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਗੈਸਾਂ ਤੋਂ ਅੱਗ ਦਾ ਕੋਈ ਖ਼ਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੈਸਾਂ ਅਤੇ ਕਣਾਂ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।
    - ਰਬੜ ਦੇ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਦਸਤਾਨੇ
    - ਜੁੱਤੇ ਅਤੇ ਜੁੱਤੀਆਂ ਦੇ ਕਵਰ
    - ਆਪਣੀ ਸਕਿਨ ਅਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਆਹ ਜਾਂ ਕਣਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਟਾਈਵੈਕ ਵਰਗੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੱਡ ਵਾਲਾ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੂਟ
    - ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਐਨਕਾਂ ਜਾਂ ਗੌਗਲਜ਼

ਕੀ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ? doh.wa.gov/pa/community-and-environment/air-quality/ahga-daa-dhauuna 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ Department of Health (DOH, ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ) Air Quality (ਏਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ) ਟੀਮ ਨਾਲ AirQuality@doh.wa.gov 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

Washington State Department of HEALTH

- ਆਪਣੀ ਸਕਿਨ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੁਆਹ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਧੋ ਲਓ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਲੱਗਣ, ਸਿਰ ਹਲਕਾ ਲੱਗੇ, ਸਿਰਦਰਦ ਹੋਵੇ, ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦਿੱਕਤ ਜਾਂ ਬਦਲਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾਓ, ਆਪਣਾ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਉਤਾਰੋ, ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ।

ਖੇਤਰ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਓ

ਜ਼ਰੂਰੀ! ਘਰ ਉਦੋਂ ਹੀ ਵਾਪਸ ਜਾਓ ਜਦੋਂ ਫ਼ਾਇਰ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਨਿਕਾਸੀ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ। ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਖੇਤਰ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੇਤਰ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪੂਰੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਕੁਦਰਤੀ ਗੈਸ** (ਸੜੇ ਹੋਏ ਅੰਡੇ ਵਰਗੀ) ਦੀ ਬਦਬੂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਉਸ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਗੈਸ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ **ਬਿਜਲੀ ਚਾਲੂ ਹੈ,** ਤਾਂ ਘਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸਨੂੰ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ **ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਹੈ:**
    - ਆਪਣੀ ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
    - ਘਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਗੈਸ ਓਵਨ, ਗੈਸ ਰੇਂਜ, ਬਾਰਬੀਕਿਊ ਜਾਂ ਪੋਰਟੇਬਲ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਪੇਨ ਹੀਟਰਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ—ਇਹ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨਆਕਸਾਈਡ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ **ਐਸਬੈਸਟਸ** ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ Asbestos Hazard Emergency Response Act (AHERA, ਐਸਬੈਸਟਸ ਹੈਜ਼ਰਡ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਿਸਪਾਂਸ ਐਕਟ)-ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਬਿਲਡਿੰਗ ਇੰਸਪੈਕਟਰ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਏਜੰਸੀ ਕੋਲ ਐਸਬੈਸਟਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ, ਇਸਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ **ਨੁਕਸਾਨ** ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ। ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਹਨਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ:
    - ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਬਣਤਰ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ।
    - ਟੁੱਟੀਆਂ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋਈਆਂ ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ।
    - ਡਿੱਗੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਡੋਲਦੇ ਦਰੱਖਤ।
- **ਲਿਥੀਅਮ-ਆਇਨ ਬੈਟਰੀਆਂ** ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਕੋਲ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨਾਂ, ਪਾਵਰ ਟੂਲਸ, ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਵਾਹਨਾਂ, ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਸਕੂਟਰਾਂ ਅਤੇ ਸਾਈਕਲਾਂ, ਪਾਵਰ ਬੈਂਕਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਈਆਂ ਲਿਥੀਅਮ-ਆਇਨ ਬੈਟਰੀਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਝਟਕਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਅੱਗ ਫੜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਗੈਸਾਂ ਛੱਡ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਫਟ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬੀਮਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਫ਼ਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਕੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਹਨ ਜੋ ਖਰਚੇ ਦੀ ਵਾਪਸੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਰੋਤ

ਅੱਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਥਾਨਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿੱਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ 211 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-877-211-9274) ਜਾਂ 898211 'ਤੇ "211**WAOD**" ਮੈਸੇਜ ਭੇਜੋ। (ਭਾਸ਼ਾ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।)

ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨੀ

ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ

- ਸਖ਼ਤ ਸਤਹਾਂ: ਬਚੀ ਹੋਈ ਸੁਆਹ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਹਲਕੇ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਗਿੱਲੇ ਪੋਚੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਸੁਆਹ ਨੂੰ ਮੀਂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਨਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
- ਨਰਮ ਜਾਂ ਸੁਰਾਖ਼ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਾਹ ਜਾਂ ਬੱਜਰੀ: ਜੇਕਰ ਸੁਆਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਮੀਨ ਦੀ ਮਿੱਟੀ ਭਾਰੀ ਧਾਤਾਂ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਮੀਂਹ ਪੈਣ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਲਾਅਨ ਦਾ ਘਾਹ ਨਾ ਕੱਟੋ, ਲੀਫ ਬਲੋਅਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਤਹ ਨੂੰ ਛੂਹੋ। ਜੇਕਰ ਸਤਹ ਸੁਆਹ ਨਾਲ ਢੱਕੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਸਾਰੀ ਸੁਆਹ ਅਤੇ ਮਲਬੇ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਕੂੜੇ ਵਾਲੇ ਥੈਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੋਹਰੀ ਪੈਕਿੰਗ ਕਰ ਕੇ ਪਾਓ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਵਰਤੇ ਗਏ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੂਟ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਥੈਲੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਕੂੜੇ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਕੂੜਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਜਾਂ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਜੁੱਤੇ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲ ਲਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਹੋਰ ਸੁਆਹ ਅੰਦਰ ਨਾ ਆਵੇ।

ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਤਹਾਂ ਸੁਆਹ ਨਾਲ ਢੱਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਕਿਸੇ ਠੇਕੇਦਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਤਹਾਂ (ਦੀਵਾਰਾਂ ਸਮੇਤ) ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਵਾਲੇ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਫਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਵੈਕਿਊਮ ਕਰੋ। ਝਾੜੂ ਨਾ ਮਾਰੋ।
- ਧੂੰਏਂ ਅਤੇ ਸੁਆਹ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਸਾਰੀਆਂ ਨਰਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛੋਟੇ ਗਲੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋ ਲਓ। High Efficiency Particulate Air (HEPA, ਹਾਈ ਐਫੀਸ਼ੀਐਂਸੀ ਪਾਰਟੀਕੁਲੇਟ ਏਅਰ) ਕਿਸਮ ਦੇ ਵੈਕਿਊਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਫਰਨੀਚਰ, ਪਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰਪੇਟਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੈਕਿਊਮ ਕਰੋ। ਸੁਆਹ ਜਾਂ ਮਲਬੇ ਨਾਲ ਢੱਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੱਦੇਦਾਰ ਫਰਨੀਚਰ ਜਾਂ ਭਰਵੇਂ ਖਿਡੌਣੇ) ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।
- ਸਾਰੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸੁਆਹ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, HEPA ਫਿਲਟਰ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਫਿਲਟਰ ਵਾਲੇ ਪੋਰਟੇਬਲ ਏਅਰ ਕਲੀਨਰ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਸੈਟਿੰਗ 'ਤੇ ਵਰਤੋਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਏਅਰ ਕਲੀਨਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਣਨ ਵਾਲੇ (DIY) ਬਾਕਸ ਫੈਨ ਫਿਲਟਰ (ASL ਵਾਲੀ ਵੀਡੀਓ) ਦੇਖੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਬਾਹਰਲੀ ਸਫ਼ਾਈ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨਾ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਹਵਾ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿੜਕੀਆਂ ਬੰਦ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਦੂਜੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਸੁਆਹ ਉੱਡ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਹੀਟਿੰਗ ਅਤੇ ਵੈਂਟੀਲੇਸ਼ਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪੱਖਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਧੂੜ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਨਟੇਕਸ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚੋਂ ਧੂੰਏਂ ਦੀ ਬਦਬੂ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਫਿਲਟਰਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਬਦਲੋ।

ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸੁੱਟਣਾ ਹੈ, ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:

- ਜੇਕਰ ਬਿਜਲੀ ਚਲੀ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਚਲੀ ਗਈ ਸੀ, ਤਾਂ ਫਰਿੱਜ ਅਤੇ ਫ਼ ਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਖਰਾਬ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।
- ਉਹ ਭੋਜਨ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਜੋ ਅੱਗ ਦੀਆਂ ਲਾਟਾਂ, ਗਰਮੀ, ਸੰਘਣੇ ਧੂੰਏਂ ਜਾਂ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਸੀ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਦਰੱਖਤਾਂ ਜਾਂ ਬਾਗ਼ਾਂ ਤੋਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਗਾਏ ਗਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਫਲ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ, ਜਿਹੜੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਆਹ ਨਾਲ ਢੱਕੇ ਹੋਏ ਸਨ।
- ਹਵਾ ਨਾਲ ਉੱਡ ਕੇ ਆਈ ਸੁਆਹ ਦੀ ਹਲਕੀ ਪਰਤ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਗਾਏ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਲਾਹ ਦਿਓ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਪਰਤਾਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਦਿਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਨਿੱਜੀ ਖੂਹ ਹੈ

- ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਆਪਣੇ ਖੂਹ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕੋਲੀਫਾਰਮ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਲੰਮਾ ਕੱਟ ਨਹੀਂ ਲੱਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਹ, ਪੰਪ ਹਾਊਸ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਟੂਟੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 5 ਮਿੰਟ ਲਈ ਚਾਲੂ ਕਰ ਦਿਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦਾ ਪਾਣੀ ਵਾਲਾ ਸਿਸਟਮ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਇਸਨੂੰ ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਪਾਣੀ ਕਿਸੇ ਯੂਟੀਲਿਟੀ ਰਾਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ

- ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਯੂਟੀਲਿਟੀ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਯੂਟੀਲਿਟੀ ਵੱਲੋਂ ਕੋਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਟੂਟੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 5 ਮਿੰਟ ਲਈ ਚਾਲੂ ਕਰ ਦਿਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦਾ ਪਾਣੀ ਵਾਲਾ ਸਿਸਟਮ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਇਸਨੂੰ ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਗੰਦਾ ਪਾਣੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸਿਸਟਮ ਜਾਂ ਸੈਪਟਿਕ ਟੈਂਕ ਵਾਲਾ ਸਿਸਟਮ ਹੈ

- ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।
- ਸੈਪਟਿਕ ਟੈਂਕਾਂ ਦੇ ਢੱਕਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਪੈਰ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਨੁਕਸਾਨੇ ਹੋਏ ਜਾਪਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਟਾ ਦਿਓ।
- ਜੇਕਰ ਸੀਵਰੇਜ ਓਵਰਫਲੋ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

DOH 333-423 August 2026 Punjabi

ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, 1-800-525-0127 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਗਾਹਕ ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਸੁਣਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 711 (Washington Relay) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ doh.information@doh.wa.gov 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।