Punjabi - Number 32
February 2024

ਐਸਬੈਸਟਸ: ਮੈਨੂੰ ਕਦੋਂ ਫਿਕਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
Asbestos: When should I worry?

ਐਸਬੈਸਟਸ ਕੀ ਹੈ?

ਪੱਥਰਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਖਣਿਜ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਐਸਬੈਸਟਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ, ਐਸਬੈਸਟਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਿਰਮਾਣ ਸਮੱਗਰੀ ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਟੋਮੋਟਿਵ ਪਾਰਟਸ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਕ ਲਾਈਨਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ।

ਐਸਬੈਸਟਸ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਿੱਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਝੇ ਹੋਏ ਰੇਸ਼ੇ ਖੁੱਲ ਜਾਣ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਭੁਰਭੁਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਉੱਡ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਐਸਬੈਸਟਸ ਹੁਣ ਵਪਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੁਰਾਣੇ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਸਬੈਸਟਸ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਪਾਈਪਾਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਬਾਇਲਰਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਲਪੇਟਿਆ ਹੋਇਆ, ਜਾਂ ਹੀਟਿੰਗ ਡਕਟਾਂ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਟੇਪ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਹੋਇਆ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਸਬੈਸਟਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਮਿੰਟ, ਫਲੋਰਿੰਗ ਅਤੇ ਛੱਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐਸਬੈਸਟਸ ਕਾਰਨ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਐਸਬੈਸਟਸ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖਤਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਹੀ ਇੱਕ ਜੋਖਮ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਛੱਡੇ ਗਏ ਐਸਬੈਸਟਸ ਫਾਈਬਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਐਸਬੈਸਟਸ ਫਾਈਬਰਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਹੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਦਾਗ ਅਤੇ ਸੋਜਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਐਸਬੈਸਟਸ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰਾਂ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੰਪਰਕ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਐਸਬੈਸਟੋਸਿਸ (ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਦਾਗੀ ਹੋਣਾ)
- ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ
- ਮੇਸੋਥੈਲੀਓਮਾ (ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਖਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਪਰਤ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇੱਕ ਦੁਰਲੱਭ ਰੂਪ)

ਐਸਬੈਸਟਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕ ਕੀ ਹਨ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਐਸਬੈਸਟਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰੇਗਾ। ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਇਤਿਹਾਸ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ
- ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਐਸਬੈਸਟਸ ਸੀ
- ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚਲਿਆ
- ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਹੋਇਆ ਸੀ
- ਐਸਬੈਸਟਸ ਫਾਈਬਰਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ, ਨਾਪ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਜਿੰਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਸੀ

ਐਸਬੈਸਟਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਾਲ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉੱਪਰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਲਈ 15 ਤੋਂ 30 ਸਾਲ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਐਸਬੈਸਟਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ 1990 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਐਸਬੈਸਟਸ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਫਰਨੇਸ ਦੇ ਡਕਟਾਂ ਜਾਂ ਪਾਈਪਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਲਪੇਟੀ ਹੋਈ ਇਨਸੂਲੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਫਰਸ਼ ਦੀਆਂ ਟਾਇਲਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐਸਬੈਸਟਸ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਇੱਕ ਸੰਭਾਵੀ ਸਿਹਤ ਖਤਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਘਿਸਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਭੁਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਰੇਸ਼ੇ ਛੱਡੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਐਸਬੈਸਟੋਸ ਫਾਈਬਰ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਘਰ ਜਾਂ ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਦੀਵਾਰਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਬੰਦ, ਐਟਿਕਾਂ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਾਬਤ ਉਤਪਾਦ ਵਿੱਚ ਕੱਸ ਕੇ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਐਸਬੈਸਟਸ।

ਐਸਬੈਸਟਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਐਸਬੈਸਟਸ ਵਰਕਰਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਐਸਬੈਸਟਸ ਦੀਆਂ ਖਾਨਾਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਦੇ ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਵਿੱਚ

ਸ਼ਾਮਲ ਉਸਾਰੀ ਅਤੇ ਟ੍ਰੇਡਾਂ ਵਾਲੇ ਕਾਮੇ ਐਸਬੈਸਟਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪੁਰਾਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪਾਈਪਾਂ ਅਤੇ ਫਰਨੈਸ ਏਅਰ ਡਕਟਾਂ ਦੀ ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਸੂਲੇਸ਼ਨ ਸਮੱਗਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਐਸਬੈਸਟਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਟੁੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵੱਖ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ ਨਾ। ਟੈਸਟ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇਕਰ ਸਹੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਤੋਂ ਐਸਬੈਸਟਸ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਅਤੇ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਐਸਬੈਸਟਸ ਫਾਈਬਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਐਸਬੈਸਟਸ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ। ਇੰਸੂਲੇਸ਼ਨ ਦੇ ਕੁਝ ਰੂਪ ਐਸਬੈਸਟਸ ਵਰਗੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਖਣਿਜ ਜਾਂ ਫਾਈਬਰਗਲਾਸ-ਅਧਾਰਿਤ ਇਨਸੂਲੇਸ਼ਨ ਸਮੱਗਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਤਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਦੇਖ ਕੇ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਐਸਬੈਸਟਸ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਐਸਬੈਸਟਸ ਲਈ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪੁਰਾਣੇ ਘਰ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਐਸਬੈਸਟਸ ਦੇ ਅਣਿਆਈ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਐਸਬੈਸਟਸ ਵਾਲੀਆਂ ਪਾਵਰ ਸੈਂਡਿੰਗ ਫਲੋਰ ਟਾਈਲਾਂ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਰ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਖਤਰਨਾਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਫਾਈਬਰ ਛੱਡ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਰਾਏ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਹਟਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰੋ।

ਐਸਬੈਸਟਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ, www.nrs.gov.bc.ca/qualified-labs 'ਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਆਫ ਕੁਆਲੀਫਾਇਡ ਲੈਬੋਰੇਟਰੀਜ਼ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਐਸਬੈਸਟਸ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਤੋਂ ਹਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਠੇਕੇਦਾਰ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਯੈਲੋ ਪੇਜਿਜ਼™ ਵਿੱਚ ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਐਸਬੈਸਟਸ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਖੋਜ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾਓ:

- ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਆਫ ਵੇਸਟ ਐਸਬੈਸਟਸ www2.gov.bc.ca/gov/content/environment/waste-management/hazardous-waste/registration-of-hazardous-waste-generators-and-facilities/managing-waste-asbestos
- ਵਰਕਸੇਫਬੀਸੀ - ਐਸਬੈਸਟਸ: FAQs ਫਾਰ ਹੋਮਓਨਰਜ਼ www.worksafebc.com/en/resources/health-safety/information-sheets/asbestos-frequently-asked-questions?lang=en
- ਵਰਕਸੇਫਬੀਸੀ – ਵੱਟ ਯੂ ਨੀਡ ਟੂ ਨੋ (ਹੋਮਓਨਰਜ਼) www.worksafebc.com/en/resources/health-safety/information-sheets/asbestos-what-homeowners-need-to-know?lang=en