



ਤੇਜ਼ ਬਦਬੂਦਾਰ ਗੈਸਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੀ ਉਸ ਧੂੜ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦਗੀ, ਜੋ ਕਿ ਘਰਾਂ ਦੇ ਨਵੀਨੀਕਰਣ ਅਤੇ ਉਰਜਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਅਪਗ੍ਰੇਡਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਉਸ ਥਾਂ ਦੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ੋਖਮ ਵਿਚ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਉਹ ਜੋੜੇ ਜੋ ਗਰਭਧਾਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਛੋਟੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਕੁਝ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪੱਧਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵੀ ਭਰੂਣ, ਨਵਜਾਤ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਠੇਕੇਦਾਰ ਅਤੇ ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਵੀ, ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਕਰਕੇ ਜ਼ੋਖਮ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਕੋਲ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

[www.healthyenvironmentforkids.ca](http://www.healthyenvironmentforkids.ca)



ਨਵੀਨੀਕਰਣ ਕਰੋ

ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ



ਘਰਾਂ ਦਾ ਨਵੀਨੀਕਰਣ ਜਾਂ ਉਰਜਾ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਦੁਬਾਰਾ ਫਿਟਿੰਗ ਜਾਂ ਅਪਗ੍ਰੇਡ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਬਿਲਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਕਾਰਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਜ਼ੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਪਰਿਵਾਰ, ਠੇਕੇਦਾਰ ਅਤੇ ਘਰ ਦਾ ਖੁਦ-ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਕੁਝ ਸਧਾਰਣ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਘਰ ਦੇ ਨਵੀਨੀਕਰਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਠੀਕ ਹੋਣਾ।



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

[www.renovate-right.ca](http://www.renovate-right.ca)



ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਈਏ ਕਿ ਘਰ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਜਾਂ ਉਰਜਾ ਦਾ ਅਪਗ੍ਰੇਡ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ



[www.healthyenvironmentforkids.ca](http://www.healthyenvironmentforkids.ca)

Canadian Partnership for Children's Health and Environment (CPCHE) (ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ ਫਾਰ ਚਿਲਡਰਨ'ਜ਼ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਐਨਵਾਇਰਮੈਂਟ) ਵਾਤਾਵਰਣ, ਸੁਰੱਖਿਆ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਥਾ ਉਦਮ ਹੋ ਜੋ 2001 ਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੇ ਲਈ ਫੰਡਿੰਗ 'Ontario Trillium Foundation' (ਉਦਾਰਿਚਿ ਟ੍ਰਿਲੀਅਮ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ) ਦੁਆਰਾ 'Canadian Environmental Law Association' (ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਐਨਵਾਇਰਮੈਂਟਲ ਲਾਅ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ) ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਲਈ CPCHC ਦੀ ਮੁੱਖ ਭਾਗੀਦਾਰ ਹੈ, ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਸੀ।

# ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਘਰੇਲੂ ਮੁਰੰਮਤਾਂ ਜਾਂ ਉਰਜਾ ਦੇ ਅਪਗ੍ਰੇਡਾਂ ਦੇ

# 4 ਪੜਾਅ

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ ਫਾਰ ਚਿਲਡਰਨ'ਜ਼ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਐਨਵਾਇਰਮੈਂਟ

## ਤੁਸੀਂ ਪੁਰਾਣੇ ਘਰ ਦਾ ਨਵੀਨੀਕਰਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ 1990 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣਿਆ ਸੀ ਤਾਂ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਪੁਰਾਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪੇਂਟ ਵਿਚ ਸਿੰਕੇ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਿੰਕਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਗਰਭ ਵਿਚ ਪਲ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਸਮੇਤ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਦਿਮਾਗ ਲਈ। ਕੰਧਾਂ ਦੇ ਕੀੜੀ ਗਈ ਪੁਰਾਣੀ ਗੁਦਾਈ ਦੇ ਵਿਚ PCBs (ਅਤਿਅੰਤ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਰਸਾਇਣ) ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਟਾਇਲਾਂ, ਸਿੰਗਲਜ਼, ਇੰਸੂਲੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਹੀਟਿੰਗ ਡੈਕਟ ਟੋਪ ਵਿਚ ਐਸਬੋਸਟੋਸ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਸਬੋਸਟੋਸ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ।



## 3 ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਵਰਤੋ

- ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੇਜ਼ ਗੈਸ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲੇਗੀ। ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਸੁੱਕਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ VOC-ਮੁਕਤ ਜਾਂ ਘੱਟ VOC ਗੁਦਾਈ ਵਾਲੇ, ਪੇਂਟਾਂ ਜਾਂ ਗੁੱਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਫਲੋਰਿੰਗ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ ਅਜੇਹੇ ਚੁਣੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫੈਕਟਰੀ ਤੋਂ ਲੱਗੇ ਸਟੋਨ ਅਤੇ ਕੋਟਿੰਗ ਹੋਣ।
- ਪੂੜ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹਟਾਉਣ ਲਈ, ਕਾਰਪੇਟ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲੋਂ ਸਮਤਲ ਧਰਾਤਲ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੋ।
- ਜਿੱਥੇ ਕਿਤੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਪਦਾਰਥ ਹੋਣ ਦੇ ਘੱਟ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੋਣ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਪਦਾਰਥ ਹੋਣ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਲੱਗੇ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲ ਉੱਤੇ ਲੱਗੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।
- ਖੋਲੇ ਗਏ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ, ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਿਆ ਨਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਪਹੁੰਚ ਸਟੋਰ ਕਰ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਬਚੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਖਤਰਨਾਕ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਪਟਾ ਦਿਓ।

**Volatile organic compounds (VOCs) (ਵਾਸ਼ਪਸ਼ੀਲ ਕਾਰਬਨੀ ਪਦਾਰਥ) ਕੰਧਾਂ ਦੀ ਗੁਦਾਈ, ਰੁੱਦਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਸ ਵੁੱਡ ਸਮੇਤ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਉਤਪਾਦ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ VOCs ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਤੇਜ਼ ਰਸਾਇਣਕ ਗੰਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ VOCs ਮਨੁੱਖ ਸਿਹਤ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।**

## 1 ਕੰਮ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਥਲੱਗ ਕਰਕੇ ਕਰੋ

- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਨਵੀਨੀਕਰਣ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਵੀਨੀਕਰਣ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਪਹੁੰਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਕੰਮ ਦੇ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਲਵੋ। ਜੇ ਵੀ ਸਮਾਨ ਪਿਆ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਉਸਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਸੀਟਾਂ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਓ। ਦੀਵਾਰ ਤੋਂ ਦੀਵਾਰ ਤੱਕ ਕੀੜੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਾਰਪੇਟਿੰਗ ਲਈ, ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਡਰਾਪ ਸੀਟਾਂ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਓ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕੰਮ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਜਦੋਂ ਭੱਠੀ ਜਾਂ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਬੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਪੂੜ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਘਰ ਵਿਚ ਉਡਣ ਤੋਂ ਜਾਂ ਗੈਸਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰੋਕਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੱਕੜ ਜਾਂ ਮੋਟੇ ਗੱਤੇ ਨਾਲ ਹਵਾਦਾਰ ਨਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਟੋਪ ਲਾ ਕੇ ਥਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖੁੱਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਸੀਟਾਂ ਟੋਪ ਕਰ ਦਿਓ। ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੀਕ ਨੂੰ ਵੀ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਚੈਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।

**ਘਰ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮੌਤ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਪੂੜ ਦੇ ਵਿਚ ਨਿਮਨ ਪੱਧਰ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਰਸਾਇਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨਵੀਨੀਕਰਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਪੂੜ ਵਿਚ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਰਸਾਇਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨਵਜਾਤਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂੜ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਰਸਾਇਣਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।**

## 2 ਪੂੜ ਨੂੰ ਹਟਾਓ

- ਪੂੜ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰੋ। ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ, ਅਜਿਹੀ ਵੈਕਯੂਮ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਦੇ ਵਿਚ ਫਿਲਟਰ ਅਤੇ ਪੂੜ ਦੇ ਮਹੀਨ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਪਕਣ ਵਾਲਾ ਬੈਗ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਜਾਂ, ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀ, ਗਿੱਲੇ ਪੱਥੇ ਦੀ ਜਾਂ ਝਾੜੂ ਅਤੇ ਕੂੜਾ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰੀ ਖੇਤਰ ਵਿਚ, HEPA ਫਿਲਟਰ ਵਾਲੇ ਵੈਕਯੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਉੱਚ ਕੱਪੜੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂੜ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਝਾੜੂ, ਪੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਵੈਕਯੂਮ ਨੂੰ ਹੋਰ ਘਰੇਲੂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਹੁੰਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ।
- ਵਾਯੂ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਹਟਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਸੀਲ ਕੀਤੇ ਬੈਗਾਂ ਜਾਂ ਢੱਕੇ ਹੋਏ ਬੈਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਪੂੜ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੀਆਂ ਚੁਗਾਨਾਂ, ਦੀਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪੇਂਟ ਨੂੰ ਨਾ ਹਟਾਓ (ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਸਿੰਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)। ਇਸਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਰੰਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਕੁਆਲਿਟੀ ਦੇ ਪ੍ਰਾਈਮਰ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਓ ਜਾਂ ਫਿਰ ਰੰਗ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿਓ।
- ਪੂੜ ਨੂੰ ਆਸ ਪਾਸ ਨਾ ਉਡਣ ਦੇਣ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ। ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਫਰਨੀਚਰ ਤੇ ਬੈਠਣ, ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ, ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਾਵਰ ਲਵੋ।

## ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਹੋ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਡਿੰਗ ਮੈਨੇਜਰ ਹੋ ਜਾਂ ਮਕਾਨਮਾਲਕ ਤੁਹਾਡੇ ਮਕਾਨ ਦੇ ਨਵੀਨੀਕਰਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਵੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਰੋਸ਼ਰ ਦੀ ਇਕ ਕਾਪੀ ਦੇ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਿਓ ਕਿ ਕੁਝ ਇਕ ਸਧਾਰਨ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਕਰਕੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਨੌਟ ਕਰਕੇ ਰੱਖ ਲਵੋ। ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? [CPCHE's.ca](http://CPCHE's.ca) ਦੀ ਵੈਬਸਾਇਟ [renovate-right.ca](http://renovate-right.ca) ਤੇ "tenants" ਨੂੰ ਕਲਿਕ ਕਰੋ।



ਉਰਜਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਹਵਾ ਵਿਚਲੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਉਹ ਘਰ ਜੇ ਬਹੁਤ ਤੰਗ ਬੰਦ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਹਵਾ ਦਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅਤਿਰਿਕਤ ਨਮੀ ਤੇ ਸਲਫਾਥਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਵਾ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨਮੀ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਲੀਕਜ਼ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [renovate-right.ca](http://renovate-right.ca) ਦੇਖੋ

## 4 ਹਵਾ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰੋ

- ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੂੜ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਖਿੜਕੀ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਪੱਥੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਸਦਾ ਮੂੰਹ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਹਵਾ ਵਿਚ ਉਡਦੀ ਪੂੜ ਅਤੇ ਗੰਧ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਕੰਮ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਗੈਸਾਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀਆਂ। ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਖੋਲੋ।
- ਜਦੋਂ ਰਸੋਈਆਂ ਅਤੇ ਗੁਸਲਖਾਨਿਆਂ ਦਾ ਨਵੀਨੀਕਰਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਉੱਲੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਲਈ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਾਲਣ ਦਾ ਰਸਤਾ ਜੋੜੋ।
- ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਇਡ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ ਅਤੇ ਰਭਾਨ ਲਈ ਟੈਸਟ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਲਗਾਓ।
- ਉਹ ਉਤਪਾਦ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਗੈਸਾਂ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ਬੂਆਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਟਾਓ।