BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority
Environmental Health Services
T: 604.707.2440
F: 604.707.2441
environmentalhealth@bccdc.ca

ਰੈਡੋਨ

ਰੈਡੋਨ ਇੱਕ ਅਣਦਿਸਦੀ, ਗੰਧਹੀਣ ਅਤੇ ਸਵਾਦ-ਰਹਿਤ ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਗੈਸ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚੋਂ ਪੱਥਰ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਤੋਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਰੈਡੋਨ ਗੈਸ ਬਾਹਰਲੀ ਹਵਾ ਨਾਲ ਰਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੇਠਲੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਪਰ ਰੈਡੋਨ ਗੈਸ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕੱਠੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਤਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਰੈਡੋਨ ਗੈਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਤਾਂ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ - ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ, ਪਰ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਹਾਈ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ - ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਇਹ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਰੈਡੋਨ ਕਾਰਨ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰੈਡੋਨ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਦੂਜਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ।

ਰੈਡੋਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੈਡੋਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਰੈਡੋਨ

ਰੈਡੋਨ ਦੇ ਹਾਈ ਪੱਧਰਾਂ ਵਾਲੇ ਘਰ ਅਤੇ ਇਮਾਰਤਾਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਲੱਭੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਸੂਬੇ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤੇ ਇਨਡੋਰ ਰੈਡੋਨ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਨਕਸ਼ਾ ਇੱਥੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ: https://bccdc.shinyapps.io/bcradonmap/

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਰੈਡੋਨ ਦੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੇਠਲੇ ਪੱਧਰ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੈਡੋਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਰੈਡੋਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵੱਖਰੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਵੱਧ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਇਮਾਰਤਾਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੈਡੋਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ

ਘਰ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਵਾਲੇ ਸਟੋਰ ਤੋਂ $30 ਤੋਂ $60 ਦੀ ਕੀਮਤ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਕਿੱਟ ਖਰੀਦੋ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਔਨਲਾਈਨ ਤੋਂ ਖਰੀਦੋ: https://takeactiononradon.ca/test-for-radon/radon-test-kits/

ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋਵੋ, ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਜਦੋਂ ਤਾਕੀਆਂ ਬੰਦ ਹੋਣ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਰੱਖੋ, ਫਿਰ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਲਈ ਲੈਬ ਵਿੱਚ ਭੇਜੋ। ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂਚ ਕੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਗੈਸ ਦੀ ਐਵਰੇਜ ਕੰਨਸਨਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੇਗੀ ਜੋ ਬੈਕਰਲਸ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਊਬਿਕ ਮੀਟਰ (Bq/m3) ਨਾਮਕ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗੀ।

ਆਖਰੀ ਅੱਪਡੇਟ: March 7, 2024

ਹਵੇਲੇ ਵਾਲੇ ਲਿੰਕ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦ ਵੈੱਬਸਾਇਟਾਂ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਲੋੜ ਪੈਣ ’ਤੇ ਡਾਕੂਮੈਂਟ ਦੇ ਟਾਈਟਲ ’ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਸੰਪਰਕ ’ਤੇ ਬੀ ਸੀ ਸੀ ਡੀ ਸੀ (BCCDC) ਇਨਵਾਇਰਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਨੂੰ ਇਤਲਾਹ ਦੇਵੋ।

Environmental Health Services
T: 604.707.2440
F: 604.707.2441
environmentalhealth@bccdc.ca

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਰੈਡੋਨ ਦਾ ਪੱਧਰ 200 Bq/m3 ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ ਤਾਂ ਘਰ ਦਾ ਸੁਧਾਰ ਦੋ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਇਹ ਪੱਧਰ 600 Bq/m3 ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ , ਭਾਵੇਂ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਇਹ ਪੱਧਰ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੇ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੈਡੋਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੈਡੋਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਢਾਂਚਾ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਰੈਡੋਨ ਗੈਸ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਢਾਂਚੇ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਅਕਸਰ $2,500 ਤੋਂ $5,000 ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰੈਡੋਨ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਸਧਾਰਨ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਸਮੈਂਟ ਦੇ ਫਰਸ਼ ਵਿੱਚ ਪਈਆਂ ਦਰਾਰਾਂ ਨੂੰ ਭਰਨਾ ਅਤੇ ਹਵਾਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ। ਇੱਕ ਸਰਟੀਫਾਇਡ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਅਤੇ ਖਰਚੇ ਪੱਖੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਲੱਭੋ: https://c-nrpp.ca/find-a-professional/

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੰਗ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਘਰ ਦੀ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਰੀਜ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਮਦਦ ਵਜੋਂ ਗ੍ਰਾਂਟਾਂ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ: https://www.lung.ca/lungs-matter-radon-mitigation-support

ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਵਿਚਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿੱਟਾਂ ਮੁਫਤ ਦੇਣ ਲਈ 100 ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਚੈਲੇਂਜ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ 100 ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਚੈਲੇਂਜ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚ ਲਾਗੂ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਲਿੰਕ ’ਤੇ ਜਾਓ: https://takeactiononradon.ca/resources/100-radon-test-kit-challenge/

ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿੱਟਾਂ ਉਧਾਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ: https://bclung.ca/radon-detector-library-lending-program

ਆਖਰੀ ਅੱਪਡੇਟ: March 7, 2024

ਹਵੇਲੇ ਵਾਲੇ ਲਿੰਕ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦ ਵੈੱਬਸਾਇਟਾਂ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਲੋੜ ਪੈਣ ’ਤੇ ਡਾਕੂਮੈਂਟ ਦੇ ਟਾਈਟਲ ’ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਸੰਪਰਕ ’ਤੇ ਬੀ ਸੀ ਸੀ ਡੀ ਸੀ (BCCDC) ਇਨਵਾਇਰਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਨੂੰ ਇਤਲਾਹ ਦੇਵੋ।