

ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਨਾ ਪੀਓ

ਹੋਰ ਸੂਚਨਾ ਤੱਕ ਕੇਵਲ ਬੋਤਲ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋਂ

ਇਸ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਹੋਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਟੈਸਟ ਰਿਜ਼ਲਟ: _____mg/L



ਤੁਹਾਡੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਖੂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਅਤੇ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟਸ 10 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ / ਲਿਟਰ ਦੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਪਾਏ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਕੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਲਈ ਰਾਜ ਅਤੇ ਫੈਡਰਲ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਮਿਆਰ ਦੁਆਰਾ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।



ਗਰੱਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਸੰਭਾਵੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੇ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਦੇ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਨਿਆਏ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾ ਦਿਓ। ਫਾਰਮੂਲੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਬੋਤਲਾਂ ਦੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਦੇ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਦੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਖਪਤ ਤੋਂ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਅਲੋਪ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਨਾ ਉਬਾਲੋ। ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣ ਨਾਲ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਪੱਧਰ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਮੱਧ ਵੈਲੀ ਜਲ ਬੋਰਡ:

- ਫੋਨ: ਸੈਕਰਾਮੈਂਟੋ ਦਫਤਰ (916) 464-4611 ਜਾਂ ਈਮੇਲ: irrlands@waterboards.ca.gov
- ਫੋਨ: ਫ੍ਰੇਸਨੋ ਆਫਿਸ (559) 488-4396 ਜਾਂ ਈ-ਮੇਲ: ilrinfo@waterboards.ca.gov

ਵੈੱਬ 'ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਅਲਸੇਜ਼ਿਜ਼ਟ ਕਰੋ: https://www.waterboards.ca.gov/gama/docs/coc_nitrate.pdf

https://www.waterboards.ca.gov/centralvalley/water_issues/irrigated_lands/drinking_water/

ਇਹ ਨੋਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ:

ਜਮੀਨ ਮਾਲਕ / ਮੈਂਬਰਨਾਮ: _____

ਜਮੀਨ ਮਾਲਕ / ਮੈਂਬਰ ਸੈਨੇਟ: _____

ਤਾਰੀਖ: _____

ਅਸੈਸਰ ਦਾ ਪਾਰਸਲਨੰਬਰ: _____

- ਸੂਚਨਾ ਉਪਭੋਗੀ ਜ ਉਚਿਤ ਜਿਮੀਦਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ
- ਬਦਲਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਉਪਭੋਗਤਾ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ

ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ

ਨਾਈਟ੍ਰੇਟਸ ਕੀ ਹਨ?

ਨਾਈਟ੍ਰੇਟਸ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਤਹ ਅਤੇ ਭੂਮੀਗਤ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ ਪਰ, ਮਿਆਰੀ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟਸ ਦੇ ਪੱਧਰ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਆਏ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ. ਭੂਮੀਗਤ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਦੂਸ਼ਣ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸੇਪਟਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸੀਮਿਤ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ, ਜਾਂ ਖਾਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸਰੋਕਾਰ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?

ਉੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਦੇ ਪੱਧਰ ਲਾਲ ਖੂਨ ਸੈਲਾਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਲਿਜਾਣ ਲਈ, ਮੈਟਮੋਗਲੋਬਾਈਨਮੀਆ ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ, ਉੱਚ ਪੱਧਰਾਂ ਦੇ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟਸ ਨਾਲ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਅਕਸਰ "ਬਲੂ ਬੇਬੀ ਸਿੰਡਰੋਮ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਨੀਲਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਨਿਆਏ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਸਿਹਤ ਵਿਗੜਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਲੱਛਣ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ। ਉੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਵਿਚਲੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਮੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਉਪਭੋਗਤਾ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਬੋਤਲਬੰਦ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਢਕਵੀਂ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ।

ਨਾਈਟ੍ਰੇਟਸ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਦੇ ਫਿਲਟਰ ਜਿਵੇਂ ਬ੍ਰਿਟਾ ਫਿਲਟਰ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਤੋਂ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟਸ ਨਹੀਂ ਹਟਾਉਂਦੇ। ਪਰ ਹੋਰ ਸਿਸਟਮ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟਸ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਟੇਟ ਵਾਟਰ ਬੋਰਡ ਦੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਪਾਣੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਸੂਚੀ ਦੇਖੋ:

https://www.waterboards.ca.gov/drinking_water/certlic/device/Documents/wtd2017/76Registered%20Models%20for%20Nitrate%20listing%20081117_WITH%20LINKS%20TO%20PDS.pdf

ਉਬਾਲਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਇੱਕ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਬਾਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨਾ ਬਣਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਪੱਧਰ 10 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ /ਲਿਟਰ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ-ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਹਾਂ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟਸ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬੇਬੀਸ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਹਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਵਰ ਵੀ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨਾਈਟ੍ਰੇਟਸ ਕੇਵਲ ਇੰਜੈਸ਼ਨ (ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ) ਲਈ ਇੱਕ ਚਿੰਤਾ ਹੈ। ਨਾਈਟ੍ਰੇਟਸ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਰਾਹੀਂ ਜਜ਼ਬ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟਸ ਲਈ ਫਿਲਟਰ ਸਿਸਟਮ ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰਸੋਈ ਸਿੰਕ ਦੇ ਨਲਕੇ ਲਈ ਹੀ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਰਸੋਈ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਲਈ ਉਹ ਹੀ ਨਲਕਾ ਵਰਤਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ-ਦੂਸ਼ਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਉਚੇਂ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਧੋਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੋਈ ਖ਼ਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।