

# ਹੜ੍ਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ

ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿ ਹੜ੍ਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਟੂਟੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪੀਣਾ ਹੈ

Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

## OFFICIAL

ਹੜ੍ਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਣੀ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਟੂਟੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਜਾਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

**ਪਾਣੀ ਨਾ ਪੀਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਸੂਚਨਾ:** ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਰਸਾਇਣ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੱਤ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸੂਚਨਾ:** ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕੀਟਾਣੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਉਬਾਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਉਬਾਲਿਆ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਟੂਟੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਪੀ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਣੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਏਜੰਸੀ ਨੇ 'ਪਾਣੀ ਨਾ ਪੀਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਸੂਚਨਾ' ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਟੂਟੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:
  - ✓ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਟੂਟੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪੀਓ
  - ✓ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਨਾ ਉਬਾਲੋ, ਕਲੋਰੀਨ ਜਾਂ ਬਲੀਚ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇਸਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਬਣਾਏਗਾ।
- ਪੀਣ ਲਈ, ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ, ਬਰਫ਼ ਬਣਾਉਣ, ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਲਈ ਬੋਤਲਬੰਦ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਕੁੱਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਪਖਾਨੇ ਨੂੰ ਫਲੱਸ਼ ਕਰਨ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ, ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ (ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ) ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਲਈ ਟੂਟੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਜਲਣ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਣੀ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਟੂਟੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਕਦੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

### ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੂਟੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਉਬਾਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਣੀ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੇ 'ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸੂਚਨਾ' ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੂਟੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

- ਆਪਣੇ ਟੂਟੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣ ਲਈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਪੀਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ:
  - ✓ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਗੁੜ-ਗੁੜ ਕਰਕੇ ਉਬਾਲਣ ਤੱਕ ਉਬਾਲੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਰਤਨ ਜਾਂ ਕੇਤਲੀ ਦੇ ਤਲ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੁਲਬੁਲੇ ਨਿਕਲਦੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ।
  - ✓ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰੋ।
  - ✓ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਬੰਦ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਵਿੱਚਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕੇਤਲੀਆਂ ਢੁੱਕਵੀਆਂ ਹਨ। ਤਾਪਮਾਨ ਬਦਲੇ ਜਾਣ ਯੋਗ ਵਾਲੀਆਂ ਕੇਤਲੀਆਂ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣ ਵਾਲੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਸੈੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
  - ✓ ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਬੰਦ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ
  - ✓ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰੋ
  - ✓ ਝੁਲਸਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਉਬਾਲੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪੀਣ, ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ, ਬਰਫ਼ ਬਣਾਉਣ; ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਬਿਨਾਂ ਉਬਾਲੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੱਥ ਧੋਣ, ਨਹਾਉਣ (ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ), ਪਖਾਨੇ ਨੂੰ ਫਲੱਸ਼ ਕਰਨ, ਬਰਤਨ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਅਤੇ ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਾਹਰਵਾਰ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਣੀ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਟੂਟੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਬਿਨਾਂ ਉਬਾਲੇ ਹੋਏ ਪੀਣਾ ਕਦੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

## ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ

- ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ <[www.water.vic.gov.au/water-industry-and-customers/know-your-water-corporation](http://www.water.vic.gov.au/water-industry-and-customers/know-your-water-corporation)>
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕੀਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗੈਸਟਰੋ (ਟੱਟੀਆਂ-ਉਲਟੀਆਂ) ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਸਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਈਮੇਲ ਕਰੋ: [pph.communications@health.vic.gov.au](mailto:pph.communications@health.vic.gov.au)