

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਉਣੇ

ਸਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ, ਇਮਾਰਤਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ, ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਆਮ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਰਸਾਇਣ ਜਿਹੜੇ ਪੂੜ ਕਣਾਂ ਨਾਲ ਚਿਪਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਤੋਂ ਨਿਕਲਦੇ ਵਾਸ਼ਪ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਰਸਾਇਣ, ਮੱਛੀ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਪਾਰਾ - ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਗੰਭੀਰ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਖਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਘਰਾਂ ਵਿਚਲੇ ਜ਼ੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ - ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੋ ਕਿ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ - ਕੁਝ ਸਧਾਰਨ ਜਿਹੇ ਉਪਾਅ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਲਗਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਸਮਰੱਥਾ ਪੂਰੀ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਗੋਦ ਵਿਚ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਟੋਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਖਤਰਨਾਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗਾਈਡ “ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਾਤਾਵਰਣਕ_ਰੱਖਿਆ” ਦੇ ਬਾਰੇ ਮਜ਼ਵਰੇ ਦੱਸ ਕੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ

ਘਰ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ

5 ਕੰਮ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਘਰੇ ਲਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਕਿੱਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ? ਇੱਥੇ ਪੰਜ ਖੇਤਰ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸਧਾਰਨ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਨਤੀਜੇ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਅਤੇ ਉਹ ਵੀ ਬਿਨਾਂ ਬਹੁਤੇ ਪੈਸੇ ਖਰਚਿਆਂ।

1 ਪੂੜ ਨੂੰ ਹਟਾ

- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਘਰੇਲੂ ਪੂੜ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਕਰਕੇ ਉਪਭੋਗਤਾ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਆਮ ਟੁੱਟ-ਭੱਜ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਚੰਗੀ ਕੁਆਲਟੀ ਵਾਲੇ ਵੈਕੂਮ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਬਸ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਗਿੱਲੇ ਪੋਚੇ ਨਾਲ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰੋ। (ਸੁੱਕੀ ਡਸਟਿੰਗ ਤਾਂ ਬਸ ਪੂੜ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਹਵਾ ਵਿਚ ਉਡਾਉਂਦੀ ਹੈ।) ਵੈਕੂਮ ਜਾਂ ਗਿੱਲੇ ਪੋਚੇ ਨਾਲ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰੋ; ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਰਿੜ੍ਹਣ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰ।
- ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਪੂੜ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਉਤਾਰ ਦਿਓ। ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਧੌੜੇ ਜਾਣ।
- ਵਾਲੇ ਮੋਟ ਵਿਛਾਓ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਧੋਵੋ।

2 ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਦਿਆਂ, ਹਰਿਆਲੀ ਲਿਆਓ

- ਸਧਾਰਨ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਧੋਵੋ: ਡਾਕਟਰ ਐਂਟੀਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਸਾਬਣਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਵਰਤਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਗੈਰ-ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਮਿੱਠਾ ਸੋਡਾ, ਸਿੱਕ ਅਤੇ ਟੱਬਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੀਆ ਪਾਊਡਰ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਗਿਆ ਸਿਰਕਾ ਖਿੜਕੀਆਂ, ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਅਤੇ ਫਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਬਲੀਚ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

- ਹਵਾ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ “ਏਅਰ ਫ੍ਰੈਸ਼ਨਰਾਂ” ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਧੁਲਾਈ ਲਈ ਸੁਗੰਧ ਮੁਕਤ ਡਿਟਰਜੈਂਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਡਰਾਈਅਰ ਸ਼ੀਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਸ_ਗੰਧੀਆਂ (ਜਾਂ “ਖੁਸਬੂਆਂ”) ਵਿਚ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਰਸਾਇਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਡਰਾਈ ਕਲੀਨਿੰਗ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਲੀਨਰ ਵਰਤੋ ਜੋ ਗੈਰ-ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਦਾ ਹੈ।
- ਅਤੇ, ਇਹ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ, ਸਾਰੇ ਕਲੀਨਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਘਰੇ ਲੂ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।

3 ਸਹੀ ਨਵੀਨੀਕਰਨ

- ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸੰਭਾਵਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬੱਚ ਸਕਣ।
- ਸਾਰੀ ਪੂੜ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਾਂਭ ਲਵੋ। ਬਾਕੀ ਦੇ ਘਰ ਨੂੰ ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਸੀਟਾਂ ਅਤੇ ਡੱਕਟ ਟੇਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਗਰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪੁਰਾਣੇ ਘਰਾਂ (1978 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣੇ) ਵਿਚ ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਸਮੇਂ ਉਡਦੀ ਪੂੜ ਵਿਚ ਸਿੱਕੇ ਦੀ ਜ਼ਿ ਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਰਹੇ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਘੱਟ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪੇਂਟਾਂ, ਫਿਨਿਸ਼ਜ਼ ਅਤੇ ਗੁੰਦਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉ_ਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ “VOC-free,” “zero-VOC” ਜਾਂ “low-VOC” ਦਾ ਲੇਬਲ ਲੱਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ ਦਿਓ ਅਤੇ ਪੱਖਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਸਮੇਂ ਪਹਿਨੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਬੂਟਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਹੈਪਰ ਵਿਚ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ੈਡ ਜਾਂ ਗੈਰਾਜ਼ ਵਿਚ ਰੱਖੋ। ਉ_ਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਧੋਵੋ।

4 ਪਲਾਸਟਿਕ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

- ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਦੇ ਵਿਚ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਪਲੇਟਣ ਵਾਲੇ ਕਾਗਜ਼ ਨੂੰ ਨਾ ਵਰਤੋ, ਭਾਵੇਂ ਪੈਕਿੰਗ ਦੇ ਉ_ਤੋ ਵੀ “microwave-safe” ਲਿਖਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ। ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਰਸਾਇਣ ਪਲਾਸਟਿਕ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਸ_ਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ ਇਹ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ:

www.healthyenvironmentforkids.ca

- ਭੋਜਨ ਨੂੰ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਕੱਚ ਜਾਂ ਸੈਰਾਮਿਕ ਦੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਗੈਰ-ਪਲਾਸਟਿਕ ਕੰਟੇਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਠੰਡਾ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਬੋਤਲਾਂ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿਓ।
- ਬੀ ਪੀ ਏ (BPA), ਜੋ ਕਿ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਸ਼ਾਦਾਤਰ ਕੈਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਪਲਾਸਟਿਕ ਪਦਾਰਥ ਹੈ, ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਮਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਓ।
- ਅਜਿਹੇ ਚਬਾਉਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ, ਬਿੱਬਜ਼, ਨਹਾਉਣ ਸਮੇਂ ਦੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ, ਫੁਹਾਰੇ ਦੇ ਪਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪੀ ਵੀ ਸੀ (PVC) ਜਾਂ ਵਿਨਾਇਲ (vinyl) (ਇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਨਰਮ ਪਲਾਸਟਿਕ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਥਾਲੇਟਸ (phthalates) ਨਾਮ ਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਰਸਾਇਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਵਿਚ ਵਰਤੋਂ ਜਾਣ ਤੇ ਜੂਨ 2011 ਵਿਚ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧ ਲਗਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

5 ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੱਛੀ ਖਾਓ

- ਮੱਛੀਆਂ ਦੀਆਂ ਉਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਘੱਟ ਪਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਇਕ ਰਸਾਇਣ ਹੈ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਐਟਲਾਂਟਿਕ ਮੈਕਰਲ, ਹੈਰਿੰਗ, ਰੇਨਬੋ ਟ੍ਰਾਊਟ, ਵਾਇਲਡ ਜਾਂ ਕੈਨਬੰਦ ਕੀਤੀ ਸਾਲਮਨ ਅਤੇ ਟਿਲਾਪੀਆ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨਬੰਦ ਕੀਤੀ ਟੂਨਾ ਖਾਓ, ਤਾਂ "ਹਲਕੀਆਂ" ਕਿਸਮਾਂ ਦੇਖੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਅਲਬਾਕੋਰ ਜਾਂ "ਵਾਈਟ" ਟੂਨਾ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਘੱਟਪਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਤੋਂ ਸਪੋਰਟ ਮੱਛੀ ਪਕੜ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਖਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਵਿਸ ਜਾਂ ਖੇਤਰ ਲਈ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜ "ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ" ਤੇ ਧਿਆਨ ਕਰਨਾ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,

www.healthyenvironmentforkids.ca

ਪਛਤਾਵੇ ਨਾਲੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਚੰਗੀ

ਧੂੜ ਜਾਂ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਰਸਾਇਣਾਂ ਜਾਂ ਮੱਛੀ ਵਿਚਲੇ ਪਾਰੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਪਰ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਭਰੂਣ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਰਹੇ ਦਿਮਾਗ, ਫੇਰਫ਼ਿਆਂ, ਅਤੇ ਜਨਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ, ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਛਿਪੇ ਹੋਏ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਤੱਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਪਤਾ। ਪਰ, ਜਦੋਂ ਗੱਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ, ਪਛਤਾਵੇ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਮਿਲ ਕੇ ਵੱਧ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਿੱਤੇ "ਟਾਪ 5" ਮਸ਼ਵਰਿਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਵੀ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਲਦ ਸ਼ੁਰੂਆਤ:

ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਲਈ ਮਸ਼ਵਰੇ

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਸਮੇਤ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਭਵਤੀ ਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਕਸਰ ਘਰ ਵਿਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੱਥ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿਚ ਪਏ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣਾ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ੋਖਮ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਪੇਟ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇਵਾਸ਼ਪਾਂ, ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਦੇ ਸਮ ਉੱਡਣ ਵਾਲੀ ਧੂੜ, ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਨਿਰਮਾਣ ਸਮੱਗਰੀ, ਜਿਸਦੇ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਉਹ ਮੱਛੀ ਚੁਣੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪਾਰਾ ਹੋਵੇ, ਕੱਚੀ ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਨਾ ਖਾ ਕੇ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਜ਼ਹਿਰਬਾਦ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਢੁੱਕਵੀਂ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਸੋਖੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਿੱਕੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਵੋ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵੈਕਿਊਮ ਦੇ ਥੈ ਗਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਜਾਂ ਕੋਦਰੀ ਵੈਕ ਦੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ: ਘਰੇਲੂ ਧੂੜ ਵਿਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪਦਾਰਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਵੋ, ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤਿੱਖੀ, ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਖਤਰੇ ਦਾ ਲੇਬਲ ਲੱਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੇ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਘਰਘਰਾਹਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦਮੇ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਕੁਝ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਰਸਾਇਣ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਮਾਹਰ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਸਹਿਮਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਦੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਘੱਟ ਪਸ਼ੂ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਖਾਂਦੇ ਹੋ।

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ ਫਾਰ ਚਿਲਡਰਨ'ਜ਼ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਐਨਵਾਇਰਮੈਂਟ (Canadian Partnership for Children's Health and Environment, CPCHE) 2001 ਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਵਾਤਾਵਰਣ, ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਆਪਸੀ ਸਹਿਯੋਗ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜਨਤਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਜਦਕਿ ਨਾਲ ਹੀ ਅਸੀਂ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਕ ਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਅਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਨੂੰ ਉਤਾਰਿਓ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਫੰਡਿੰਗ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਦਾ ਇਸ਼ਾਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ।