



ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਨਾ ਪੀਓ

ਹੋਰ ਸੂਚਨਾ ਤੱਕ ਕੇਵਲ ਬੋਤਲ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋ

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

ਟੈਸਟ ਰਿਜਲਟ: _____ ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ/ਲੀਟਰ

ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਹ ਵਿਚ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਲਈ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ 10 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ/ਲੀਟਰ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਮਿਆਰ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ।



- 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।
- ਨਿਆਣੇ 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 ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਨਾ ਉਬਾਲੋ. ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣ ਨਾਲ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਪੱਧਰ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਨੋਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ:

ਅਸੈਸਰ ਦਾ ਪਾਰਸਲਨੰਬਰ:

ਕਾਉਂਟੀ

ਗੱਠਜੋੜ

ਮੈਂਬਰ ਖਾਤਾ

ਨਾਮ (ਜ਼ਮੀਨ ਮਾਲਕ/ਮੈਂਬਰ)

ਸੰਪਰਕ ਫੋਨ #

ਦਸਤਖਤ

ਤਾਰੀਖ:

- ਕੋਈ ਵੀ ਇਸ ਖੂਹ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਸੂਚਨਾ ਉਪਭੋਗੀ ਜ ਉਚਿਤ ਜਿਮੀਦਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ
- ਬਦਲਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਉਪਭੋਗਤਾ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੈਂਟਰਲ ਵੈਲੀ ਵਾਟਰ ਬੋਰਡ ਦੇ ਦਫਤਰ ਨੂੰ ਇਸ ਨੋਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਦੀ ਦਸਤਖਤ ਕੀਤੀ ਕਾਪੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰੋ:

ਸੈਕਰਮੈਂਟੋ ਦਫਤਰ:

11020 Sun Center Dr., #200
Rancho Cordova, CA 95670

(916) 464-4611

ਈਮੇਲ: irrlands@waterboards.ca.gov

ਫ੍ਰੈਸਨੋ ਦਫਤਰ:

1685 "E" Street
Fresno, CA 93706

(559) 488-4396

ਈਮੇਲ: ilrpinfo@waterboards.ca.gov

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 ਨੂੰ ਖਿਲਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ, ਜਾਂ ਖਾਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜੁੜੀਆਂ ਹਨ?

ਉੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਦੇ ਪੱਧਰ ਲਾਲ ਖੂਨ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਤੱਕ ਆਕਸੀਜਨ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਮੀਥੇਮੋਗਲੋਬਾਈਨਮੀਆ ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ, ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ "ਬਲੂ ਬੇਬੀ ਸਿੰਡਰੋਮ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਨੀਲਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਨਿਆਏ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਕਈ ਦਿਨ ਸਿਹਤ ਵਿਗੜਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਲੱਛਣ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ। ਉੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਦਾ ਪੱਧਰ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀ ਆਕਸੀਜਨ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

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

ਬੋਤਲਬੰਦ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਚੁਕਵੀਂ 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।

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

ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਲਣਾ ਇੱਕ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਪੱਧਰ 10 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ/ਲਿਟਰ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਉਸ ਨਾਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨਾ ਬਣਾਓ।

ਕੀ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ-ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਨਿਆਏ 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-ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਧੋਣ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਉੱਚੇ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ 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 ਪੂੰਝਿਆ ਅਤੇ ਸੁਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਸੈਂਟਰਲ ਵੈਲੀ ਵਾਟਰ ਬੋਰਡ ਦੇ [ਡ੍ਰਿੰਕਿੰਗ ਵਾਟਰ ਵੇਲ ਵੈਬਪੇਜ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

<www.waterboards.ca.gov/centralvalley/water_issues/irrigated_lands/drinking_water/>

ਜਾਂ, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਬਾਰੇ, [ਧਰਤੀ ਹੇਠਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੀ ਸ਼ੀਟ](#) ਆਨਲਾਈਨ ਵੇਖੋ। <www.waterboards.ca.gov/gama/docs/coc_nitrate.pdf>