

## ریائشی کیا کر سکتے ہیں؟

بھیشت ریائشی، آپ اپنے گھر کو صحت بخش بنانے کیلئے ایک بڑا کردار ادا کر سکتے ہیں۔

## عمارت میں تباکو نوشی نہ کیجئے

اگر آپ تباکو نوشی کے عادی ہیں، تو جب بھی ممکن ہو یہ عمل باہر اور عمارت سے دور کریں۔

## ذائق زیبائش اور لانڈری کی خوشبودار اشیاء سے پریز کیجئے

کیمکلز اور بالوں کے اسپرے، دافع بد بُو، صابن، شیمپو، پروفیوم اور کلون، لانڈری کے ڈرچینٹ اور فیبرک سو فنٹرز میں شامل خوشبویات، ریپاریوں، لانڈری کے کمروں اور دوسرا مشترکہ جگہوں کو بہت سے ریائشیوں کیلئے زبریلا بنا سکتی ہیں۔ بلا خوشبو، بلا زبریلا مواد ذائقی زیبائش اور لانڈری کی مصنوعات اب سپرمارکیٹوں اور ڈرگ اسٹوروں پر وسیع پیمانے پر دستیاب ہیں۔

## اپنے اپارٹمنٹ کو بلا خوشبو، کم درجے یا بلا وی اوسی صفائی کی مصنوعات سے صاف کیجئے

مصنوعات جو قالین، فرش، باورجی خانے، غسلخانے، کھرکیاں، اور دیواریں صاف کرنے کیلئے استعمال کی جاتی ہیں، وہ اکثر خوشبودار بہوتی ہیں اور نقصان دہ خطرناک بخارات بن کر اڑ جانے والے کمپاؤنڈر (وی اوسیز) خارج کرتی ہیں۔ گھروں میں صفائی کرنے والی صحت بخش مصنوعات اب عام طور پر بڑے گروسری، بہم یا بارڈ ویٹرکے اسٹوروں پر فوری دستیاب ہیں۔ آپ کم زبریلی اشیاء کی فہرست [www.lessotoxicguide.ca](http://www.lessotoxicguide.ca) پر حاصل کر سکتے ہیں۔ مائیکرو فائیبرکے جہان اور کلاتھہ بھی صفائی کی کیمیائی مصنوعات کا اچھا نامہ البدل ہیں۔

## بُو کنٹرول کرنے والے خوشبودار آلات استعمال نہ کیجئے

'ایفریشنز'، قالینوں کے 'فیشنز' اور دیگر خوشبودار بکنٹرول کرنے والے آلات سے پریز کریں۔ ان کی بجائے، بُو کو روشنداون اور کھڑکیوں کے بواکی آمدورفت کے نظام سے ختم کریں اور بلا خوشبو کی مصنوعات سے صفائی کریں۔

## کم یا وی اوسی کے بغیر رنگ و روغن استعمال کیجئے

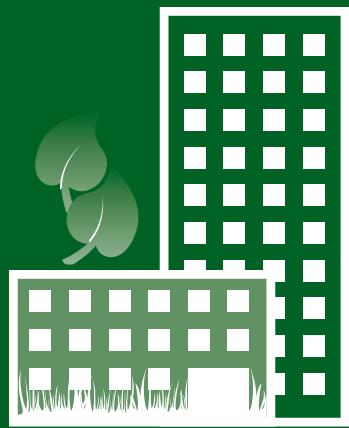
پینٹ اور وارنرzel محلل اشیاء بین اور نقصان دہ وی اوسیز خارج کرتی ہیں۔ فوری طور پر دستیاب ہونے والے بلا وی اوسی مبنی بر اینس اور زنگ استعمال کریں۔

## قالین بچھانے اور وائل کے فرش لگوانے سے پریز کیجئے

قالین بواکی کوالٹی پر شدت سے اثر انداز ہو سکتے ہیں کیونکہ ریشے، قالینوں کے نچے بچھانے والے پید، جوڑے والا لینکس کا مواد اور انہیں نہیک ٹھاک کرنے کیلئے استعمال کی جانے والی تمام اشیاء وی اوسی چھوٹی ہیں۔ وہ گندگی پیدا کرنے والی اشیاء بھی جذب کرتے ہیں اور اپنے اندر گرد غبار، پھپھوںدی اور کمک یعنی چھوٹے کھیڑے اکھاکرتے ہیں۔ اسی طرح، وائل کی ثالثیں، لیمینیٹ کے فرش اور ان کو چپکانے والے گوند وی اوسیز چھوٹے ہیں۔ بہتر انتخاب سرامک کی ثالثیں، اینٹیں، پالش شدہ کنکریٹ یا بارڈ وُو ہیں۔



## صحت بخش اپارٹمنٹس تخلیق کرنا: آپ کو کیا جانے کی ضرورت ہے



## زبریلی کیس (FORMALDEHYDE) پر مشتمل مخلوط لکٹنی کی مصنوعات سے پریزکیجٹ

لکٹنی کے براہے سے بنی ہوئی تختے، پلانی وُڈ اور دیگر مخلوط لکٹنی کی مصنوعات جو فرنیچر اور الماریوں میں استعمال کی جاتی ہیں اکثر اوقات بوا میں زبریلی کیس چھوڑتی ہیں۔ مزید بار، صنوبر اور دیوار میں تیز خوشبویات ہوتی ہیں جو لوگوں میں ماحولی حساسیت یا الرجیز کی علامات پیدا کرتی ہیں۔

فرنیچر اور الماریاں جو بارڈ وُڈ، دھات یا شیشے سے بنائی جاتی ہیں، بہتر انتخابات ہیں۔

نیز ایسے فرنیچر سے پریزکریں جس کی ظاہری شکل و صورت رہیں اور انہیں سے بنی ہو اور جس پر کپڑے کو محفوظ رکھنے والا غلاف چڑھا بوا ہو جو نقصان دینے والے وی اوسی خارج کرتا ہے، اور فرم پیدا کر سے پریزکریں جو ٹوٹ سکتی ہیں اور کیمیائی گرد و غبارچھوڑتی ہیں۔

### پھپہوندی کو بڑھنے نہ دیجئے!

پانی سے نقصان اور پھپہوندی پر نظر رکھئے۔ اگر آپ کوئی ایسی شے دیکھئیں، تو اپنی بلڈنگ کے مینیجر یا سپرنٹنڈنٹ کو فوراً خبردار کو دیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ

جائے، جیسے کہ رائی سودیم فاسیٹ (نی ایس پی) ہے۔ نی ایس پی زیادہ تر بارہ ویٹر کے اسٹروں سے مل سکتی ہے۔ کلوین بلیج استعمال نہ کریں۔

### آپ کی بلڈنگ کا مینیجر کیا کر سکتا ہے؟

بھیشت ایک ریائشی کے، اپنی بلڈنگ میں بوا کو بہتر بنانے میں، آپ ایک حد تک کام کر سکتے ہیں۔ اور بیان کئے جانے والے اقدامات میں اضافی طور پر، اپنی بلڈنگ کو صحت بخش بنانے کیلئے ہو سکتا ہے کہ آپ کو اپنی بلڈنگ کے سپرنٹنڈنٹ یا بلڈنگ کے مینیجر کے ساتھ مل کر کام کرنا پڑے۔

آپ کے سپرنٹنڈنٹ یا بلڈنگ کے مینیجر کو اوپر بیان کی گئی تمام تدبیر استعمال کرنی چاہئیں۔

کچھ اضافی تدبیری نیچے بیان کی جاتی ہیں۔

اس بات کو یقینی بنائیے کہ مرمت/تجدید کا کام ضبط میں رکھا جاتا اور گیسوں کا اخراج مناسب طور پر کیا جاتا ہے

مرمتیں یا تجدیدات بلڈنگ کے اندر اندر خراب بوا کا باعث بن سکتی ہیں۔ آپ کی بلڈنگ کے عملے یا ہیکیداروں کو مندرجہ ذیل کام کرنے چاہئیں:

- رکاوٹین لگائیں تاکہ گردوغبار اور دوسروی گندگی پھیلانے والی اشیاء کو کام والی جگہ کے اندر اندر رینے کو یقینی بنایا جاسکے۔
- گردوغبار اور بخارات کو بند کھٹکی سے نکالنے کیلئے بیپا (High Efficiency Particulate Arrestor) کریں۔
- کسی مرمت یا تجدید کا کام شروع ہونے سے پہلے ریائشیوں کو پہلے سے مناسب وقت پر اطلاع فراہم کریں۔

اس بات کو پہچانیں کہ، کچھ ریائشیوں کیلئے، بوا کی کوالٹی کے مسائل جو ان کے اپارٹمنٹوں کی مرمت و تجدید سے وابستہ ہیں وہ مرمت و تجدید کے فوائد سے زیادہ اہمیت رکھتے ہیں۔ بعض اوقات بہتر ہوتا ہے کہ ان کی تجدید و مرمت نہ کی جائے۔

## قدرتی کیس سے چلنے والے آلات اور خود سے صاف ہونے والے اون ووں سے پریزکیجٹ

ماحولی حساسیت رکھنے والے ریائشی شاذونا در بی قدرتی کیس سے چلنے والی چیزوں کو برداشت کر سکتے ہیں جیسے کہ گیس والے چولہے۔ خود سے صاف ہونے والے اون ووں بھی مسئلے کا باعث ہو سکتے ہیں۔

## انتظام موجود ہے

چار دیواری کے اندر بوا کی اچھی کوالٹی کیلئے بوا کی آمدورفت کا مناسب انتظام در کار بوتا ہے۔ خراب بوا کو باہر نکالنے اور تازہ بوا سے تبدیل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ بلڈنگ کے مینیجروں کو مندرجہ ذیل اقدامات کرنے چاہئیں:

- بوا کے مثبت پریشکو یقینی بنائی کیلئے گزرا کابوں میں بوا کی آمدورفت کے نظام کی دیکھ بھال (اور جہاں ضروری ہو وباں اپ ڈیٹ یعنی بہتر کروائیں) کریں
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ باورچی خانے اور غسل خانے میں بوا کے نکاسی پنکھے ٹھیک طرح سے کام کر رہے ہیں
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ یونٹوں کے درمیان بوا کی منتقلی کو کم کرنے کیلئے اپارٹمنٹس انفرادی طور پر مناسب انداز سے سیل بند (seal) بیٹیں
- زمین پر واقع تجارتی یونٹوں کو باقی بلڈنگ سے علیحدہ کرنے کیلئے سیل بند کریں
- گراج کی اندروں بوا کی آمدورفت کے نظام کی دیکھ بھال (اور جہاں کہبیں ضروری ہو وباں بہتر کروائیں) کریں اور بوا کو گراج کے اندر اور بارکی جانب اخراج سے محفوظ رکھنے کیلئے بوا کی رکاوٹ کا نظام نصب کریں

## جہاں ممکن ہو ویار، بغیر خوشبو کے کپڑے ہونے والی مشین یا کپڑے ہونے والے کمرے کا بندوبست کریں

کپڑے ہونے والے صابنون، کپڑوں کو نرم رکھنے والی اشیاء اور ریائشیوں کے استعمال کی دیگر چیزوں کی وجہ سے کسی عمارت میں مشترکہ لانڈری کی سہولیات ماحولی حساسیت یا اس سے متاثر جلتی حالتیں رکھنے والے ریائشیوں کیلئے ناقابل استعمال ہو سکتی ہیں۔ لانڈری کی مصنوعات کے باعث جہاں کسی ریائشی کی صحت متاثر ہو رہی ہو، وباں بلڈنگ کے مینیجروں کو انہیں الگ سے لانڈری کی سہولیات میبا کرنے کی کوشش کرنی چاہئے یا ریائشی مرد/عورت کو اپنی ذاتی مشین رکھنے کی اجازت دینی چاہئے۔ بلڈنگ کے مینیجر ریائشیوں میں لانڈری کی کم زبریلی مصنوعات کے استعمال کو بھی فوج دے سکتے ہیں۔

## خوشبو سے پاک پالیسی رکھیں

بلڈنگ کے مینیجروں کو خوشبو سے پاک ماحول کو فوج دینا چاہئے، مع عملے اور کنڑیکٹ پر کام کرنے والوں میں خوشبو سے پاک پالیسی قائم کرنے کے۔ اگر بلڈنگ میں ایک سے زیادہ لفٹ ہو تو، اسے خوشبو سے پاک کیلئے مخصوص کیاجا سکتا ہے۔

## قانون اور صحت بخش اپارٹمنٹ

جبکہ واضح جو ہوں کی بنابر صحت بخش باوسنگ تخلیق کرنا ایک کارآمد مقصد ہے، مگر یہ قانون ہے۔ اونٹاریو کے یومان رائشنس کوڈ کے تحت، مالک مکان اور کوآپریٹو اور کنڈومینیم کے بورڈ کے ڈائریکٹوں کیلئے معدنور ریائشیوں کی ضروریات کو پورا کرنا ان کی قانونی ذمہ داری ہے، جیسے کہ ماحولی حساسیت رکھنے والے ریائشی ہیں۔ اگر کوئی ریائشی معدنور کے سبب بلڈنگ کے ڈھانچے میں تبدیلی یا کاموں میں تبدیلیوں کی درخواست کرتا ہے، تو باوسنگ فراہم کرے والے کو لازماً اس کی درخواست کو پورا کرنا چاہیے تاوقتیکہ ایسا کرنا مالی طور پر تقریباً ناممکن ہے، یا یہ صحت یا حفاظتی خدمات کا باعث بنتا ہے۔ ماحولی حساسیت رکھنے والے شخص کی صورت میں، اس کا مطلب، کم زبریلی، خوشبو سے پاک صفائی کرنے والی مصنوعات کی صورت میں تبدیلی، ریائشیوں اور عملے میں خوشبو سے پاک ماحول کو فوج دینا، اور تجدید مرمت، دیکھ بھال اور صفائی سے متعلق نے طریق کارکو قائم کرنا ہو سکتا ہے۔

ان قانونی ذمہ داریوں کے بارے میں مزید معلومات کیلئے، اونٹاریو یومان رائشنس کمیشن کی پالیسی، یومان رائشنس اینڈ رینٹل باوسنگ اور پالیسی اینڈ کائیڈ لانٹر آن ڈس ایبلیٹی اینڈ دی ڈیوٹی ٹو اکاموڈیٹ ملاحتہ کیجئے جو ان لائن دستیاب ہیں: [www.ohrc.on.ca](http://www.ohrc.on.ca)

## ریائش کے لیے انسانی حقوق کا مرکز

ریائش میں بینایی حقوق کا مرکز 1987ء میں قائم ہوا تھا۔ یہ امداد عامہ پر قائم ایک غیر حکومتی ادارہ ہے جو ریائش میں انسانی حقوق کو تحفظ فراہم کرتا ہے۔

ٹوڑانٹو آفس :  
340 College Street, Unit 101A,  
Toronto, Ontario M5T 3A9  
فون: 416-944-0087  
ٹول فری: 1-800-263-1139

## اوٹاؤ آفس:

200 MacLaren Street  
Ottawa, ON K2P 0L6

فیکس : 416-944-1803  
ای میل : [cera@equalityrights.org](mailto:cera@equalityrights.org)  
ویب سائٹ : [www.equalityrights.org/cera](http://www.equalityrights.org/cera)