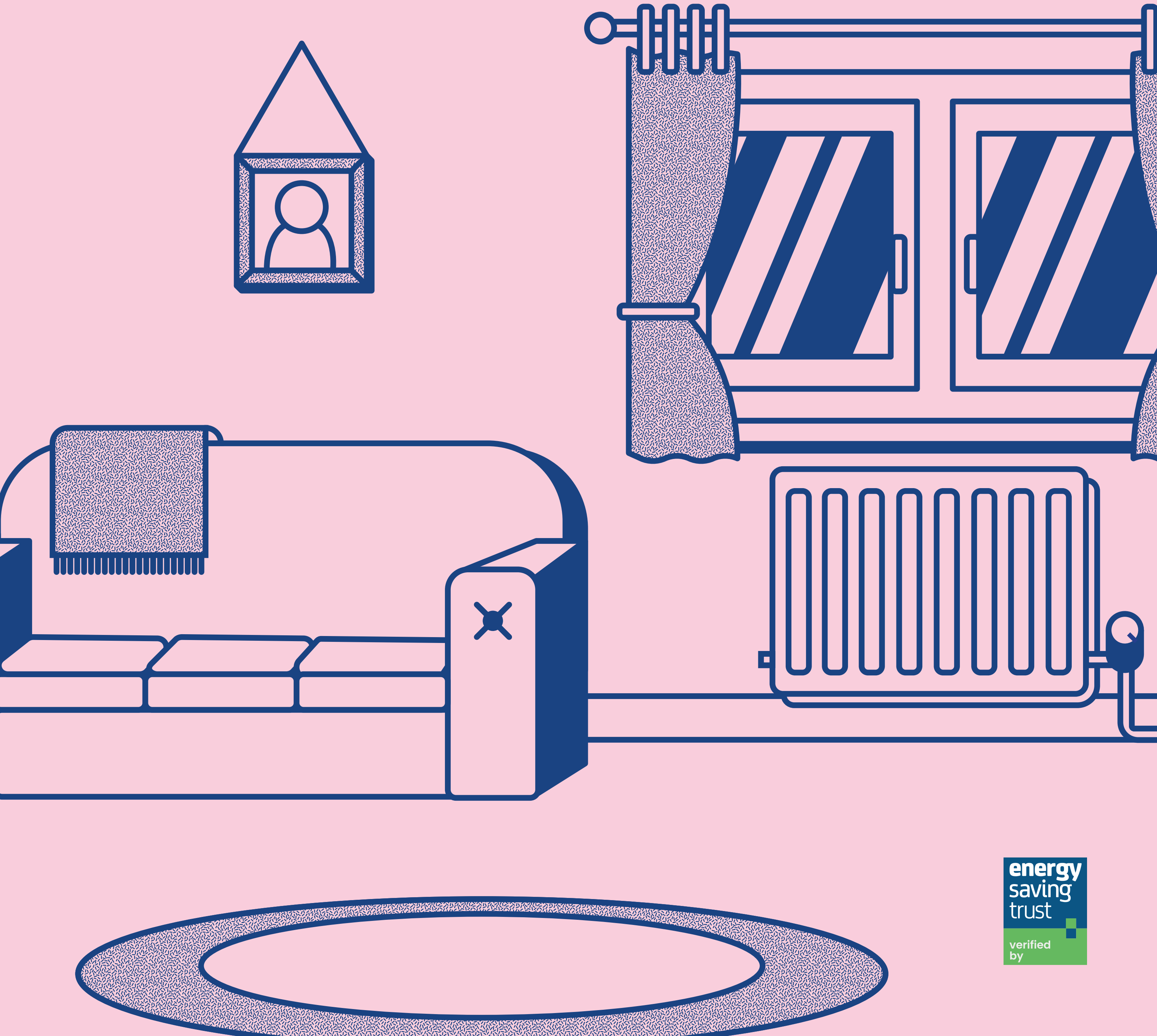
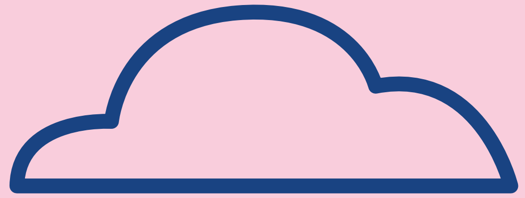
Leeds Federated

ਘਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਤਾਬਚਾ

ਕਨਡੰਨਸੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀਆਂ ਲਈ ਗਾਈਡ



energy saving trust verified by



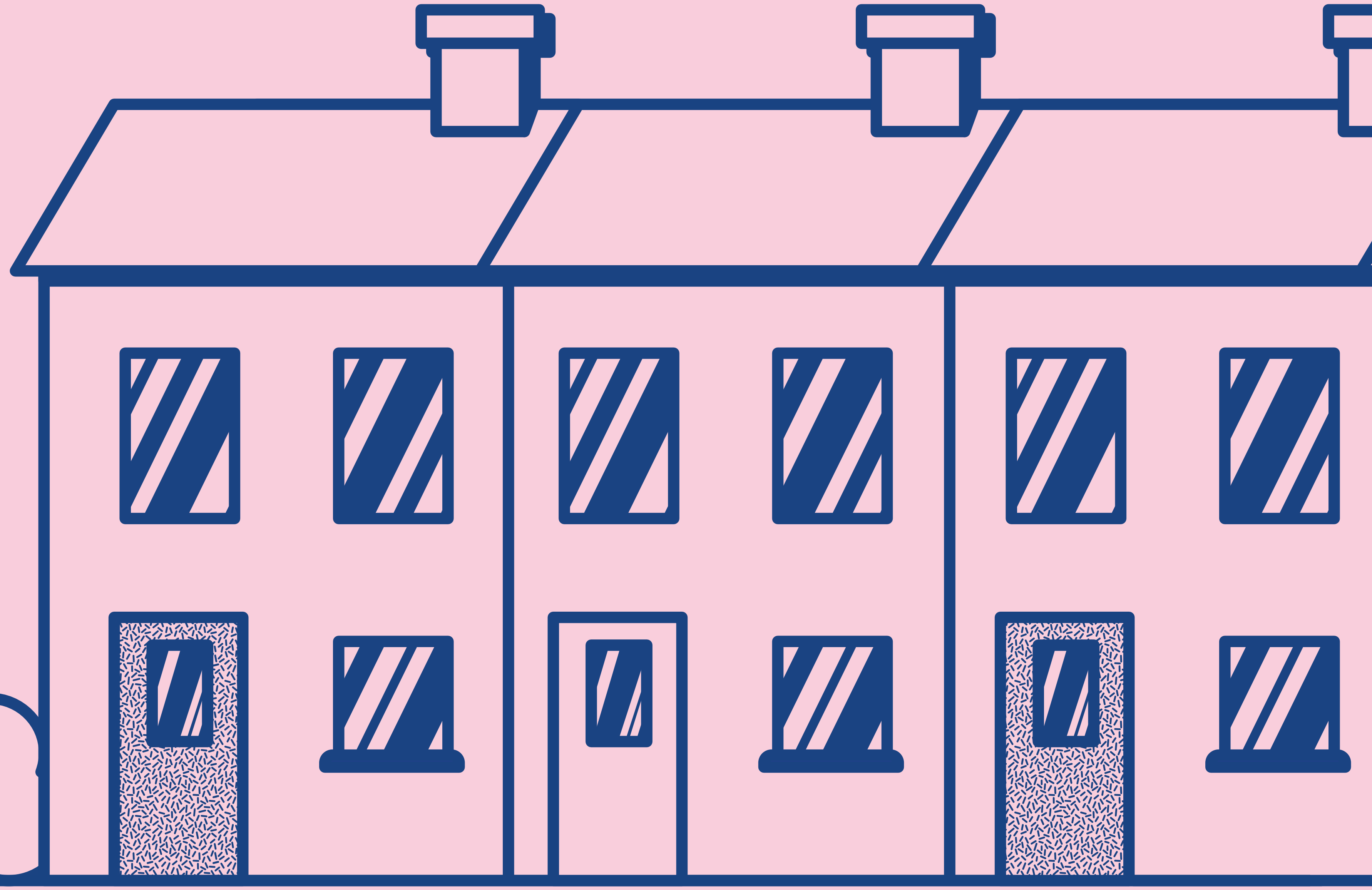
ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸਾਰੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਕਨਡੰਨਸੇਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ। ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਨਡੰਨਸੇਸ਼ਨ ਹੋਣ ਨਾਲ ਉੱਲੀ ਲੱਗਣ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੀ ਹਾਲਤ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਕਨਡੰਨਸੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ ਕਰਕੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ‘ਅਨਰਜੀ ਸੇਵਿੰਗ ਟਰੱਸਟ’ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਕਨਡੰਨਸੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਅਤੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੁਝ ਆਮ ਸਲਾਹ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਈਏ। ਅਸੀਂ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਲ੍ਹਾਬੇ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਫਿਕਰਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰ ਸਕੋ ਅਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਦੇਣਾ ਹੈ।

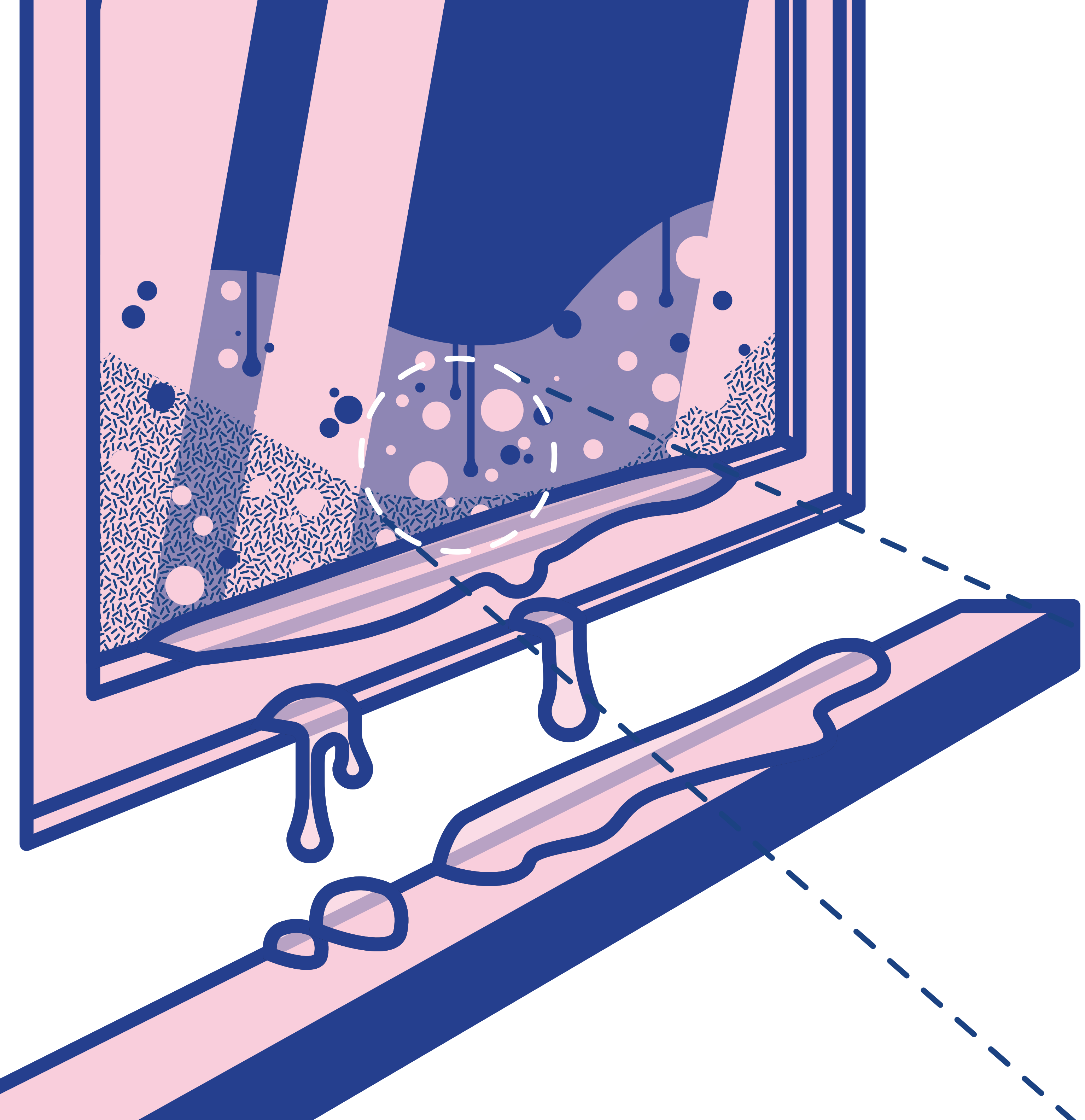
ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਘਰ ਦੇਣਾ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਲ੍ਹਾਬਾ ਜਾਂ ਉੱਲੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੁਕਤਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੇ ਵੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕਨਡੰਨਸੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਦੱਸੋ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆ ਰਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਇਨਸਪੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ, ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਘਰ ਰੱਖਣ ਵਾਰੇ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕੀਏ।



ਕਨਡੰਨਸੇਸ਼ਨ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?



ਕਨਡੰਨਸੇਸ਼ਨ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹਵਾ ਵਿਚ ਵਾਧੂ ਨਮੀ ਠੰਡੀ ਸਤਹ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮ-ਕਾਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ, ਸਫਾਈ ਕਰਨ, ਨਹਾਉਣ-ਧੋਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਨਮੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਕਨਡੰਨਸੇਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਕੰਧਾਂ ਠੰਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਨਮੀ ਅਤੇ ਗਰਮ ਹਵਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਆਪਣੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਕਾਰਨ ਨਮੀ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲ ਸਕਦੀ। ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਕਨਡੰਨਸੇਸ਼ਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਹਾਉਣ ਨਾਲ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਤੇ ਭਾਫ ਦਾ ਜੰਮਣਾ, ਅਕਸਰ ਫਿਕਰ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਫ ਨਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਤਹ ਤੇ ਕਨਡੰਨਸੇਸ਼ਨ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਸੁੱਕੇ, ਸਾਫ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਰਸੋਈ ਦੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਪੂੰਝੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਨਡੰਨਸੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ 0113 386 1000.

ਸਿਹਤਮੰਦ ਘਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਧੀਆ ਨੁਸਖੇ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਤਹ ਤੇ ਕਨਡੰਨਸੇਸ਼ਨ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਕੇ, ਸਾਫ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ।

ਸਲ੍ਹਾਬਾ ਕੀ ਹੈ?

ਕਨਡੰਨਸੇਸ਼ਨ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸਲ੍ਹਾਬਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਵਧੇਰੇ ਨਮੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਸਲ੍ਹਾਬਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਉੱਠਣ ਵਾਲਾ ਸਲ੍ਹਾਬਾ, ਕੰਧਾਂ ਦਾ ਸਲ੍ਹਾਬਾ ਅਤੇ ਪਲੰਬਿੰਗ ਦੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਕਾਰਨ ਹੋਇਆ ਸਲ੍ਹਾਬਾ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸਲ੍ਹਾਬਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕੋ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਸਕੀਏ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਉੱਠਣ ਵਾਲਾ ਸਲ੍ਹਾਬਾ ਹੈ, ਕੰਧਾਂ ਵਿਚ ਸਲ੍ਹਾਬਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪਲੰਬਿੰਗ ਦੀ ਗਲਤੀ ਕਾਰਨ ਸਲ੍ਹਾਬਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਨੰਬਰ 0113 386 1000 ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਂਚ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕੀਏ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਸਕੀਏ।

ਕੰਧਾਂ ਵਿਚ ਗਿਆ ਸਲ੍ਹਾਬਾ

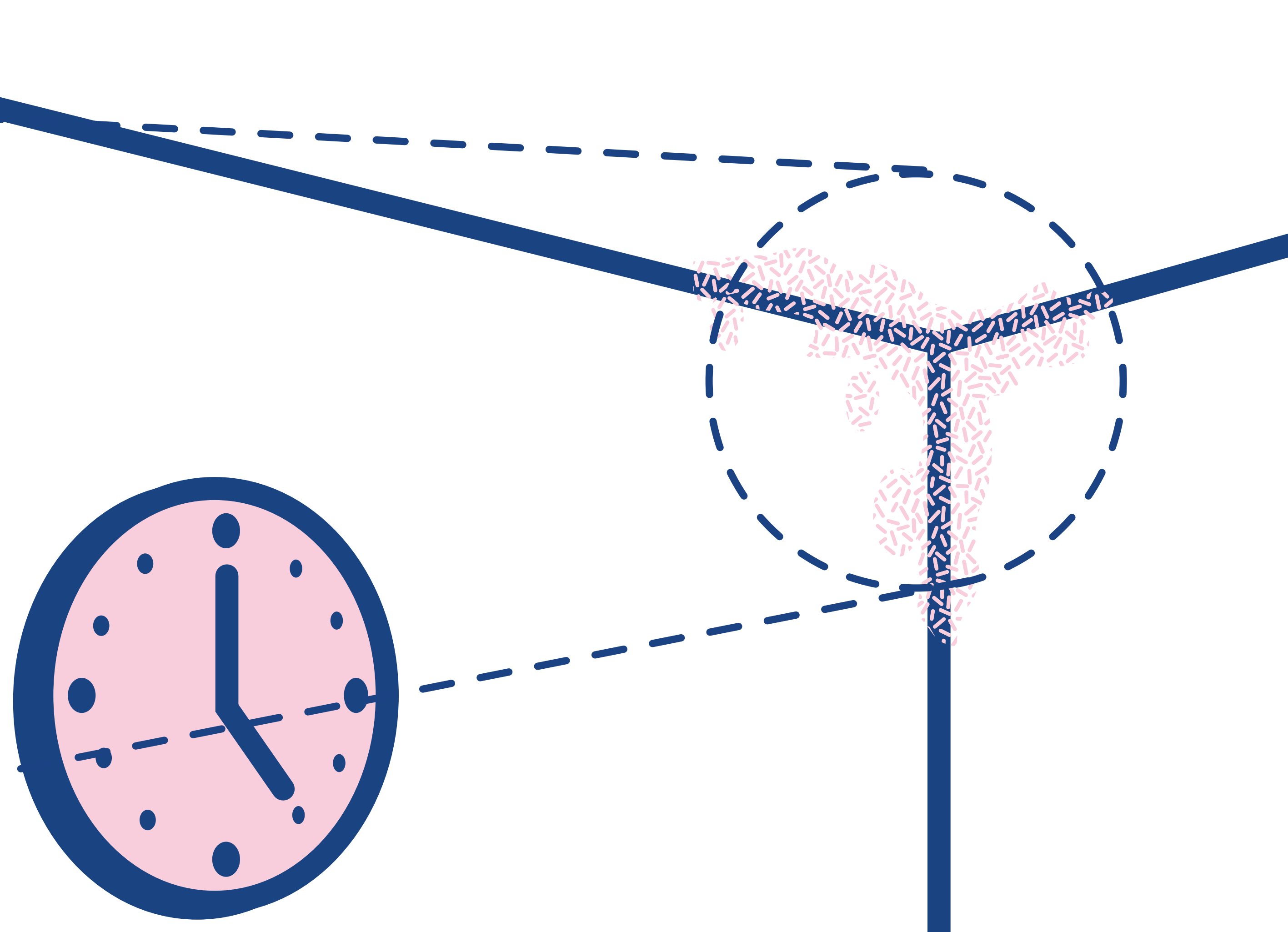
ਕੰਧਾਂ ਵਿਚ ਗਿਆ ਸਲ੍ਹਾਬਾ ਬਾਹਰੋਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਕੰਧਾਂ ਅੰਦਰ ਰਿਸਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਸਾਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇ ਕਿ ਗਟਰ ਜਾਂ ਛੱਤ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਕਾਰਨ। ਅਕਸਰ ਇਹ ਕੰਧ, ਛੱਤ ਜਾਂ ਫਰਸ਼ ਉਪਰ ਇੱਕਠੇ ਹੋਣੇ ਪਾਣੀ ਕਾਰਨ ਸਲ੍ਹਾਬੇ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਵਾਂਗ ਦਿਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸਲ੍ਹਾਬਾ ਅਕਸਰ ਮੀਂਹ ਪੈਣ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਉੱਠਣ ਵਾਲਾ ਸਲ੍ਹਾਬਾ

ਮਿੱਟੀ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਕਾਰਨ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਉੱਠਣ ਵਾਲਾ ਸਲ੍ਹਾਬਾ ਕੰਧਾਂ ਰਾਹੀਂ ਉਪਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਸਿਰਫ ਹੇਠਲੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਦੇ ਕਮਰਿਆਂ ਅਤੇ ਬੇਸਮੈਂਟ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ 'ਡੈਂਪ-ਪਰੂਫ ਕੋਰਸ' ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਉੱਠਣ ਵਾਲਾ ਸਲ੍ਹਾਬਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ 'ਡੈਂਪ-ਪਰੂਫ ਕੋਰਸ' ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਉੱਠਣ ਵਾਲੇ ਸਲ੍ਹਾਬੇ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਘਰ ਦੇ ਸਕਰਟਿੰਗ ਬੋਰਡਾਂ ਅਤੇ ਫਲੋਰ-ਬੋਰਡਾਂ ਦਾ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ, ਪਲਾਸਰ ਤੇ ਲੂਣ ਵਾਂਗ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਭੁਰਨਾ, ਅਤੇ ਪੇਂਟ ਜਾਂ ਵਾਲ-ਪੇਪਰ ਦਾ ਉਤਰਨਾ। ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉੱਠਣ ਵਾਲੇ ਸਲ੍ਹਾਬੇ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਅਕਸਰ ਕੰਧ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਉਪਰ ਨੂੰ ਜਾਂਦੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਪਲੰਬਿੰਗ ਵਿਚ ਖਰਾਬੀ

ਪਲੰਬਿੰਗ ਵਿਚ ਖਰਾਬੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਵਰਤਿਆ ਪਾਣੀ ਬਾਹਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਾਇਪ ਦਾ ਲੀਕ ਹੋਣਾ। ਅਕਸਰ ਇਹ ਰਸੋਈ ਜਾਂ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਸਲ੍ਹਾਬਾ ਹੁੰਦਾ ਉਸ ਥਾਂ ਤੇ ਹੱਥ ਲਾਉ ਤਾਂ ਗਿੱਲੀ ਲਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਹਮੇਸਾਂ ਸਲ੍ਹਾਬੀ ਰਹੇਗੀ।



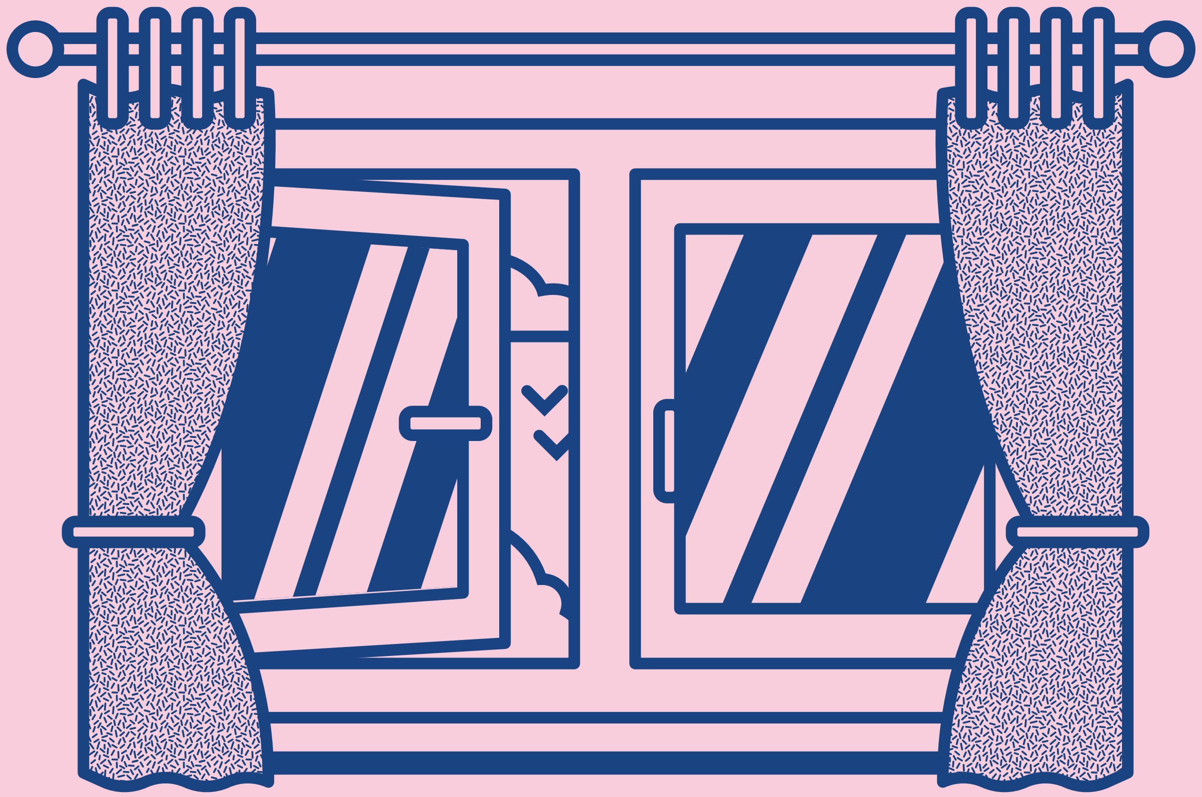
ਉੱਲੀ (ਮੋਲਡ) ਕੀ ਹੈ?

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਨਡੰਨਸੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਉਸਾਰੀ ਵਿਚ ਸਲ੍ਹਾਬੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛੱਤ ਤੇ, ਕੰਧਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਫਰਸ਼ ਤੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮਕਾਨ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੇਂਟ ਦੇ ਖਰੇਪੜ ਬਣਨੇ, ਵਾਲ-ਪੇਪਰ ਦਾ ਉਤਰਨਾ ਜਾਂ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਉੱਲੀ ਲੱਗਣੀ। ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਉੱਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ ਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਿਥੇ ਇਹ ਆਮ ਲਗਦੀ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਵਿਚ, ਛੱਤ ਤੇ ਜਾਂ ਕੰਧਾਂ ਤੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਲੀ ਲਗਦੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਸਾਫ ਕੱਪੜਾ ਵਰਤਕੇ ਅਤੇ ਇਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਉੱਲੀ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਚਿੱਟੇ ਸਿਰਕੇ ਦਾ ਛਿੜਕਾਉ ਕਰਨਾ ਇਲਾਜ ਦਾ ਇਕ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਚਿੱਟੇ ਸਿਰਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤੌਰ ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਲੀ ਨੂੰ ਜੜ੍ਹੋਂ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਮੁਸਾਮਦਾਰ ਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਵੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

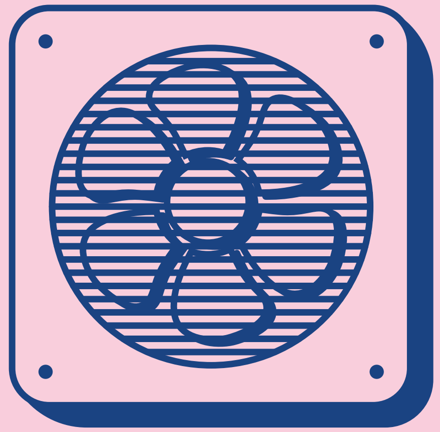
ਜੇ ਸਾਫ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹ ਨੁਸਖੇ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉੱਲੀ ਫਿਰ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਉਸਾਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਇਸ ਨੰਬਰ 0113 386 1000 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਅਸੀ ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕੀਏ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੱਲ ਕਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਸਕੀਏ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਘਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਨੁਸਖੇ

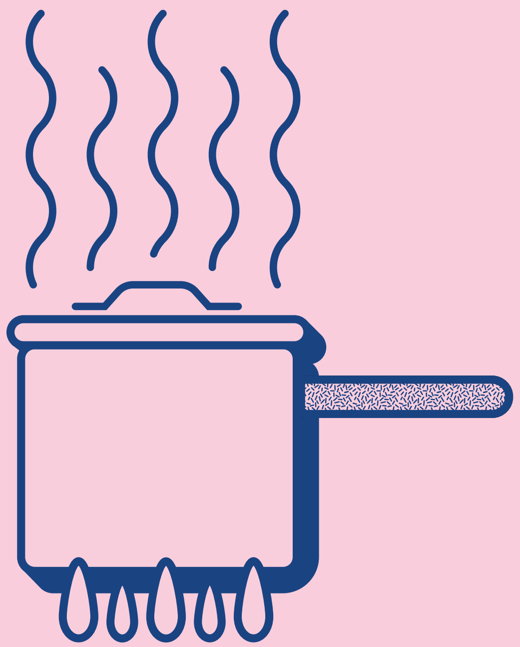
ਕਨਡੰਨਸੇਸ਼ਨ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਘਟ ਤੋਂ ਘਟ ਨਮੀ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਘਰ ਨੂੰ ਨਿੱਘਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜਿਥੇ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਘਰ ਵਿਚ ਹਵਾ ਫਿਰਦੀ ਰਹੇ। ਘਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਅੱਗੇ ਕੁਝ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਨੁਸਖੇ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।



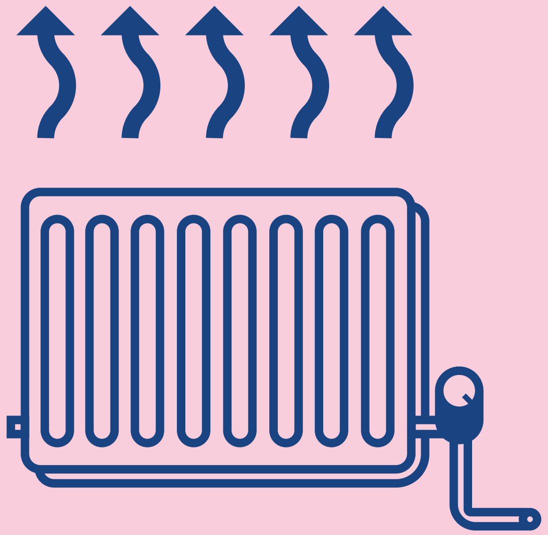
1. ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ, ਨਹਾਉਣ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਸੁਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹਵਾ ਨਾਲ ਨਮੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਿਕਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।



2. ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਨਹਾਉਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣਾ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਾਲਾ ਪੱਖਾ (ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਟਰ-ਫੈਨ) ਚਲਾਉ ਨਾਲ ਹਵਾ ਵਿਚਲੀ ਵਾਧੂ ਨਮੀ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

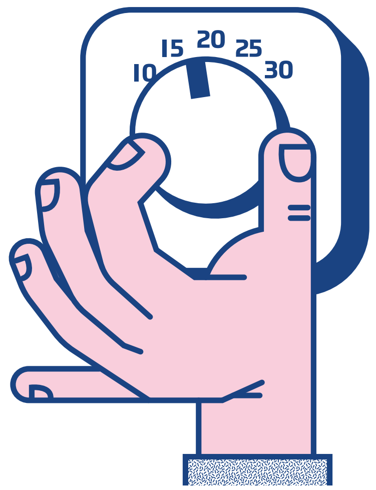


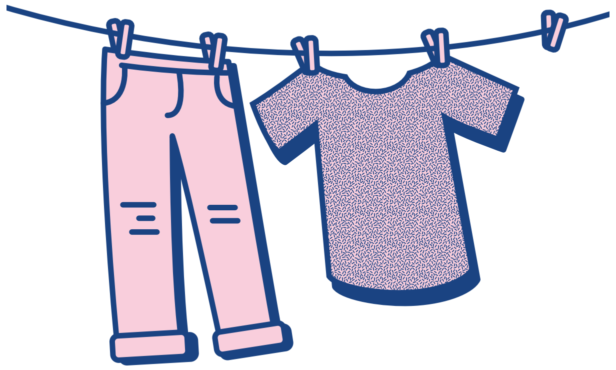
3. ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਪਤੀਲੇ ਢਕਣ ਨਾਲ ਹਵਾ ਵਿਚ ਨਮੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ (ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿੱਲ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ)।



4. ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਕਨਡੰਨਸੇਸ਼ਨ ਬਣਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਸਮਝ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਿਜਲੀ/ਗੈਸ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਵਧਣ ਕਾਰਨਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਣਾ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬਿਜਲੀ/ਗੈਸ ਦੇ ਬਿੱਲਾਂ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਸਫਾ 15 ਦੇਖੋ।

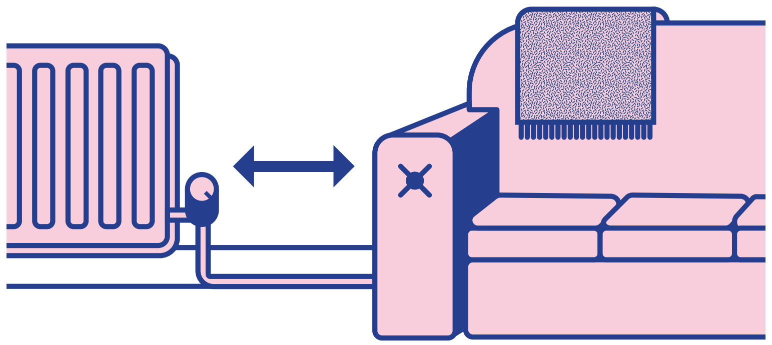
5. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਥਰਮੋਸਟੈਟਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਆਰਾਮਦੇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਗਰਮ ਤੇ ਰੱਖੋ (18-21 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ਤੇ ਰੱਖੋ) ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਜਲੀ/ਗੈਸ ਦੇ ਬਿੱਲ ਨੂੰ ਵੀ ਘੱਟ ਰੱਖੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਬਿਜਲੀ/ਗੈਸ ਦੇ ਬਿੱਲਾਂ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਸਫਾ 15 ਦੇਖੋ।



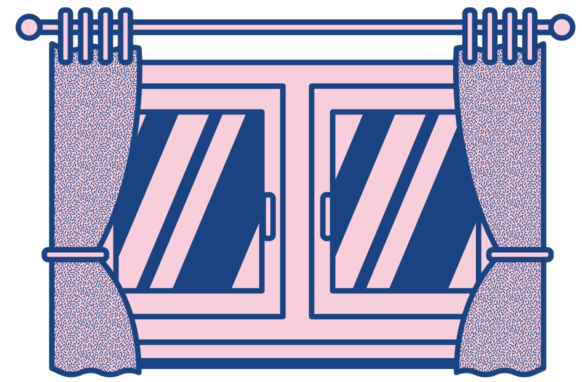


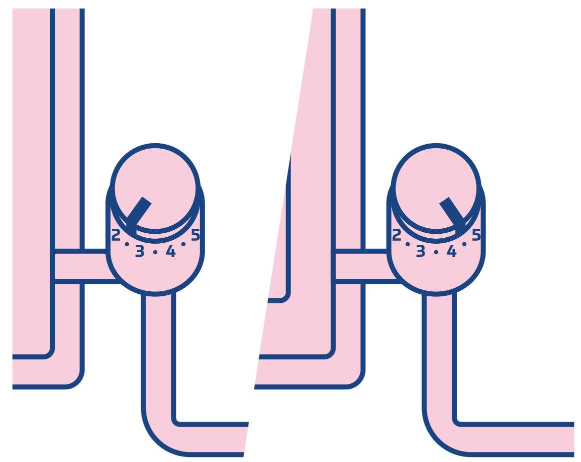
6. ਕੱਪੜੇ ਸੁਕਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਨਮੀ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਾਹਰ ਥਾਂ ਹੈ ਤਾਂ ਕੱਪੜੇ ਬਾਹਰ ਸੁਕਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਹੋਰ ਨਮੀ ਬਣਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੱਪੜੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੈਕ ਤੇ ਸੁਕਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਨਮੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਖਿੜਕੀ ਖੋਲੋ ਜਾਂ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਾਲਾ ਪੱਖਾ (ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਟਰ) ਚਲਾਉ।

7. ਸੋਫੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਰੇਡੀਏਟਰ ਜਾਂ ਹੀਟਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿਚ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਸਾਰੇ ਪਾਸੇ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ।



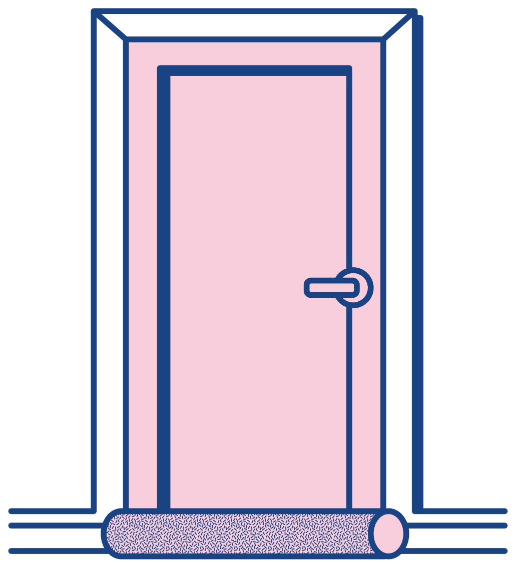
8. ਪੜਦੇ ਅਤੇ ਗਲੀਚੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਪੜਦੇ ਖਿੜਕੀ ਦੀ ਸਿਲ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੱਕ ਅਤੇ ਰੇਡੀਏਟਸ ਤੋਂ ਉਪਰ ਰਹਿਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਪੜਦੇ ਸਵੇਰੇ ਖੋ੍ਲਣ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਠੰਡ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

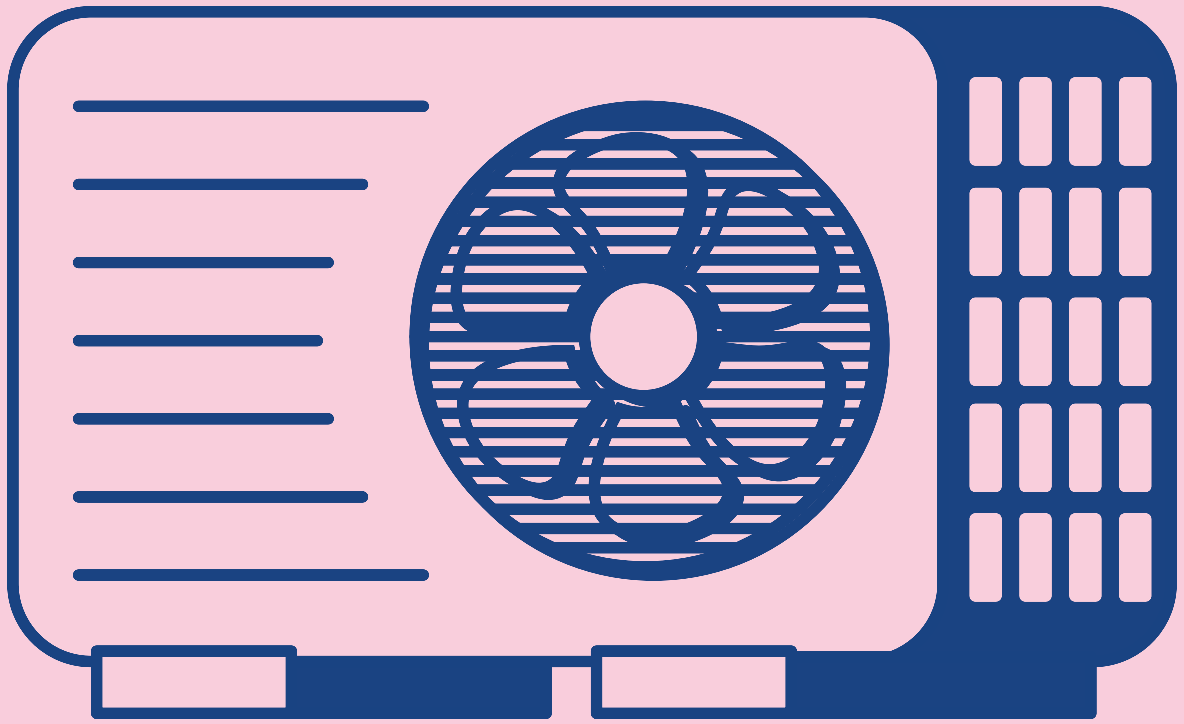




9. ਹਰ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਰੇਡੀਏਟਰ ਦੇ ਵਾਲਵ ਨਾਲ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੁਮਾ ਕੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿਚ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦੇ, ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਿਜਲੀ/ਗੈਸ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਖਰਚਾ ਘੱਟ ਕਰਕੇ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉੱਠਣ-ਬੈਠਣ ਦੇ ਕਮਰੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 4-5 ਤੇ ਅਤੇ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ 2-3 ਤੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

10. ਅੰਦਰ ਵਾਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਰੱਖਕੇ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਅੱਗੇ ਹਵਾ ਅੰਦਰ/ਬਾਹਰ ਜਾਣੋ ਰੋਕਣ ਵਾਲਾ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਘਰ ਦੇ ਠੰਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਗਰਮ ਹਵਾ ਜਾਣੋ ਰੁਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਮਰਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਆਰਮਦੇਹ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।





ਉਹ ਘਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ “ਹੀਟ ਪੰਪਸ” ਜਾਂ “ਸਟੋਰੇਜ ਹੀਟਰਜ਼” ਹਨ

ਹੀਟ ਪੰਪਸ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਹੀਟ ਪੰਪ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਉਦੋਂ ਚਲਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਠੰਡਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਥਰਮੋਸਟੈਟ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਇਹ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾਂ ਕੁ ਗਰਮ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ 0113 386 1000 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਸਟੋਰੇਜ ਹੀਟਰਜ਼

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ “ਸਟੋਰੇਜ ਹੀਟਰ” ਲੱਗਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਘਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ/ਗੈਸ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ। “ਇਨਪੁਟ” ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿੰਨੀ ਬਿਜਲੀ ਹੀਟ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਟੋਰ ਹੋਈ ਹੈ। “ਆਊਟ ਪੁਟ” ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਇਹ ਹੀਟ ਕਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ, “ਇਨਪੁਟ” ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਗਰਮੀ ਸਟੋਰ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਹੋ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਗਰਮੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ “ਆਊਟਪੁਟ” ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੌਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ “ਆਊਟਪੁਟ” ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਬਿਜਲੀ/ਗੈਸ ਦਾ ਬਿੱਲ ਘੱਟ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ, ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਵਰਤਣ ਵਾਲੀ ਗਰਮਾਇਸ਼ (ਹੀਟ) ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਜ “ਇਨਪੁਟ” ਸੈੱਟ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

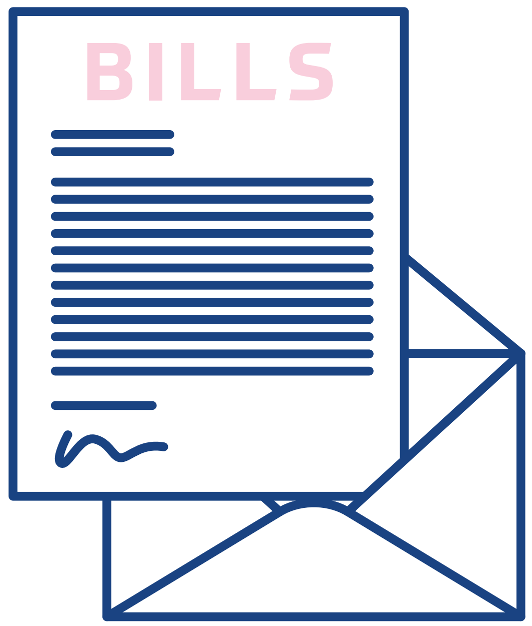
ਇਸ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ 0113 386 1000 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਜਲੀ/ ਗੈਸ ਦੇ ਬਿੱਲਾਂ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਿਜਲੀ/ਗੈਸ ਦੇ ਬਿੱਲ ਦੇਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਜਲੀ/ਗੈਸ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਪੈਸਿਆਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ 0113 386 1000 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਦੇ ਖਰਚੇ ਵਿਚ ਮਦਦ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵੈਬਸਾਇਟ ਦੇਖੋ **www.lfha.co.uk/i-am-a-customer/money-matters/**



ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ‘ਏਨਰਜੀ ਸੇਵਿੰਗ ਟਰੱਸਟ’
ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਘਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ
ਕਨਡੰਨਸੇਸ਼ਨ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ
ਵਧੀਆ ਨੁਸਖੇ ਲੈਣ ਲਈ ਦੇਖੋ:
www.lfha.co.uk/i-am-a-customer/how-to-deal-with-damp-and-mould/

ਈਮੇਲ: **hello@leedsfed.com**

ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ: **0113 386 1000**

Leeds Federated

energy saving trust verified by