

# গৃহের বাইরের বায়ু দূষণ এবং শিশু বয়সের হাঁপানি

বাইরের বায়ু দূষণ হল বিভিন্ন গ্যাস দ্বারা বাইরের বায়ু দূষিত হয়ে যাওয়া ( কার্বন মনোক্সাইড, নাইট্রোজেন এবং সালফারের অক্সাইড, স্থল স্তরের ওজোন, উদ্বায়ী জৈব যৌগ ইত্যাদি) এবং কঠিন পদার্থ দ্বারা (PM 2.5 এবং PM 10) বায়ুদূষণ যা তার প্রাকৃতিক বৈশিষ্ট্য পরিবর্তন করে। বাইরে বায়ু দূষণ মানব স্বাস্থ্যে বিরূপ প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করে এবং শ্বাসজনিত সমস্যাও হাঁপানি বাড়ায়।

## স্বল্পমেয়াদী প্রভাব



কাশি হওয়া



শ্বাসকষ্ট

হাসপাতালে  
যাওয়া বাড়াওষুধ এবং ইনহেলারের  
প্রয়োগ বাড়াফুসফুসে বৃদ্ধি  
ব্যাহত হওয়া

অকাল মৃত্যু

## এয়ার কোয়ালিটি ইন্ডেক্স (AQI)

## হাঁপানি শিশুরোগীদের জন্য সুপারিশ

1 থেকে 50  
(ভালো)

বাইরের অবাধ কার্যকলাপ

51 থেকে 100  
(মাঝামাঝি)হাঁপানি রোগী হলে বাইরের কার্যকলাপ  
কমান এবং ঘরে খেলাধুলা করুন101 থেকে 200  
(অস্বাস্থ্যকর)ঘরেই খেলাধুলা করুন এবং বাইরের পরিকল্পনা  
করবেন যখন দূষণ মাত্রা কম থাকে201 থেকে 300  
(অতীব অস্বাস্থ্যকর)ওষুধ এবং ইনহেলার প্রস্তুত রাখুন.  
আপনার ডাক্তারের সঙ্গে পরামর্শ করুন