

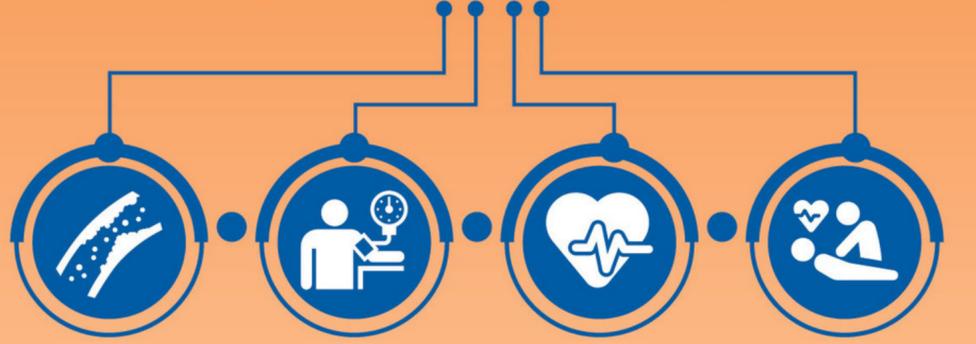
# বহিরঙ্গের বায়ু দূষণের প্রভাব

## স্বল্পমেয়াদী প্রভাব



শ্বাস প্রশ্বাসের সমস্যা  
হৃদয়ের মধ্যে দিয়ে রক্ত প্রবাহের হ্রাস  
বিদ্যমান হৃদয়ের খারাপ হওয়া

## দীর্ঘমেয়াদী প্রভাব



ক্ষতিগ্রস্ত রক্তনালী  
রক্তচাপ বৃদ্ধি  
হৃদয়ের অস্বাভাবিক ছন্দ  
আঘাত এবং হৃদযন্ত্র বিকল

## যারা ঝুঁকিতে আছেন



শিশু  
বাচ্চা  
গর্ভবতী মহিলা  
বৃদ্ধ



বিদ্যমান ফুসফুস এবং হৃদরোগ সম্পর্কিত অসুস্থ ব্যক্তির  
দূষিত পরিবেশে কর্মরত মানুষ  
দূষিত পরিবেশে বসবাসকারী মানুষ

## নিজ সুরক্ষার চেষ্টা



বাইরে N95 এবং N99 মুখোশ ব্যবহার



খারাপ বায়ুমান এর দিনে বাইরে শারীরিক ক্রিয়াকলাপ এড়িয়ে চলুন



পরামর্শ অনুসরণ করুন



আবর্জনা ও বাজি থেকে বিরত থাকুন

