

আক্রম্য জনগণের জন্য পরিবেষ্টিত বায়ু দূষণ সতর্কতা

বায়ু দূষণ থেকে স্বতন্ত্র স্বাস্থ্যের ঝুঁকি ব্যাপকভাবে পরিবর্তিত হয়, বয়স, মানুষের বাসস্থান, তাদের খারাপ স্বাস্থ্য এবং অন্যান্য কারণের উপর

আক্রম্য জনসংখ্যা



শিশু এবং ছোট বাচ্চারা



ধূমপায়ী অথবা অন্যের ক্রীত ধূমপানে প্রভাবিত জনগণ



হৃদরোগে আক্রান্ত মানুষ



যে সব মানুষ দীর্ঘক্ষণযাবৎ ব্যস্ত রাস্তাঘাট ও ভারী যানবাহনের মুখোমুখি হয়



৬৫ বছরের উর্ধ্বে প্রাপ্তবয়স্করা



বিপজ্জনক বায়ু মানের পরিবেশে কর্মে নিযুক্ত মানুষ



গর্ভবতী মহিলাগণ



সেই সমস্ত ব্যক্তি যাদের হাঁপানি, অবস্ট্রাক্টিভ পালমোনারি ডিজিজ (CPOD), ক্রনিক ব্রংকাইটিস ইত্যাদি আছে

কিভাবে নিজেকে রক্ষা করবেন



বাইরের কার্যক্রমের সময় নির্ধারণ করুন আপনার স্থানীয় AQI অনুসারে



নিম্নমানের বা অস্বাস্থ্যকর AQI হলে যতটা সম্ভব বাইরের কার্যকলাপ এড়িয়ে চলুন



বাইরে বেরেনোর সময় ভালো মানের মুখোশ ব্যবহার করুন



হৃদরোগ এবং শ্বাসকষ্টজনিত রোগীদের অবশ্যই নির্ধারিত ওষুধ হাতে রাখতে হবে



নিজেকে সঠিকভাবে হাইড্রেট করুন



আদর্শ পেশাগত স্বাস্থ্য এবং নিরাপত্তা নির্দেশিকা বিপজ্জনক পরিবেশে কঠোরভাবে প্রয়োগ ও অনুসরণ করতে হবে।

