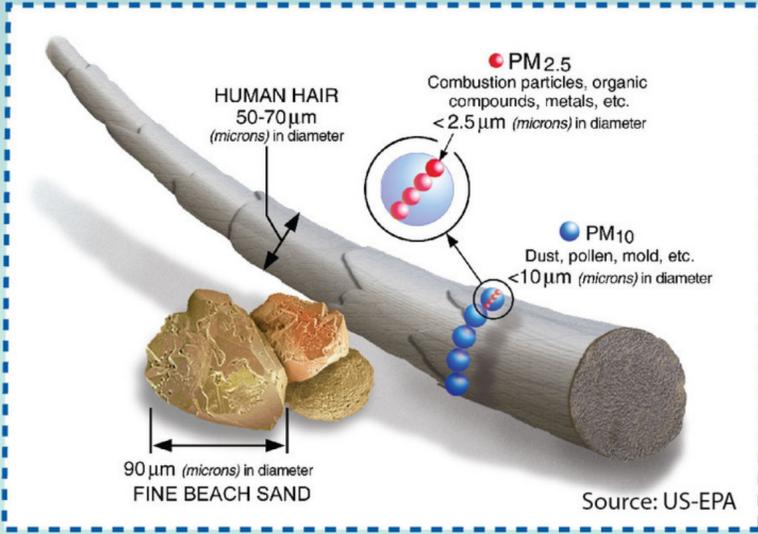


AQI কি? এয়ার কোয়ালিটি ইন্ডেক্স (AQI) হলো একটি সংখ্যা যা বাতাসের গুণমান জ্ঞাপন করতে ব্যবহৃত হয়, যা মূলত আপনাকে বলে যে বাতাস কতটা দূষিত বা পরিষ্কার

পার্টিকুলেট ম্যাটার (PM) কি?

PM বাতাসের স্থগিত কঠিন বা তরল কণার মিশ্রন। PM10 প্রাথমিকভাবে 16 নিয়ে গঠিত আর PM 2.5 হল দহনের উপজাত, প্রাকৃতিক (যেমন বনভূমি) বা মানবসৃষ্ট (যেমন যানবাহন, শিল্প মিশন বা জৈববস্তু জালানো)



ঝুঁকিপূর্ণ কে?



শিশু



বয়স কত



গর্ভবতী
মহিলা



বিদ্যমান ফুসফুস
এবং হৃদরোগ
সম্পর্কিত অসুস্থ
মানুষেরা

নিজেকে সুরক্ষিত রাখার জন্য তুমি কি করতে পারো?



বাইরে যাওয়ার আগে
বাতাসের মান পরীক্ষা করুন

(https://app.cpcbccr.com/AQI_India/)



AQI কম থাকলে দূষণ প্রতিরোধী
মুখোশ ব্যবহার করুন



আপনার যদি শ্বাসকষ্ট জনিত রোগ যেমন
হাঁপানি এবং ব্রংকাইটিস থাকে তাহলে
আপনার ওষুধটি হাতের কাছে রাখুন



যদি আপনার এবং আপনার পরিবারের
কারো শ্বাসজনিত কোন অসুবিধা হয় তবে
ডাক্তারের পরামর্শ নিন

নিজেকে সুরক্ষিত রাখার জন্য তুমি কি করতে পারো?



শক্তি সঞ্চয় করতে পাবলিক ট্রান্সপোর্ট,
কারপুল এবং সাইকেল ব্যবহার করুন



কাঠ এবং কয়লা জালানো বন্ধ করুন



পরিষ্কার বায়ুর চারপাশে কঠোর
জনবিধি পালন করুন দূষিত শিল্প ও
যানবাহন ইত্যাদি সহ



বৃক্ষরোপণ করুন



বর্জ্য পদার্থ দহন ত্যাগ করুন