

संवेदनशील आबादी के लिए आस पास में फैले वायु प्रदूषण से बचाव

वायु प्रदूषण से व्यक्तिगत स्वास्थ्य पर असर लोगों की उम्र, उनके रहवास स्थल, उनके अंतर्निहित स्वास्थ्य तथा अन्य कारकों के आधार पर व्यापक रूप से भिन्न होते हैं

संवेदनशील आबादी



शिशु और छोटे बच्चे



वे लोग जो धूम्रपान करते हैं या धूम्रपान करने वालों के संपर्क में रहते हैं



हृदय रोग से व्याप्त लोग



वे लोग जो व्यस्त रास्तों पर लंबे समय तक भारी ट्रैफिक के संपर्क में रहते हैं



वयस्क जिनकी उम्र 65 वर्ष से अधिक हो



स्वास्थ्य के लिए खतरनाक वायु गुणवत्ता वाले व्यावसायिक वातावरण में कार्यरत लोग



गर्भवती महिलाएं



अस्थमा, क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज (COPD) क्रॉनिक ब्रोंकाइटिस आदि से पीड़ित लोग

स्वयं का बचाव कैसे करें



अपने स्थानीय वायु गुणवत्ता सूचकांक के अनुसार अपनी बाहरी गतिविधियों को योजनाबद्ध करें



वायु की गुणवत्ता खराब या स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होने पर जितना हो सके बाहरी शारीरिक गतिविधियों से बचें



बाहर निकलते समय अच्छी गुणवत्ता वाले मास्क का प्रयोग करें



हृदय और सांस की बीमारियों से ग्रस्त लोगों को चाहिए कि अपनी दवाएं हमेशा साथ में रखें



अपने आप को ठीक से ठंडा रखें (पानी पीते रहे)



हानिकारक वातावरण में व्यावसायिक स्वास्थ्य के मानकों एवं सुरक्षा दिशानिर्देशों को सख्ती से लागू कर उसका अनुसरण किया जाना चाहिए

