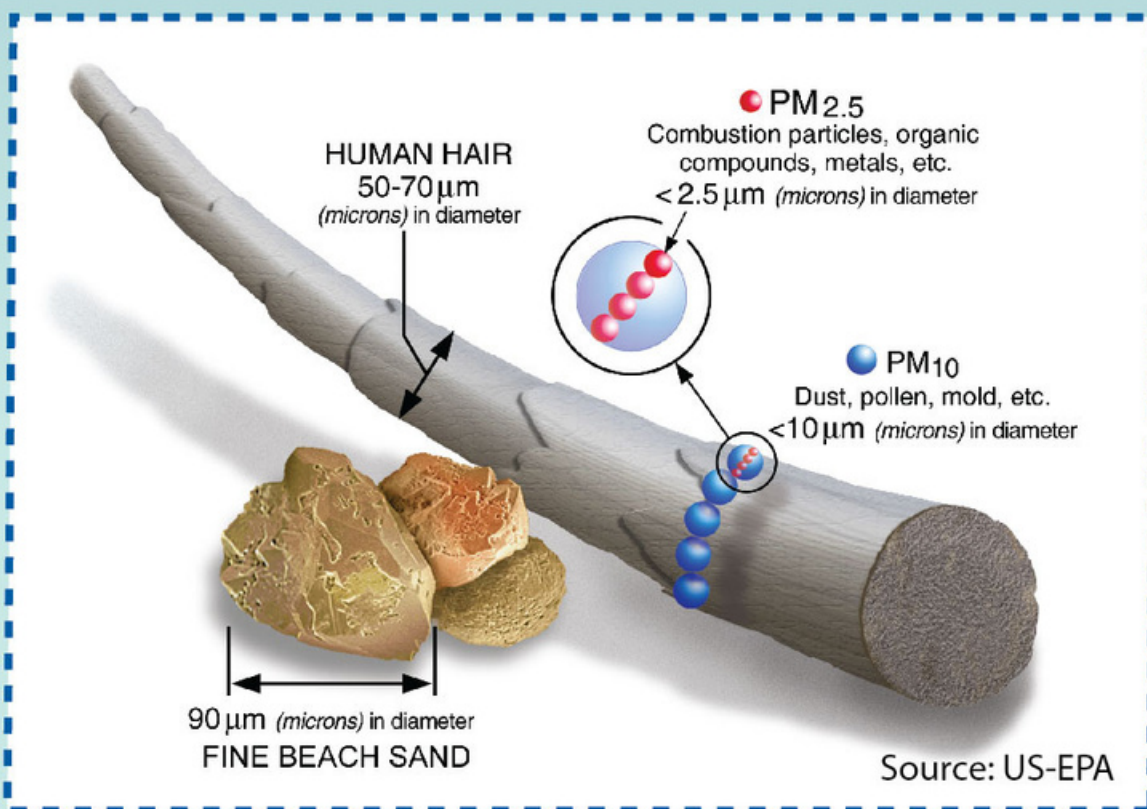


AQI क्या है: वायु गुणवत्ता सूचकांक (AQI) हवा की गुणवत्ता को रिपोर्ट करने हेतु उपयोग किया जाने वाला एक अंक/नंबर है; यह मूल रूप से आपको बताता है कि हवा कितनी प्रदूषित या स्वच्छ है।

कणिका तत्व/पार्टिकुलेट मैटर (PM) क्या है?

PM हवा में घुला-मिला ठोस या तरल कणों का मिश्रण है। PM10 में मुख्य रूप से धूल होती है, जबकि PM2.5 अधिकतर किसी भी वस्तु के जलने से उत्पन्न होती है। जंगल की आग जैसी प्राकृतिक घटना या मानव निर्मित उत्सर्जन जैसे वाहनों से निकलने वाला धुआं, औद्योगिक उत्सर्जन, खास - फूस और कचरे के जलने से PM 2.5 उत्पन्न होता है।



कौन संवेदनशील हैं ?



शिशु



बुजुर्ग



गर्भवती महिला



वे लोग जिन्हें फेफड़े और हृदय संबंधी बीमारी पहले से है

आप खुद की बचाव के लिए क्या कर सकते हैं



बाहर निकलने से पहले वायु गुणवत्ता चेक/जाँच करें (https://app.cpcbccc.com/AQI_India/)



AQI खराब होने पर प्रदूषण रोधी फेस मास्क का प्रयोग करें



यदि आपको अस्थमा और ब्रोंकाइटिस जैसी श्वसन संबंधी बीमारियां हैं, तो अपनी दवा हाथ में तैयार रखें



अगर आपको या आपके परिवार के किसी सदस्य को साँस लेने में कोई तकलीफ महसूस हो तो डॉक्टर से सलाह लें

इस स्थिति को सुधारने के लिए हम क्या कर सकते हैं ?



ऊर्जा बचाने के लिए सार्वजनिक परिवहन, कारपूल, पैदल, साइकिल का उपयोग करें



लकड़ी और कोयला जालना बंद करें



प्रदूषणकारी उद्योगों, वाहनों आदि के लिए सख्त नियमों सहित स्वच्छ हवा के साथ-साथ स्वच्छता हेतु मजबूत सार्वजनिक नीतियों का आग्रह करें।



वृक्षारोपण/पेड़ लगाएँ



कूड़ा/कचरा जलाने से बचे

