

घरेलू (घर के अंदर वाली) वायु प्रदूषण और अस्थमा

घर के अंदर वायु प्रदूषण - अनेक प्रकार के गैस (जैसे कार्बन मोनोऑक्साइड, राडॉन, नाइट्रोजन, तम्बाकू का धुआं आदि) तथा ठोस तत्त्व (PM 2.5 तथा PM 10) जब वायु की प्राकृतिक विशेषताओं में बदलाव लाते हैं और उन्हें सांस लेने लायक नहीं रहने देते हैं उसे घरेलू वायु प्रदूषण कहते हैं। इस किस्म का प्रदूषण मानव स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है, जिससे बच्चों में श्वसन संबंधी समस्याएं होती हैं और अस्थमा बढ़ जाता है।

घरेलू वायु प्रदूषण के तत्काल प्रभाव



खाँसना



घरघराहट



अस्पताल के दौरे में वृद्धि



छाती में संकुलन
(छाती में घरघराहट)



सांस लेने में कठिनाई

घरेलू वायु प्रदूषण के दीर्घकालिक प्रभाव



फेफड़ों की क्षमता में कमी/छोटा आकार

अविकसित फेफड़े



कैंसर

हृदय की समस्याएं



घरेलू वायु प्रदूषण के प्रभाव कम करने के उपाय



अपने घर को धूम्रपान मुक्त क्षेत्र बनाएं (लकड़ी, धूप न जलाएं, और किसी को भी धूम्रपान न करने दें)



खाना पकाने के लिए उन्नत और साफ़ ईंधनों (जैसे गैस) का प्रयोग करें



धूल को वैक्यूम क्लीनर से हटाएँ, चादर को बार-बार धोते रहे



यदि बाहरी वायु गुणवत्ता खराब हो, तो खिड़कियां और दरवाजे बंद कर दें



निर्धारित दवाएं अपने पास संभाल कर रखें

