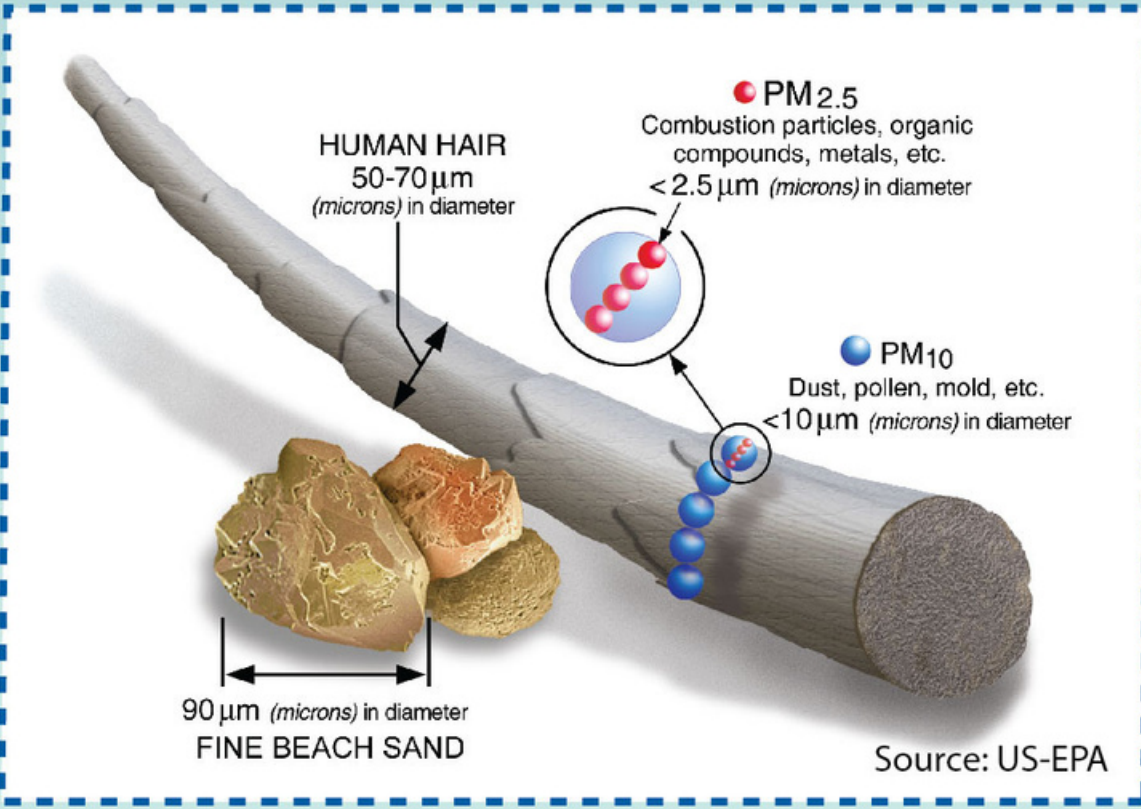


AQI ಎಂದರೇನು: ವಾಯು ಗುಣಮಟ್ಟ ಸೂಚ್ಯಂಕ (AQI) ಎಂಬುದು ಗಾಳಿಯ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡಲು ಬಳಸುವ ಒಂದು ಸಂಖ್ಯೆಯಾಗಿದ್ದು, ಅದು ಮೂಲತಃ ಗಾಳಿಯು ಎಷ್ಟು ಕಲುಷಿತವಾಗಿದೆ ಅಥವಾ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಪಾರ್ಟಿಕುಲೇಟ್ ಮ್ಯಾಟರ್ (ಪಿಎಂ) ಎಂದರೇನು?

PM, ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಅಮಾನತುಗೊಂಡ ಘನ ಅಥವಾ ದ್ರವ ಕಣಗಳ ಮಿಶ್ರಣವಾಗಿದೆ. PM10 ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾಗಿ ಧೂಳನ್ನು, PM2.5 ದಹನ, ನೈಸರ್ಗಿಕ (ಉದಾ. ಕಾಡಿನ ಬೆಂಕಿ) ಅಥವಾ ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ (ಉದಾ. ವಾಹನಗಳು, ಕೈಗಾರಿಕಾ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗಳು, ಜೀವರಾಶಿ ಸುಡುವಿಕೆ) ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಉಪ-ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.



ಯಾರು ದುರ್ಬಲರು?



ಶಿಶುಗಳು



ಹಿರಿಯರು



ಗರ್ಭಿಣಿ
ಮಹಿಳೆಯರು



ಈಗಾಗಲೇ ಶ್ವಾಸಕೋಶ
ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ
ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವ ಜನರು

ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?



ಹೊರಹೋಗುವ ಮೊದಲು ಗಾಳಿಯ
ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ
(https://app.cpcbcr.com/AQI_India/)



AQI ಕಳಪೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ,
ಬಾಯಿ ಹಾಗೂ ಮೂಗು ಸರಿಯಾಗಿ
ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುಖವಾಡ (ಮಾಸ್ಕ್)
ಬಳಸುವುದು



ನಿಮಗೆ ಆಸ್ತಮಾ ಮತ್ತು ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್‌ನಂತಹ
ಉಸಿರಾಟದ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು
ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಹಾಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ



ನೀವು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ
ಯಾರಿಗಾದರೂ ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ಯಾವುದೇ
ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸಿದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ

ನಾವು ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?



ಇಂಧನ ಶಕ್ತಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಸಾರ್ವಜನಿಕ
ಸಾರಿಗೆ, ಕಾರ್‌ಪೂಲ್, ನಡೆಯುವುದು, ಸೈಕಲ್
ಬಳಸುವುದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು



ಮರ ಮತ್ತು ಕಲ್ಲಿದ್ದಲು ಸುಡುವುದನ್ನು
ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು



ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕ ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳು, ವಾಹನಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ
ವಿರುದ್ಧ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ
ಸ್ವಚ್ಛ ಗಾಳಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಬಲವಾದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ
ನೀತಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.



ಮರಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು



ಕಸ ಸುಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು