

ಒಳಾಂಗಣ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಮತ್ತು ಆಸ್ತಮಾ

ಒಳಾಂಗಣ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯವು ಒಳಾಂಗಣ ಅನಿಲಗಳ (ಕಾರ್ಬನ್ ಮಾನಾಕ್ಸೈಡ್, ರೇಡಾನ್, ಸಾರಜನಕದ ಆಕ್ಸೈಡ್‌ಗಳು, ಪರಿಸರದಲ್ಲಿನ ತಂಪಾಕು ಹೊಗೆ, ಇತ್ಯಾದಿ) ಮತ್ತು ಅದರ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮಾಪಕವಾಗಿರುವ ಘನವಸ್ತುಗಳ (ಪಿಎಂ 10, ಪಿಎಂ 2.5) ಮಾಲಿನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಒಳಾಂಗಣ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯವು ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತಂಪುಹವೆಯಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಮಾವನ್ನು ಉಲ್ಬಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಳಾಂಗಣ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯದ ತಕ್ಷಣದ ಪರಿಣಾಮಗಳು



ಕೆಮ್ಮು



ಉಬ್ಬಸ/ದಮ್ಮು



ಆಸ್ತಮಾ
ಭೇಟಿಗಳ
ಹೆಚ್ಚಳ



ಎದೆಯಲ್ಲಿ
ಹಿಡಿತ



ಉಸಿರಾಟದ
ತೊಂದರೆ

ಒಳಾಂಗಣ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯದ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಪರಿಣಾಮಗಳು



ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ
ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದು / ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಇಳಿಕೆ



ಹಿರಿದಾಗದ ಶ್ವಾಸಕೋಶ



ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು



ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಇದನ್ನು ಮಾಡಿ



ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯನ್ನು ಹೊಗೆ ಮುಕ್ತ
ವಲಯವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ (ಕಟ್ಟಿಗೆ,
ಧೂಪವನ್ನು ಸುಡಬೇಡಿ ಮತ್ತು
ಯಾರೂ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಲು
ಬಿಡಬೇಡಿ)



ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಸ್ವಚ್ಛ
ಇಂಧನಗಳನ್ನು
ಬಳಸುವುದು.



ವ್ಯಾಕ್ಯೂಮ್ ಕ್ಲೀನರ್ ಬಳಸಿ
ಧೂಳು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಮತ್ತು
ಮೇಲುಹೊದಿಕೆಗಳನ್ನು
ಆಗಾಗ ತೊಳೆಯುತ್ತಿರಿ.



ಹೊರಗಿನ ಗಾಳಿಯ
ಗುಣಮಟ್ಟ ಕಳಪೆಯಾಗಿದ್ದರೆ,
ಬಾಗಿಲುಗಳು ಮತ್ತು
ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ.



ಅಗತ್ಯದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು
ತಮ್ಮ ಬಳಿ ಸುಕ್ಷಿತವಾಗಿ
ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

