HEALTH & ENVIRONMENT LEADERSHIP PLATFORM H.E.L.P

Health Care Without Harm

Centre for Chronic Disease Control

WHO Collaborating Centre for Surveillance, Capacity building and Translational Research in Cardio-Metabolic Diseases

അപകടസാധ്യത കൂടുതലുള്ള ജനവിഭാഗത്തിൽ അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണത്തിനുള്ള മുൻകരുതലുകൾ

വായു മലിനീകരണത്തിൽ നിന്നുള്ള വ്യക്തിഗത ആരോഗ്യ അപകടസാധ്യത, പ്രായം, അവർ താമസിക്കുന്ന സ്ഥലം, അവരുടെ അടിസ്ഥാന ആരോഗ്യം, മറ്റ് ഘടകങ്ങൾ എന്നിവയെ ആശ്രയിച്ച് വ്യത്യാസപ്പെടുന്നു

അപകടസാധ്യത കൂടുതലുള്ള ജനവിഭാഗം

- ശിശുക്കളും ചെറിയ കുട്ടികളും
- നേരിട്ട് പുകവലിക്കുന്നവരും പുകവലിക്കുന്നവരുമായി സമ്പർക്കത്തിൽ ഉള്ളവരും
- ഹൃദ്രോഗമുള്ള ആളുകൾ
- ദീർഘനേരം തിരക്കേറിയ റോഡുകൾക്കും കനത്ത ട്രാഫിക്കിനും വിധേയരായ ആളുകൾ
- 65 വയസ്സിനു മുകളിലുള്ളവർ
- അപകടകരമായ വായു ഗുണനിലവാരമുള്ള തൊഴിൽ ക്രമീകരണങ്ങളിൽ ജോലി ചെയ്യുന്ന ആളുകൾ
- ഗർഭിണികൾ
- ആസ്ത്മ, ക്രോണിക് ഒബ്സ്ട്രക്റ്റീവ് പൾമണറി ഡിസീസ് (സിഒപിഡി) ക്രോണിക് ബ്രോങ്കൈറ്റിസ് തുടങ്ങിയ രോഗമുള്ളവർ

സ്വയം പരിരക്ഷിക്കുന്നതെങ്ങനെ

- നിങ്ങളുടെ പ്രാദേശിക AQI അനുസരിച്ച് വീടിനു പുറത്തുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിശ്ചയിക്കുക
- AQI മോശമോ അനാരോഗ്യകരമോ ആണെങ്കിൽ വീടിനു പുറത്തുള്ള ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ പരമാവധി ഒഴിവാക്കുക
- പുറത്തുകടക്കുമ്പോൾ ഉന്നത നിലവാരമുള്ള മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കുക
- ഹൃദയവും ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ അസുഖമുള്ള ആളുകൾ നിർദ്ദേശിച്ച മരുന്നുകൾ കൈവശം വെക്കുക
- ശരീരത്തിൽ ശരിയായ ജലാംശത്തിന്റെ അളവ് ഉറപ്പു വരുത്തുക (ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം കുടിക്കുക)
- അപകടകരമായ തൊഴിൽ ക്രമീകരണങ്ങളിൽ ജോലി ചെയ്യുമ്പോൾ അടിസ്ഥാന തൊഴിൽ ആരോഗ്യ സുരക്ഷാ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ കർശനമായി പാലിക്കുകയും നടപ്പിലാക്കുകയും പിന്തുടരുകയും ചെയ്യുക