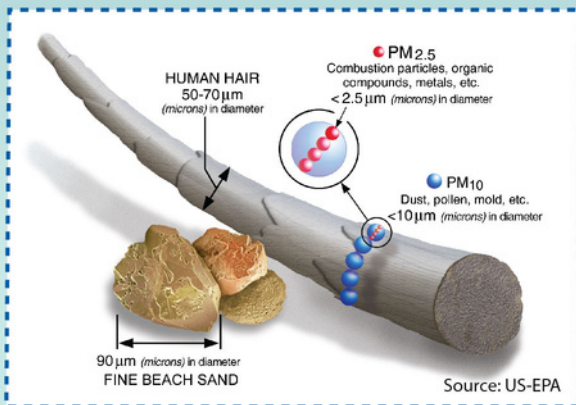


എന്താണ് AQI: വായുവിന്റെ ഗുണനിലവാരം റിപ്പോർട്ടുചെയ്യാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒരു നമ്പറാണ് എയർ ക്വാളിറ്റി സൂചിക (AQI). ഏതൊരു ദിവസത്തെയും വായു, അത് അടിസ്ഥാനപരമായി എത്ര മലിനമാണ് അല്ലെങ്കിൽ എത്ര ശുദ്ധമാണെന്ന് പറയുന്നു.

എന്താണ് കണികാ പദാർത്ഥം/പാർട്ടികുലേറ്റ് മെറ്റർ(PM)?

വായുവിൽ സസ്പെൻഡ് ചെയ്ത ഖര അല്ലെങ്കിൽ ദ്രാവക കണങ്ങളുടെ മിശ്രിതമാണ് PM. PM10 പ്രാഥമികമായി പൊടി ഉൾക്കൊള്ളുന്നു, അതേസമയം PM2.5 ജ്വലനത്തിന്റെ ഉപോത്പന്നമോ, പ്രകൃതിദത്ത (ഉദാ: കാട്ടുതീ) അല്ലെങ്കിൽ മനുഷ്യനിർമ്മിത (ഉദാ. വാഹനങ്ങൾ, വ്യവസായിക ദൗത്യങ്ങൾ, ബയോമാസ് കത്തിക്കൽ) ഉപോത്പന്നമോ ആകുന്നു.



ആർക്കാണ് കൂടുതൽ അപകടസാധ്യത?



ശിശുക്കൾ



ഗർഭിണികൾ



പ്രായമായവർ



നിലവിൽ ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായോ ഹൃദയ സംബന്ധമായോ അസുഖമുള്ള ആളുകൾ

സ്വയം പരിരക്ഷിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് എന്തുചെയ്യാൻ കഴിയും?



പുറത്തുകടക്കുന്നതിന് മുമ്പ് വായുവിന്റെ ഗുണനിലവാരം പരിശോധിക്കുക(https://app.cpcbccr.com/AQI_India/)



AQI മോശമാണെങ്കിൽ മലിനീകരണ വിരുദ്ധ ഫെയ്സ് മാസ്കുകൾ ഉപയോഗിക്കുക



നിങ്ങൾക്ക് ആസ്ത്മ, ബ്രോങ്കൈറ്റിസ് പോലുള്ള ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ മരുന്ന് കയ്യിൽ കരുതുക



നിങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ കുടുംബാംഗങ്ങൾ ശ്വസിക്കുമ്പോൾ എന്തെങ്കിലും അസ്വസ്ഥത അനുഭവപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ ഒരു ഡോക്ടറെ സമീപിക്കുക

നമുക്ക് എന്തുചെയ്യാനാകും?



പൊതു ഗതാഗതം, കാർപൂൾ, നടത്തം, സൈക്കിൾ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുക, ഊർജ്ജം സംരക്ഷിക്കുക



വിറകു തടിയും കൽക്കരിയും കത്തിക്കുന്നത് നിർത്തുക



ശുദ്ധവായു സംബന്ധമായുള്ള ശക്തമായ പൊതു നയങ്ങൾക്കായി പ്രേരിപ്പിക്കുക: മലിനീകരണ വ്യവസായങ്ങൾ, വാഹനങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് കർശനമായ നിയന്ത്രണ നിയമങ്ങൾ നടപ്പിലാക്കുക



മരങ്ങൾ നടുക



മാലിന്യങ്ങൾ / ചവറുകൾ എന്നിവ കത്തിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക

