

सभोवतालचे वायू प्रदूषण अति संवेदनशील लोकांसाठी सावधगिरी

वय, राहण्याचे ठिकाण, विद्यमान आरोग्य स्थिती आणि अन्य कारणांमुळे वायू प्रदूषणाने होणारा धोका व्यक्तीनुसार खूप भिन्न असतो.

संवेदनशील लोकसंख्या



नवजात अर्भक आणि बालके



धूम्रपान करणाऱ्या आणि दुसऱ्याच्या धूम्रपानाच्या सानिध्यात असणाऱ्या व्यक्ती.



हृदयरोग असणाऱ्या व्यक्ती



वर्दळीच्या मार्गावर आणि वाहनांची रहदारी असलेल्या ठिकाणी दीर्घ काळ (विना मुखपट्टी) वावर असणाऱ्या व्यक्ती.



६५ वर्षांवरील प्रौढ व्यक्ती



हवेची गुणवत्ता हानिकारक असणाऱ्या ठिकाणी काम करणाऱ्या व्यक्ती



गरोदर महिला



दमा, फुफ्फुसांच्या कार्यात दीर्घकालीन अडथळा आणणारा रोग (COPD), दीर्घकालीन ब्रॉन्कायटिस, इत्यादी विकार असणाऱ्या व्यक्ती

स्वतःला सुरक्षित कसे ठेवाल ?



तुमच्या स्थानिक हवा गुणवत्ता निर्देशांका नुसार बाहेरील कामाचे वेळापत्रक बनवा.



हवेचा गुणवत्ता निर्देशांक फार वरचा असेल अथवा आरोग्यास बाधक असेल तर बाहेरील शारीरिक कामे टाळा.



बाहेर पडताना चांगल्या प्रतिच्या मुखपट्टीचा वापर करा.



हृदयरोग आणि श्वसनमार्गाचे विकार असणाऱ्या व्यक्तीने डॉक्टरांनी लिहून दिलेली औषधे हाताशी ठेवा.



शरीराला आवश्यक इतके पुरेसे पाणी प्या.



धोकादायक परिसरात प्रमाणित व्यावसायिक आरोग्य आणि सुरक्षेच्या सर्व दिशानिर्देशांचे काटेकोरपणे कार्यान्वयन आणि पालन करा.

