Health Care Without Harm

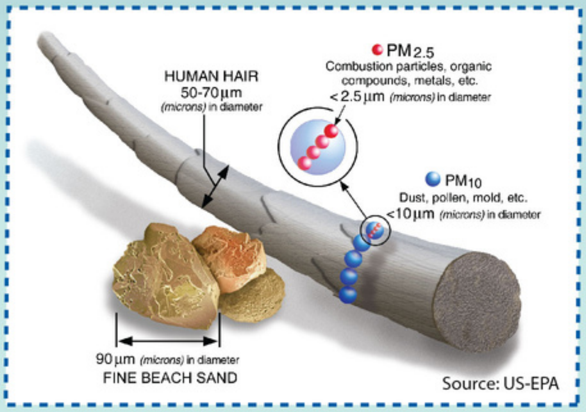
Centre for Chronic Disease Control

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

हवेचा गुणवत्ता निर्देशांक म्हणजे काय : हवेचा गुणवत्ता निर्देशांक म्हणजे कुठल्याही ठराविक दिवशी हवेची गुणवत्ता दर्शविणारी संख्या. हा निर्देशांक मूलतः तुम्हाला हवा किती प्रदूषित अथवा शुद्ध आहे हे सांगतो.

(वातावरणातील) सूक्ष्म कण म्हणजे काय?

(वातावरणातील) सूक्ष्म कण हे हवेत तरंगणाऱ्या घन आणि द्रव पदार्थांचे मिश्रण असते. PM10 मध्ये प्राथमिकतः धूलिकण असतात तर PM2.5 हे ज्वलनाचे उप उत्पादन आहे. नैसर्गिक (उदाहरणार्थ, जंगलातील वणवे) किंवा मानव निर्मित (वाहनांचे तसेच औद्योगिक उत्सर्जन, जैविक पालापाचोळ्याचे ज्वलन).



कोणास जास्त धोका आहे ?

- लहान मूलं
- वयस्कर व्यक्ती
- गरोदर महिला
- फुफ्फुस आणि हृदयाशी निगडीत विकार असलेल्या व्यक्ती

आपण स्वतःला सुरक्षित ठेवण्यासाठी काय कराल?

- **बाहेर पडण्याआधी हवेची गुणवत्ता तपासून पहा.**
- **हवेचा गुणवत्ता निर्देशांक खराब असेल तर प्रदूषण-प्रतिरोधक तोंडाचा मास्क घालून बाहेर पडा.**
- **जर आपल्याला दमा, ब्रॉंकायटिस सारखे श्वसनमार्गाशी निगडीत विकार असतील तर औषधे सहज हाताशी येतील अशी ठेवा.**
- **आपल्याला अथवा आपल्या कुटुंबातील सदस्यांना श्वास घेताना त्रास होत असेल तर डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.**

आपण काय मदत करू शकतो?

- **सार्वजनिक वाहतुकीचा वापर करून, खाजगी गाडीने सहप्रवास करून , चालून आणि सायकलचा वापर करून ऊर्जा वाचवा.**
- **लाकूड आणि कोळसा जाळणे टाळा.**
- **शुद्ध हवेशी संबंधित तसेच प्रदूषण करणारे उद्योग, वाहने इत्यादी बाबत कठोर सार्वजनिक धोरणांसाठी पाठपुरावा करा.**
- **झाडे लावा.**
- **कचरा जाळणे टाळा**

https://bit.ly/Healthcare4Climate | https://www.greenhospitals.net/