

वायू प्रदूषण आणि दमा

घरातील वायू प्रदूषण म्हणजे विविध वायूंनी (कार्बन मोनोक्साईड, रेडॉन, नायट्रोजनची भसमे आणि वातावरणातील तंबाखूचा धूर, इत्यादी.) आणि घन कणांनी (PM २.५ आणि PM १०) होणारे आतील हवेचे दूषण, ज्यामुळे हवेच्या नैसर्गिक गुणधर्मात बदल होतो. घरातील वायू प्रदूषणामुळे मानवी आरोग्यावर दुष्परिणाम होतात, श्वसन संस्थेचे विकार उद्भवतात आणि दमा बळावतो.

वायू प्रदूषणाचे त्वरित होणारे दुष्परिणाम



खोकला



घशात घरघर होणे



रुग्णालयाला वाढत्या भेटी



छाती कफामुळे भरलेली असणे



श्वसन घेताना धाप लागणे

घरातील हवेच्या प्रदूषणाचे दीर्घकालीन परिणाम



फुफ्फुसांचा आकार आणि क्षमता कमी होणे

अपरिपक्व फुफ्फुसे



कर्करोग

हृदय विकार



हवेतील प्रदूषणाचे आरोग्यावर होणारे दुष्परिणाम कमी करण्यासाठी उपाय



आपल्या घराला धूररहित ठिकाण बनवा

(लाकूड, धूप जाळू नका आणि कोणालाही धूम्रपान करू देऊ नका)



स्वयंपाकासाठी शुद्ध इंधन वापरा



वॅक्युम क्लिनर/ झाडू ने धूळ साफ करा, चादरी वारंवार बदला आणि कपडे वारंवार धुवा



जर बाहेरील हवेची गुणवत्ता खराब असेल तर दरवाजे आणि खिडक्या बंद ठेवा.



डॉक्टरांनी लिहून दिलेली औषधे हाताशी ठेवा.

