

சுற்றுப்புற காற்று மாசுபாடு

பாதிப்புக்கு உள்ளாகக்கூடிய மக்களுக்கு முன்னெச்சரிக்கை

காற்று மாசுபாட்டினால் ஏற்படும் பாதிப்பு, தனி மனிதனின் வயது, அவர் வசிக்கும் இடம், அடிப்படை ஆரோக்கியம் மற்றும் பிற காரணங்களை பொறுத்து பரவலாக மாறுபடும்

பாதிப்புக்கு உள்ளாகக்கூடிய மக்கள்



கைக்குழந்தைகள் மற்றும் இளங்குழந்தைகள்



புகைப்பிடிப்பவர்களும் புகைப்பிடிப்பவர்களுக்கு அருகில் இருப்பவர்களும்



இதய நோய் உள்ளவர்கள்



அதிக நெரிசலான சாலை வழிகளிலும், அதிக போக்குவரத்திலும் நீண்ட நேரம் இருப்பவர்கள்



65 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெரியவர்கள்



தொழிற் சார்ந்த நச்சு புகையை சுவாசிக்கும் சூழ்நிலையில் இருக்கும் மக்கள்



கர்ப்பிணி பெண்கள்



ஆஸ்துமா, நாள்பட்ட நுரையீரல் முடக்கும் நோய் (COPD), நாள்பட்ட மூச்சுக்குழாய் அழற்சி போன்ற நோய் உள்ளவர்கள்

உங்களை எவ்வாறு பாதுகாத்துக் கொள்வது?



உங்கள் பகுதியின் காற்று தர குறியீட்டை தெரிந்து கொண்டு, வெளிப்புற செயல்பாடுகளை திட்டமிடுங்கள்



AQI ஆரோக்கியமற்றதாக இருந்தால் முடிந்தவரை வெளிப்புற வேலைகளை தவிர்க்கவும்



வெளியே செல்லும் போது நல்ல தரமான முகக்கவசம் பயன்படுத்துங்கள்



இதயம் மற்றும் சுவாச நோய் உள்ளவர்கள், பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளை எப்பொழுதும் கைவசம் வைத்திருக்க வேண்டும்



தேவையான அளவு தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்



அபாயகரமான சூழலில், தொழில்சார் சுகாதார மற்றும் பாதுகாப்பு விதிமுறைகளை கண்டிப்பாக பின்பற்றப்பட வேண்டும்

