HEALTH & ENVIRONMENT LEADERSHIP PLATFORM H.E.L.P

Health Care Without Harm

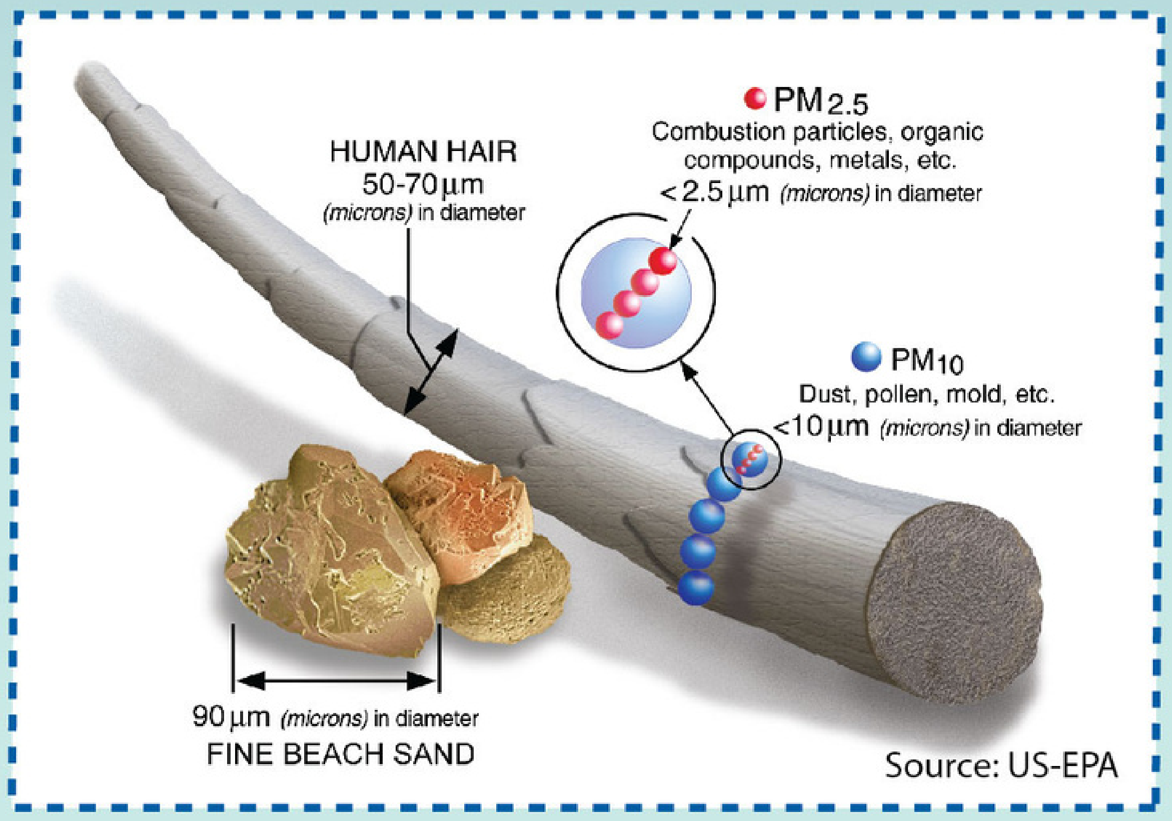
Centre for Chronic Disease Control

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

காற்றுத் தரக் குறியீடு என்பது என்ன? காற்றுத் தரக் குறியீட்டு எண் என்பது ஒரு குறிப்பிட்ட நாளில் காற்றின் தரம் எவ்வாறு உள்ளது என்பதை குறிக்கும் ஒரு அளவு. அதாவது காற்று மாசுபட்டு உள்ளதா அல்லது சுத்தமாக உள்ளதா எனத்தெரிவிக்கிறது

பார்ட்டிகுலேட் மேட்டர் (பி.எம், PM) என்றால் என்ன?

PM என்பது காற்றில் மிதக்கும் திட அல்லது திரவ துகள்களின் கலவையாகும். PM10 பெரும்பாலும் தூசியைக் கொண்டுள்ளது. இயற்கையாக (எ.கா. காட்டுத் தீ) அல்லது மனிதனால் உருவாக்கப்பட்ட (எ.கா. வாகனங்கள், தொழிற்சாலையிலுருந்து வெளிவரும் காற்று, உயிர் எரிபொருள்) காரணிகளால் PM2.5 உருவாகிறது.



Source: US-EPA

யார் பாதிக்கப்படலாம்

- குழந்தைகள்
- முதியோர்
- கர்ப்பிணிப் பெண்கள்
- நுரையீரல் மற்றும் இருதய நோய் உள்ளவர்கள்

நீங்கள் உங்களைத் தற்காத்துக் கொள்ள என்ன செய்ய வேண்டும்?

- வெளியே செல்லும் முன் வெளிப்புறக் காற்றின் தரத்தை தெரிந்து கொள்ளுங்கள்
- AQI மோசமாக இருந்தால் மாசு எதிர்ப்பு முகக்கவசத்தைப் பயன்படுத்துங்கள்
- உங்களுக்கு ஆஸ்துமா மற்றும் மூச்சுக்குழாய் அழற்சி போன்ற சுவாச நோய் இருந்தால், உங்கள் மருந்துகளை கைவசம் வைத்திருங்கள்
- உங்களுக்கோ அல்லது உங்கள் குடும்ப உறுப்பினருக்கோ சுவாசிக்கும்போது ஏதேனும் அசௌகரியம் ஏற்பட்டால் மருத்துவரை அணுகுங்கள்

நாம் என்ன உதவி செய்ய முடியும்?

- எரிபொருள் பயன்பாட்டை குறைக்க, நாம் நடந்தோ, மிதிவண்டியிலோ, பொது போக்குவரத்திலோ, அல்லது பலர் ஒன்றாக ஒரு வண்டியிலோ செல்லலாம்
- மரம் மற்றும் நிலக்கரியை எரிப்பதை நிறுத்துங்கள்
- மாசுபடுத்தும் தொழிற்சாலைகளும், வாகனங்களும் கடுமையான விதிமுறைகளுக்கு உட்படுத்தப்படவேண்டும், தூய்மையான காற்றைப் பாதுகாக்க வலுவான பொதுக் கொள்கைகளுக்கு வலியுறுத்துங்கள்
- மரம் நடுங்கள்
- குப்பையை எரிக்காதீர்கள்

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