

காற்று மாசுபாடு மற்றும் ஆஸ்துமா

உட்புற காற்று மாசுபாடு என்பது உட்புற காற்றை பலவிதமான வாயுக்கள் (கார்பன் மோனாக்சைடு, ரேடான், நைட்ரஜன் ஆக்சைடுகள் சுற்றுச்சூழல் புகையிலையின் புகை போன்றவை) மற்றும் திடப்பொருள்கள் (PM10, PM2.5) அதன் இயற்கையான பண்புகளை மாற்றியமைப்பதாகும். உட்புற காற்று மாசுபாடு மனித உடல்நலத்தை பாதிக்கும், சுவாசப் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தும், மற்றும் ஆஸ்துமாவை மோசமாக்கும்

உட்புற காற்று மாசுபாட்டின் உடனடி பாதிப்புகள்

உட்புற காற்று மாசுபாட்டின் நீண்ட கால பாதிப்புகள்



இருமல்



மூச்சுத்திணறல்



அடிக்கடி
மருத்துவமனை
செல்லுதல்



மார்பில் சளி
கட்டுதல்



மூச்சு திணறல்



நுரையிரலின் திறன் மற்றும்
அளவு குறைதல்

நுரையிரலின் வளர்ச்சி
குறைதல்



புற்றுநோய்

இதயக் கோளாறுகள்



காற்று மாசுபாட்டினால் ஏற்படும் உடல்நல பாதிப்புகளைக் குறைப்பதற்கான வழிகள் :



உங்கள் வீட்டை புகை
இல்லாத இடமாக
மாற்றுங்கள் (விறகு,
தூபம் எரிக்க வேண்டாம்,
யாரையும் புகைபிடிக்க
விடாதீர்கள்)



புகை ஏற்படுத்தாத
சமையல்
எரிபொருட்களைப்
பயன்படுத்துங்கள்



வீட்டை தூசி
இல்லாமல்
தூய்மையாக
வைத்திருங்கள்.
படுக்கை விரிப்புகள்,
துணிகளை அடிக்கடி
துவைக்கவும்



வெளிப்புற
காற்றின் தரம்
மோசமாக
இருந்தால்
கதவுகள் மற்றும்
ஜன்னல்களை
மூடுங்கள்



பரிந்துரைக்கப்பட்ட
மருந்துகளை
கைவசம்
வைத்திருங்கள்

