**ताप र सुख्खापन**

जलवायु परिवर्तनले म्यासाचुसेट्समा अत्यन्तै गर्मी दिनको सङ्ख्या बढाउँदै छ र अर्को शताब्दीमा तापक्रमहरू उल्लेखनीय रूपमा बढ्ने अनुमान गरिएको छ। सामान्यतया, अत्यधिक गर्मी भनेको 90 डिग्रीभन्दा माथिको कुनै पनि तापक्रम हो—हामी गर्मीसँग सम्बन्धित बिरामी र मृत्युमा एकदमै धेरै वृद्धि भएको हेर्न सक्छौँ।

बढ्दो तापक्रमले जलवायुका ढाँचाहरूमा ठूलो परिवर्तन ल्याउन सक्छ। उदाहरणका लागि, वर्षाविना लामो अवधिले इनार र जलाशयहरूमा ताजा पानी रिचार्ज गर्नबाट रोक्न सक्छ, हामीले पिउने र पौडी खेल्ने पानीमा हानिकारक प्रदूषक र ब्याक्टेरियाहरू केन्द्रित गर्न सक्छ। पानीमा ब्याक्टेरिया र प्रदूषकहरूको वृद्धिले जलजीवलाई हानि पुर्‍याउन सक्छ र ग्यास्ट्रोइन्टेस्टिनलबाट लाग्ने बिमारीहरू पनि निम्त्याउन सक्छ।

खडेरीको कारणले हुने धुलो, सुख्खा अवस्था र वन डढेलो लागेको वायुको गुणस्तर खराब हुन सक्छ जसकारण फोक्सोमा जलन गराउँछ र श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोगहरू, जस्तै दम, खराब बनाउँछ। खराब वायु गुणस्तरले ब्रोन्काइटिसजस्ता श्वासप्रश्वाससम्बन्धी संक्रमणको जोखिम बढाउन पनि सक्छ।

**को उच्च जोखिममा छ?**

* 65 वर्षभन्दा माथिका मानिसहरू
* 5 वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिका
* गर्भवती महिला
* कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली भएका मानिसहरू

**हामीले यस बारेमा के गर्न सक्छौँ?**

* पानीको प्रभावकारीता उपकरण र प्लम्बिङ फिक्स्चरहरू स्थापना गर्नुहोस्
* मूल र सुख्खापन सहनशील बोटबिरुवालाई ल्यान्डस्केप गर्ने विचार गर्नुहोस्
* तपाईंको पानी आपूर्तिकर्ताद्वारा जारी गरिएको कुनै पानीको प्रयोगका प्रतिबन्धहरू पालना गर्नुहोस्
* नियमित रूपमा निजी इनारहरूमा पानीको गुणस्तर जाँच गर्नुहोस्
* पानी संरक्षणको अभ्यास गर्नुहोस्

**यसमा गएर थप जान्नुहोस्:** [**http://www.mass.gov/ClimateAndHealth**](http://www.mass.gov/ClimateAndHealth)

**Bureau of Climate and Environmental Health**

**Environmental Toxicology Program**

**Massachusetts Department of Public Health**

**250 Washington Street, Boston, MA 02108**

**फोन: 617-624-5757 |** [**DPHToxicology@state.ma.us**](mailto:DPHToxicology@state.ma.us)

[**http://www.mass.gov/dph/environmental\_health**](http://www.mass.gov/dph/environmental_health)