बाहर खुले में वायु की खराब गुणवत्ता

मैसाचुसेट्स में अत्यधिक गर्मी की घटनाएँ हवा में ओजोन, पराग और कणों जैसे धूल, गंदगी, धुआं, या तरल बूंदों (कणिका तत्वों) के उच्च स्तर को पैदा कर सकती हैं जो इतने छोटे होते हैं कि वे साँस द्वारा अंदर लिए जा सकते हैं और स्वास्थ्य संबंधी गंभीर समस्याएँ पैदा कर सकते हैं। बाहर खुले में वायु की खराब गुणवत्ता स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ होने का कारण बन सकती है, खासकर अस्थमा, फेफड़ों की बीमारी या हृदय रोग वाले लोगों में और अस्थमा और एलर्जी के लक्षणों को और बदतर कर सकती है।

जलवायु परिवर्तन के कारण अत्यधिक गर्मी, अधिक बादल छाए रहना और आर्द्रता के कारण मैसाचुसेट्स में वायु प्रदूषण के बढ़ने की अपेक्षा है।

कौन इसके बढ़े हुए जोखिम पर होता है?

कुछ लोग इसके अधिक जोखिम में हो सकते हैं, क्योंकि वे जहाँ रहते हैं, आधिकारिक सरकारी जानकारी तक उनकी पहुंच, तैयार रहने और प्रतिक्रिया करने के लिए संसाधनों की उपलब्धता, और क्या उन्हें पहले से ही कोई स्वास्थ्य समस्याएँ हैं, इन पर निर्भर करता है। इन लोगों में शामिल हैं:

- 5 साल से कम उम्र के बच्चे और 65 साल से अधिक उम्र के लोग
- गर्भवती महिलाएँ
- विकलांग लोग
- पहले से मौजूद चिकित्सा स्थितियों जैसे हृदय रोग, अस्थमा, फेफड़ों की बीमारी और श्वसन संबंधी एलर्जियों वाले लोग
- प्रणालीगत नस्लवाद के कारण काली-भूरी चमड़ी वाले लोग
- जो लोग बहुत कम या बिल्कुल भी अंग्रेजी नहीं बोलते हैं, और जिन्हें हो सकता है कि अपनी मूल भाषा में आपातकालीन संदेश प्राप्त न हों
- वे लोग जो भारी यातायात वाले क्षेत्रों में रहते हैं
- खुले में काम करने वाले या व्यायाम करने वाले लोग

हम इसके बारे में क्या कर सकते हैं?

- घर पर अस्थमा को बढ़ाने वाले आम कारकों को कम करें, जैसे कि दूसरों द्वारा पी जाने वाली सिगरेट का धुआं, धूल, पालतू जानवरों के बाल और रूसी, और मोल्ड
- अगर आपके पास है तो पोर्टेबल एयर फिल्टर या एयर कंडीशनिंग का इस्तेमाल करें
- अगर आप ऐसा कर सकते हैं तो एयर कंडीशनर, पंखे या डीह्यूमिडिफ़ायर के साथ घर के अंदर 30-50% के बीच आर्द्रता का स्तर बनाए रखें

Bureau of Climate and Environmental Health
Environmental Toxicology Program
Massachusetts Department of Public Health

बाहर खुले में वायु की खराब गुणवत्ता

- अपने डॉक्टर से पूछें कि मौसमी एलर्जी के लक्षणों को कैसे पहचानें और उचित दवाओं का इस्तेमाल करें
- बहुत ज़्यादा प्रदूषण या बहुत ज़्यादा पराग वाले दिनों में बाहर रहने के समय को सीमित करें
- स्कूलों और शिविरों से बच्चों के सामान्य अस्थमा ट्रिगर्स के संपर्क को कम करने के लिए कहें जैसे कि पिक-अप और ड्रॉप-ऑफ लाइनों में निष्क्रिय खड़े वाहनों के धुएँ के संपर्क में आना
- अपने आस-पास की हवा की गुणवत्ता से अवगत रहें - अपने समुदाय के हवा की गुणवत्ता वाले सूचकांक की जाँच करें
- जब संभव हो तो पैदल या बाइक से जाएँ या सार्वजनिक परिवहन लें
- कार का इस्तेमाल करते समय, अपने वाहन को आवश्यकता से अधिक समय तक निष्क्रिय न खड़ा रखें
- निर्जलीकरण और बहुत ज़्यादा गर्मी लग जाने के संकेतों के बारे में जानें