# खराब बाहिरी वायुको गुणस्तर

म्यासाचुसेट्समा अत्यधिक गर्मीका घटनाहरूले ओजोन, पोलेन पातलो बनाउने र सास फेर्दा एकदमै साना हुन सक्ने वायुमा धुलो, फोहोर, धुवाँ वा तरल थोपा (पार्टिक्युलेट पदार्थ) जस्ता कणहरूको स्त र बढाउन सक्छ र यसले गम्भीर स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ। खराब बाहिरी वायुको गुणस्तरले स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ, विशेषगरी दम, फोक्सोको रोग वा मुटुको रोग भएका मानिसहरूमा दम र एलर्जीका लक्षणहरू बिग्रन सक्छन्।

अत्यधिक गर्मी, अधिक बादल कभर र जलवायु परिवर्तनको कारण आर्द्रताले म्यासाचुसेट्समा वायु प्रदूषण बढाउने अपेक्षा गरिएको छ।

## को उच्च जोखिममा छ?

केही मानिसहरू आफू बसेको ठाउँ, आधिकारिक सरकारसम्बन्धी जानकारीमा उनीहरूको पहुँच, तयारी र प्रतिक्रिया दिने स्रोतहरूको उपलब्धता र उनीहरूसँग पहिले नै स्वास्थ्य समस्याहरू भएका कारणले गर्दा बढी जोखिममा हुन सक्छन्। यी मानिसहरूमा निम्न कुराहरू समावेश छन्:

- 5 वर्षभन्दा मुनिका बालबालिका र 65 वर्षभन्दा माथिका मानिसहरू
- गर्भवती महिला
- असक्षमताहरू भएका मानिसहरू
- मुटुको रोग, दम, फोक्सोको रोग र श्वासप्रश्वाससम्बन्धी एलर्जीजस्ता पूव्-अवस्थित चिकित्सा अवस्थाहरू भएका मानिसहरू
- प्रणालीगत जातिवादको कारण विभिन्न वर्णका मानिसहरू
- थोरै वा अङ्ग्रेजी नबोल्ने र आफ्नो मातृभाषामा आपत्कालीन सन्देशहरू प्राप्त गर्न नसक्ने मानिसहरू
- एकदमै ट्राफिक भएको क्षेत्रमा बस्ने मानिसहरू
- बाहिर काम गर्ने वा व्यायाम गर्ने मानिसहरू

## हामीले यस बारेमा के गर्न सक्छौँ?

- अरू व्यक्तिले धुम्रपान गरिरहेको, धुलो, घरपालुवा जनावरको कपाल र रौँ र मोल्डजस्ता घरमा सामान्य दमका ट्रिगरहरू कम गर्नुहोस्
- तपाईंसँग छ भने पोर्टेबल एयर फिल्टर वा एयर कन्डिस्निङ प्रयोग गर्नुहोस्
- तपाईं सक्नुहुन्छ भने एयर कन्डिसनर, पङ्खा वा डिह्युमिडिफायरहरू प्रयोग गरी 30-50% भित्र आर्द्रताका स्तरहरू कायम राख्नुहोस्
- मौसमी एलर्जीका लक्षणहरू पहिचान गर्ने र उपयुक्त औषधिहरू प्रयोग गर्ने तरिकाका बारेमा आफ्नो चिकित्सकलाई सोध्नुहोस्



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

# खराब बाहिरी वायुको गुणस्तर

- उच्च प्रदूषण वा उच्च पोलेन गणना भएका दिनहरूको बाहिर समय सीमित गर्नुहोस्
- पिक-अप र ड्रप-अफ लाइनहरूमा सुस्त सवारी साधनहरूको एक्सपोजरजस्ता सामान्य दमका ट्रिगरहरूमा बालबालिकाको जोखिम कम गर्न विद्यालय र शिविरहरूलाई सोध्नुहोस्
- आफ्नो वरपरको वायुको गुणस्तरबारे सचेत रहनुहोस् - आफ्नो समुदायको वायुको गुणस्तरको सूचक
- सम्भव भएसम्म हिड्नुहोस् वा बाइक वा सार्वजनिक यातायात चड्नुहोस्
- कार चलाउँदा आवश्यकभन्दा लामो समयसम्म आफ्नो गाडीलाई निष्क्रिय नगर्नुहोस्
- सुख्खा र धेरै गर्मीका लक्षणहरू थाहा पाउनुहोस्