بیرون خانہ ہوا کا خراب معیار

میساچوسٹس میں شدید گرمی کے واقعات کے دوران، اوزون، پولن، اور ہوا میں ننھے ذرات کی سطحوں میں بھی اضافہ ہو سکتا ہے جیسے دھول، مٹی، دھواں، یا مائع بوندیں (جنہیں ذراتی مادہ کہا جاتا ہے) جو اتنے چھوٹے ہوتے ہیں کہ یہ سانس میں داخل ہو سکتے ہیں اور صحت کے سنگین مسائل پیدا کر سکتے ہیں۔ بیرونی ہوا کا خراب معیار صحت کے مسائل کا سبب بن سکتا ہے، خاص طور پر دمہ، پھیپھڑوں کی بیماری، یا دل کی بیماری والے لوگوں میں اور دمہ اور الرجی کی علامات کو مزید خراب کر سکتا ہے۔

موسمیاتی تبدیلی کی وجہ سے شدید گرمی، زیادہ بادلوں کا احاطہ، اور نمی کے باعث میساچوسٹس میں فضائی آلودگی میں اضافہ متوقع ہے۔

کون زیادہ خطرے میں ہے؟

کچھ لوگ زیادہ خطرے میں ہو سکتے ہیں اس لحاظ سے کہ وہ کہاں رہتے ہیں، باضابطہ سرکاری معلومات تک ان کی رسائی، تیار رہنے اور ردعمل کرنے کے لیے وسائل کی دستیابی، اور اس بات پر کہ آیا انہیں پہلے سے ہی صحت کے مسائل ہیں۔ ان لوگوں میں شامل ہیں:

- 5 سال سے کم عمر بچے اور 65 سال سے زیادہ عمر کے لوگ
- حاملہ خواتین
- معذور افراد
- پہلے سے موجود طبی حالات جیسے دل کی بیماری، دمہ، پھیپھڑوں کی بیماری اور سانس کی الرجی والے لوگ
- نظامی نسلیت کی وجہ سے غیر سفید فام لوگ
- وہ لوگ جو بہت کم یا انگریزی نہیں بولتے، اور جنہیں اپنی مادری زبان میں ہنگامی پیغامات موصول نہیں ہو سکتے
- وہ لوگ جو زیادہ ٹریفک والے علاقوں میں رہتے ہیں
- وہ لوگ جو باہر کام کرتے ہیں یا ورزش کرتے ہیں

ہم اس بارے میں کیا کر سکتے ہیں؟

- گھر میں دمہ کے عام محرکات کو کم کریں، جیسے دوسرے شخص کی تمباکو نوشی کا دھواں، دھول، پالتو جانوروں کے بال اور خشکی، اور پھپھوندی
- اگر آپ کے پاس ہو تو پورٹیبل ہوا کے فلٹرز یا ایئر کنڈیشنگ استعمال کریں
- اگر ہو سکے تو ایئر کنڈیشنر، پنکھوں، یا ڈیہومیڈیفائر کے ساتھ گھر کے اندر نمی کی سطح 30-50% کے درمیان برقرار رکھیں
- اپنے ڈاکٹر سے معلوم کریں کہ موسمی الرجی کی علامات کو کیسے پہچانا جائے اور مناسب ادویات استعمال کی جائیں
- زیادہ آلودگی یا زیادہ پولن شمار والے دنوں میں بیرون خانہ وقت کو محدود کریں

بیرون خانہ ہوا کا خراب معیار

- اسکولوں اور کیمپوں سے کہیں وہ بچوں کے دمہ کے عام محرکات جیسے کہ بچوں کے چھوڑنے اور لے جانے والی لائنوں میں اسٹارٹ کھڑی ہوئی گاڑیوں سے اس کے پھیلاؤ کو کم کریں۔
- اپنے اردگرد ہوا کے معیار سے آگاہ رہیں - اپنی کمیونٹی کا ایئر کوالٹی انڈیکس چیک کریں
- پیدل چلیں یا بائیک چلائیں یا جب ممکن ہو تو پبلک ٹرانسپورٹ لیں
- کار استعمال کرتے وقت، اپنی گاڑی کو ضرورت سے زیادہ دیر تک اسٹارٹ نہ چھوڑیں
- پانی کی کمی اور زیادہ حرارت کی علامات کو جانیں

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

مزید یہاں جانیں:
mass.gov/ClimateAndHealth