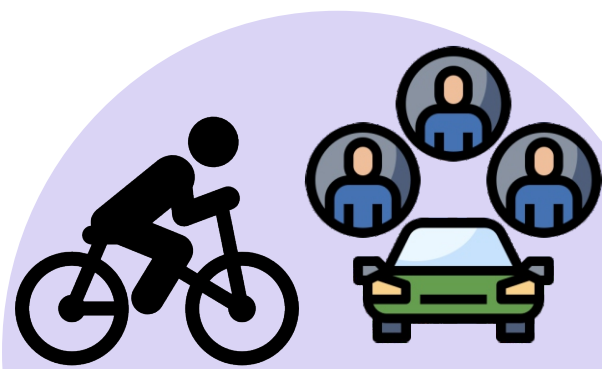


स्वच्छ हवा !!

पाने के लिए जिम्मेदार बनें

आज से ही बेहतर भविष्य के लिए ये उपाय अपनाएं



कार पूल करें / सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करें / पैदल चलें या साइकिल का प्रयोग करें



खाना पकाने एवं परिवहन के लिए स्वच्छ ईंधन का उपयोग करें



पत्तों और कूड़े को ना जलाएं



बाज़ार से सामान खरीदने के लिए कपड़े / जूट का थैला घर से ले कर जाएं



ज़्यादा से ज़्यादा पेड़ लगाएं



वस्तुओं के निस्तारण के लिए पुनः उपयोग, पुनःचक्रण एवं कम उपयोग के सिद्धांत को अपनाएं



जलवायु परिवर्तन और मानव स्वास्थ्य के लिए राष्ट्रीय कार्यक्रम
स्वास्थ्य सेवा निदेशालय, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली

वायु प्रदूषण का स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव

अल्पकालिक प्रभाव

- सिरदर्द, चक्कर आना
- आँखों में जलन
- खाँसी
- सांस फूलना
- त्वचा में जलन

दीर्घकालिक प्रभाव

- स्ट्रोक
- दिल की बीमारी (हार्ट अटैक)
- सांस की बीमारी (अस्थमा, ब्रॉन्काइटिस)
- फेफड़े में कैंसर का खतरा



जलवायु परिवर्तन और मानव स्वास्थ्य के लिए राष्ट्रीय कार्यक्रम
स्वास्थ्य सेवा निदेशालय, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली

वायु प्रदूषण से अपने स्वास्थ्य की सुरक्षा करें

क्या करें



गंभीर ए.क्यू.आई.(AQI) में घर पर ही रहें।



अगर आपको सांस लेने में तकलीफ, छाती में परेशानी, आँखों में जलन हो तो तुरंत डॉक्टर की सलाह लें।



फेफड़े, सांस और दिल की बीमारी से ग्रसित रोगियों की दवाईयां हमेशा घर में उपलब्ध रहें।



खाना पकाने के लिए स्वच्छ ईंधन का उपयोग करें। परिवहन के लिये कार पूलिंग, सार्वजनिक वाहन जैसे मेट्रो, बस आदि का प्रयोग करें।

क्या ना करें

भीड़-भाड़ वाली जगहों पर ना जाएं।



सुबह जल्दी और देर शाम को घर के दरवाजे और खिड़कियाँ ना खोलें।



सुबह और शाम की सैर पर जाने से बचें।



पटाखे और कूड़े को ना जलाएं।



धूम्रपान ना करें।



जलवायु परिवर्तन और मानव स्वास्थ्य के लिए राष्ट्रीय कार्यक्रम
स्वास्थ्य सेवा निदेशालय, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली