

तरंग स्वास्थ्य समाचार

हम प्रदूषण के मौसम में अपने बच्चों को ऐसे सिगरेट पिलाने जैसा कर रहे हैं! हमें क्या करना चाहिए?

सब क्यों बात कर रहे हैं आजकल वायु प्रदूषण की?

आप हवा में धुंध जैसा देख सकते हैं, यह सांस लेना मुश्किल बनाता है, अस्पताल बच्चों से भर जाते हैं जिन्हें सांस की समस्या होती है, और इसके स्वास्थ्य पर प्रभाव अखबारों में रिपोर्ट किए जा रहे हैं।



वायु प्रदूषण क्या है?

यह हवा में हानिकारक कणों की उपस्थिति है। ये कण बहुत छोटे होते हैं – 2.5 माइक्रोमीटर से भी छोटे... जो आपके बाल की मोटाई से 30 गुना छोटे होते हैं। इन्हें PM 2.5 कहा जाता है। इन कणों के कारण स्वास्थ्य पर होने वाले असर के स्तर को AQI या Air Quality Index से मापा जाता है।

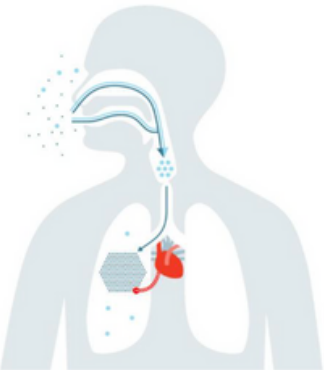
जब AQI अधिक हो तो आपको क्यों चिंतित होना चाहिए?

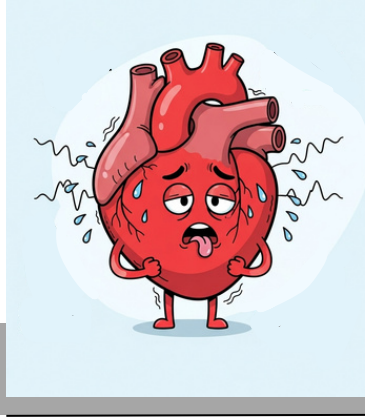
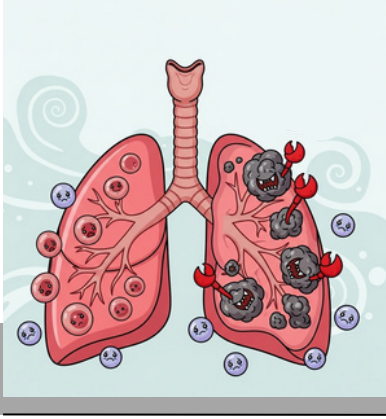
प्रदूषित हवा में सांस लेना आपके शरीर को नुकसान पहुँचाता है। ये छोटे कण आपके फेफड़ों में जाते हैं और उन्हें नुकसान पहुँचाते हैं। फिर ये कण हमारे खून में प्रवेश करते हैं और पूरे शरीर में घूमते हैं। वे रक्त वाहिकाओं और शरीर के हर अंग को नुकसान पहुँचाते हैं।

Air Quality Index (AQI) Values Levels of Health Concern

0 to 50	Good
51-100	Moderate
101-150	Unhealthy for Sensitive Groups
151-200	Unhealthy
201-300	Very Unhealthy
301 to 500	Hazardous

प्रदूषण इन बीमारियों का कारण बन सकता है: - फेफड़ों का संक्रमण जैसे निमोनिया, फेफड़ों का कैंसर, हृदय रोग, प्रजनन संबंधी समस्याएँ, अवसाद (डिप्रेशन)





फेफड़ों का कैंसर

हृदय रोग

प्रजनन संबंधी समस्याएँ

अवसाद (डिप्रेशन)

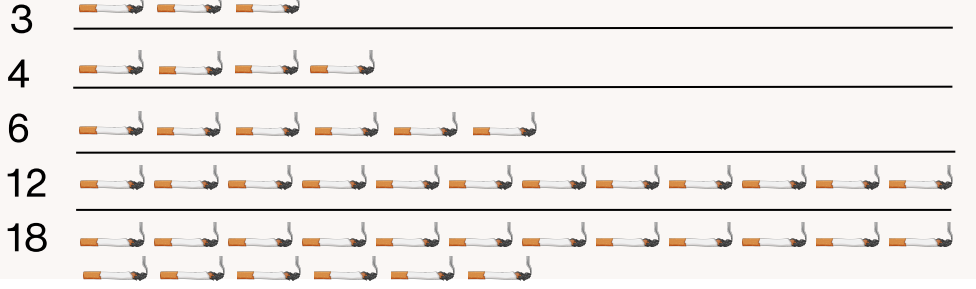
यह बच्चों को कैसे प्रभावित करता है?

प्रदूषित हवा में सांस लेना आपके शरीर को नुकसान पहुँचाता है। ये हानिकारक कण आपके फेफड़ों में जाकर उन्हें नुकसान पहुंचाते हैं। फिर ये कण हमारे खून में प्रवेश करते हैं और पूरे शरीर में घूमते हैं। वे रक्त वाहिकाओं और हर अंग को नुकसान पहुंचाते हैं।

AQI (24 घंटे औसत)

सिगरेट/दिन

100
200
300
400
500



आप अपने और अपने बच्चों के स्वास्थ्य की रक्षा कैसे कर सकते हैं?

- जब AQI 100 से अधिक हो तो N95 मास्क पहनें। एक N95 मास्क लगभग 40-100 रुपये का आता है। सामान्य कपड़ा मास्क व सर्जिकल (नीला) मास्क प्रदूषण से सुरक्षा नहीं देते।
- घर में एयर प्यूरीफायर का इस्तेमाल करें — खासतौर पर बेडरूम में जहाँ आप और आपके बच्चे सोते हैं। इसकी कीमत 3,000-60,000 रुपये तक हो सकती है, कमरे के आकार पर निर्भर करता है।
- जब AQI उच्च हो तो बाहरी गतिविधियों को सीमित करें। जिन कमरों में एयर प्यूरीफायर हैं उनमें रहें और योग जैसी गतिविधियाँ करें।
- तथ्य: भारत में वायु प्रदूषण हर दिन 4,000 से अधिक मौतों का कारण बनता है।



तथ्य — भारत में वायु प्रदूषण हर दिन 4,000 से अधिक मौतों का कारण बनता है।

कृपया हमें बताएं कि आप इस न्यूज़लेटर में किस विषय पर चर्चा चाहते हैं — इसके लिए हमें लिखें: taranghealthalliance@gmail.com