

PM2.5 क्या होता है?

यह लैरी है। लैरी PM2.5 वाला सूक्ष्म पदार्थ है। वह अपने साथियों के साथ आग से उत्पन्न होने वाले धुएं में रहता है।



पर वहाँ सिर्फ लैरी ही नहीं रहता। धुएं में कण, जलवाष्प और गैसों मौजूद होती हैं। पर लैरी सबसे ज्यादा उपद्रव मचाने वाला कण है।

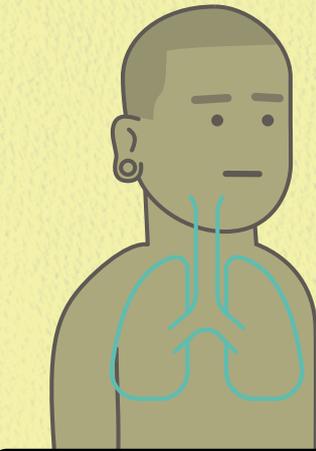


लैरी अति सूक्ष्म है। वह इतना छोटा होता है कि 40 लैरी एक साथ मनुष्य के एक बाल की चौड़ाई जितने आकार में एक साथ रह सकते हैं।

← 40 लैरी →

← बाल →

क्योंकि लैरी और उसके दोस्त इतने छोटे हैं, इसलिए वे ऐसी जगह घुस सकते हैं जहाँ उन्हें नहीं होना चाहिए।



वे आपकी श्वसन प्रणाली में अंदर तक जा सकते हैं और आपके फेफड़ों में घर बना सकते हैं।

यदि बाहर धुआँ ही धुआँ है, तो वेबसाइट emergency.vic.gov.au से अपने क्षेत्र के लिए चेतावनियों की जांच करें।



धुएं और आपके स्वास्थ्य के बारे में और अधिक जानकारी के लिए वेबसाइट www.betterhealth.vic.gov.au देखें।

विक्टोरियाई सरकार, 1 Treasury Place, Melbourne द्वारा प्राधिकृत और प्रकाशित। विक्टोरिया राज, Department of Health and Human Services, दिसम्बर 2016।

धुएं की चपेट में आने से मेरे स्वास्थ्य पर कैसे असर पड़ सकता है?

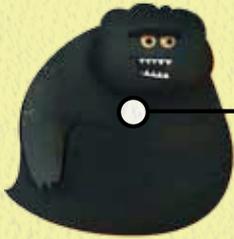
आग से उत्पन्न होने वाला धुआँ न केवल आपकी सुरक्षा के लिए खतरा है, बल्कि यह आपके स्वास्थ्य के लिए भी खतरनाक हो सकता है।



धुएं की चपेट में आने के असर अलग-अलग प्रकार के हो सकते हैं। स्वास्थ्य से जुड़े प्रभाव आँखों में जलन होना और गला खराब होने जैसे सामान्य हो सकते हैं, पर ये कुछ लोगों के लिए और अधिक गंभीर हो सकते हैं।

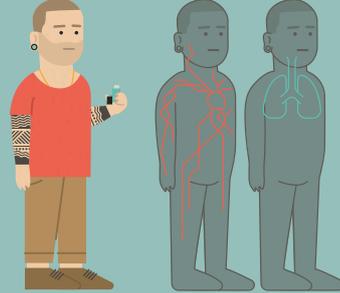


लैरी जैसे सूक्ष्म पदार्थ आपकी श्वसन या कार्डियोवैस्कुलर (हृदय संबंधी) प्रणाली में अल्पावधि या दीर्घावधि के कुछ प्रभाव पैदा कर सकते हैं।



PM2.5

इससे आपके हृदय और फेफड़ों में गंभीर समस्याएँ पैदा हो सकती हैं, विशेषकर यदि आप दमे या फेफड़ों की अन्य समस्याओं से पीड़ित हों।



आम-तौर पर तंदरूस्त वयस्क जब धुएं की चपेट से दूर हो जाते हैं, तो उनमें आँखों में जलन, गला खराब, नाक बहना और खांसी आना जैसे धुएं की जलन के कारण होने वाले अल्पावधि के लक्षण समाप्त हो जाते हैं।



यदि आपको कोई ऐसे लक्षण हों जो धुएं की चपेट में आने के कारण हुए हों, तो चिकित्सीय सलाह लें या NURSE-ON-CALL को 1300 60 60 24 पर फ़ोन करें।

यदि किसी व्यक्ति को जोर जोर से सांस आए, सीने में जकड़न लगे या सांस लेने में परेशानी हो, तो उसे 000 पर फ़ोन करना चाहिए।



धुएं और आपके स्वास्थ्य के बारे में और अधिक जानकारी के लिए वेबसाइट www.betterhealth.vic.gov.au देखें।

विक्टोरियाई सरकार, 1 Treasury Place, Melbourne द्वारा प्राधिकृत और प्रकाशित। विक्टोरिया राज, Department of Health and Human Services, दिसम्बर 2016।

धुएं की चपेट में आने से होने वाले प्रभावों के प्रति कौन अधिक संवेदनशील होता है?

मुझे आग के उत्पन्न होने वाले धुएं में रहना अच्छा लगता है।



लैरी PM2.5 वाला सूक्ष्म पदार्थ है। वह कुछ लोगों की बजाए दूसरे लोगों में अधिक जलन पैदा करता है।

14 साल तक की आयु वाले बच्चों और 65 साल की आयु से ऊपर वाले बुजुर्गों और हृदय या फेफड़ों की समस्या से पीड़ित लोगों को लैरी से निपटने में अधिक मुश्किल आती है। इन लोगों के लक्षण दूसरे लोगों की तुलना में धुएं की मात्रा कम होने पर भी बिगड़ सकते हैं।



बच्चों को खतरा अधिक होता है क्योंकि उनकी श्वसन प्रणाली अभी विकास कर रही होती है, वे अक्सर यहाँ-वहाँ भागते रहते हैं और वयस्कों की तुलना में वे प्रति शारीरिक वजन अधिक हवा सांस से अंदर लेते हैं।



अधिक धुआँ = अधिक लैरी।



इसलिए जब बाहर धुआँ ही धुआँ हो, तो बच्चों, 65 साल से अधिक आयु वाले पड़ोसियों, या खतरे की चपेट में आने वाले अन्य लोगों का ध्यान रखें।



धुएं और आपके स्वास्थ्य के बारे में और अधिक जानकारी के लिए वेबसाइट www.betterhealth.vic.gov.au देखें।

विक्टोरियाई सरकार, 1 Treasury Place, Melbourne द्वारा प्राधिकृत और प्रकाशित। विक्टोरिया राज, Department of Health and Human Services, दिसम्बर 2016।

यदि बाहर धुआँ ही धुआँ हो, तो मैं अपने स्वास्थ्य की सुरक्षा कैसे कर सकता/सकती हूँ?

यदि बाहर धुआँ ही धुआँ हो तो लैरी जैसे सूक्ष्म पदार्थ आपके स्वास्थ्य पर असर डाल सकते हैं। यदि आप आग के खतरे की चपेट में नहीं हैं, तो अंदर ही रहें और खिड़कियाँ व दरवाजे बंद रखें, और शारीरिक काम कम करें।



यदि आप हृदय या दमे सहित फेफड़े की समस्या से पीड़ित हैं, तो यह यकीनी बनाएँ कि आप अपनी दवाईयों का सेवन और अपनी इलाज योजना का अनुसरण करते/करती हैं।

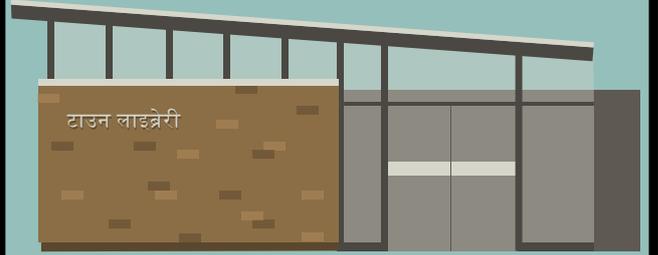


अपने घर के अंदर की वायु को जितना संभव हो, स्वस्थ रखें। यदि आपके घर में एयर कंडीशनर है, तो इसे "recirculate" या "re-use" पर चलाएँ।

घर के अंदर वायु स्वस्थ रखने से तात्पर्य है कि अंदर धुआँ न करें, मोमबत्तियाँ न जलाएँ या वैक्यूम न करें।



यदि आपके घर में बेआरामी है, और यदि ऐसा कदम उठाना सुरक्षित हो, तो धुएँ वाले क्षेत्र से दूर जाएँ या किसी एयर-कंडीशन्ड स्थान पर जाएँ जैसे कि लाइब्रेरी।



और जब धुआँ कम हो, तो अपनी खिड़कियाँ और दरवाजे खोल दें ताकि घर के अंदर का धुआँ बाहर निकल जाए।

अलविदा, लैरी!



लैरी को अपने फेफड़ों से बाहर रखें। सुरक्षित रहें और अपने वायु-मार्ग साफ रखें।



धुएँ और आपके स्वास्थ्य के बारे में और अधिक जानकारी के लिए वेबसाइट www.betterhealth.vic.gov.au देखें।

विक्टोरियाई सरकार, 1 Treasury Place, Melbourne द्वारा प्राधिकृत और प्रकाशित। विक्टोरिया राज, Department of Health and Human Services, दिसम्बर 2016।