

Public Health Advisory

PROTECT YOURSELF FROM ILL EFFECTS OF AIR POLLUTION

Don'ts

1. Avoid places with high air pollution like slow and heavy traffic roads, areas near polluting industries, construction/ demolition sites etc.
2. Avoid outdoor morning and late evening walks, jog, run, physical exercise specifically during days with severe AQI.
3. Don't smoke tobacco products.
4. Avoid burning mosquito coils and incense sticks in closed premises.
5. Avoid burning of wood, leaves, crop residues, and waste.
6. Don't burn fire crackers.



Do's

1. Wash your eyes with running water.
2. Regular gargles with luke warm water.
3. Eat healthy balanced diet including fruits and vegetables.
4. Consult doctor in case of breathlessness, giddiness, cough, chest discomfort or pain, irritation in eyes (red or watery).
5. Use public transport or car pools.
6. Practice wet mopping instead of sweeping, inside homes & work places.



Patients with underlying medical conditions (particularly chronic pulmonary or cardiovascular problems), pregnant women, young children and elderly person should remain more careful and avoid exposure to air pollution.



सार्वजनिक स्वास्थ्य सलाह

वायु प्रदूषण के दुष्प्रभाव से खुद को बचाएं

क्या न करें

1. उच्च वायु प्रदूषण वाले स्थानों पर जाने से बचें जैसे धीमी और भारी यातायात वाली सड़कें, प्रदूषण फैलाने वाले उद्योग, निर्माण-विध्वंस स्थलों आदि के पास के क्षेत्र।
2. गंभीर एक्ज्यूआई वाले दिनों में सुबह और देर शाम को खुली हवा में टहलने, दौड़ने एवं शारीरिक व्यायाम करने से बचें।
3. धूम्रपान न करें।
4. बंद परिसर में मच्छर मारने वाली कॉइल और अगरबत्ती जलाने से बचें।
5. लकड़ी, पत्ते, फसल अवशेष और कचरे को न जलाएं।
6. पटाखे न जलाएं।



क्या करें

1. आंखों को नियमित रूप से स्वच्छ पानी से धोएं।
2. गुनगुने पानी से नियमित गरारे करें।
3. फल और सब्जियों युक्त संतुलित आहार का सेवन करें।
4. सांस फूलने, चक्कर आने, खांसी, सीने में तकलीफ या दर्द, आंखों में जलन (लाल होना या पानी आना) होने पर डॉक्टर से सलाह लें।
5. सार्वजनिक परिवहन या कार पूल का प्रयोग करें।
6. घरों एवं कार्यस्थलों के अंदर झाड़ू लगाने के बजाय गीला पोछा लगाएं।



अंतर्निहित चिकित्सा स्थितियों वाले रोगी (सांस या हृदय संबंधी समस्याओं), गर्भवती महिलाएं, छोटे बच्चे और बुजुर्गों को अधिक सावधान रहना चाहिए और वायु प्रदूषण के संपर्क में आने से बचना चाहिए।

