



Ministry of Health & Family Welfare
Government of India



National Centre for Disease Control (NCDC)
Government of India
New Delhi

द नेशनल प्रोग्राम ऑन क्लाइमेट चेंज एंड ह्यूमन हेल्थ (एन पी सी सी एच एच)

सामुदायिक स्तर के प्रशिक्षण
के लिये
फ्लिपचार्ट

वायु प्रदूषण और यातायात पुलिस
कर्मियों के स्वास्थ्य पर इसका प्रभाव

राष्ट्रीय रोग नियंत्रण केंद्र (एनसीडीसी),
स्वास्थ्य सेवा महानिदेशालय (डीजीएचएस)

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार

2020



डॉ. सुजीत कुमार सिंह
निर्देशक, राष्ट्रीय रोग नियंत्रण केंद्र

Dr Sujeet Kumar Singh
Director, NCDC



सत्यमेव जयते

राष्ट्रीय रोग नियंत्रण केंद्र
स्वास्थ्य सेवा महानिदेशालय
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय भारत सरकार
National Centre for Disease Control (NCDC)
Directorate General of Health Services (DGHS)
Ministry of Health and Family Welfare
Government of India

PREFACE

Traffic policemen, an important group of frontline workers in the COVID-19 pandemic times, play an indispensable role in managing the traffics on the roads for smooth flow of movements of all types of commuters and their safety. While on duty as outdoor professionals, they are continuously exposed to ambient air which is comparatively more polluted due to various reasons including vehicular exhausts or dusts etc. As air pollution is a recognized environmental health risk, traffic policemen are reported more vulnerable to air pollution and its negative health impacts like irritation of our external organs such as eyes and skin and also, main systems of our human body like respiratory problems, cardiovascular problems etc. Various study reports also are showing positive correlation between air pollution and health of the traffic policemen. Therefore, health adaptive measures need to be taken up to protect and prevent traffic police policemen from negative health effects of air pollution.

To address the health related issues among the traffic policemen in context of air pollution, the Centre for Environmental and Occupational Health, Climate Change and Health (CEOHCCH) division at National Centre for Disease Control, Directorate General Health Services, the Ministry of Health and Family Welfare has developed recently a document on 'Training manual on air pollution



and its health impact on Traffic Police' under the National Program on Climate Change and Human Health (NPCCHH).The programme would share the manual with the States/UTs and other relevant stakeholders to help increase the awareness level on the ill effects of air pollution and various adapting measures to protect and prevent the vulnerable group of traffic policemen. The traffic police departments in the States/UTs can also refer these manuals to raise awareness level among their staff members.

I extend my gratitude to all the valuable partners including, WHO India and PHFI, for their valuable contributions in shaping this vital manual.

I am sure that this training manual on "Training manual on air pollution and its impact on Traffic Police" will help protect and improve the health of traffic policemen who serve to regulate the road traffics and safety for all the commuters.

I laud efforts from all others who take part in making this manual an invaluable document for the programme to enable improving better health for a large number of traffic policemen across the country.

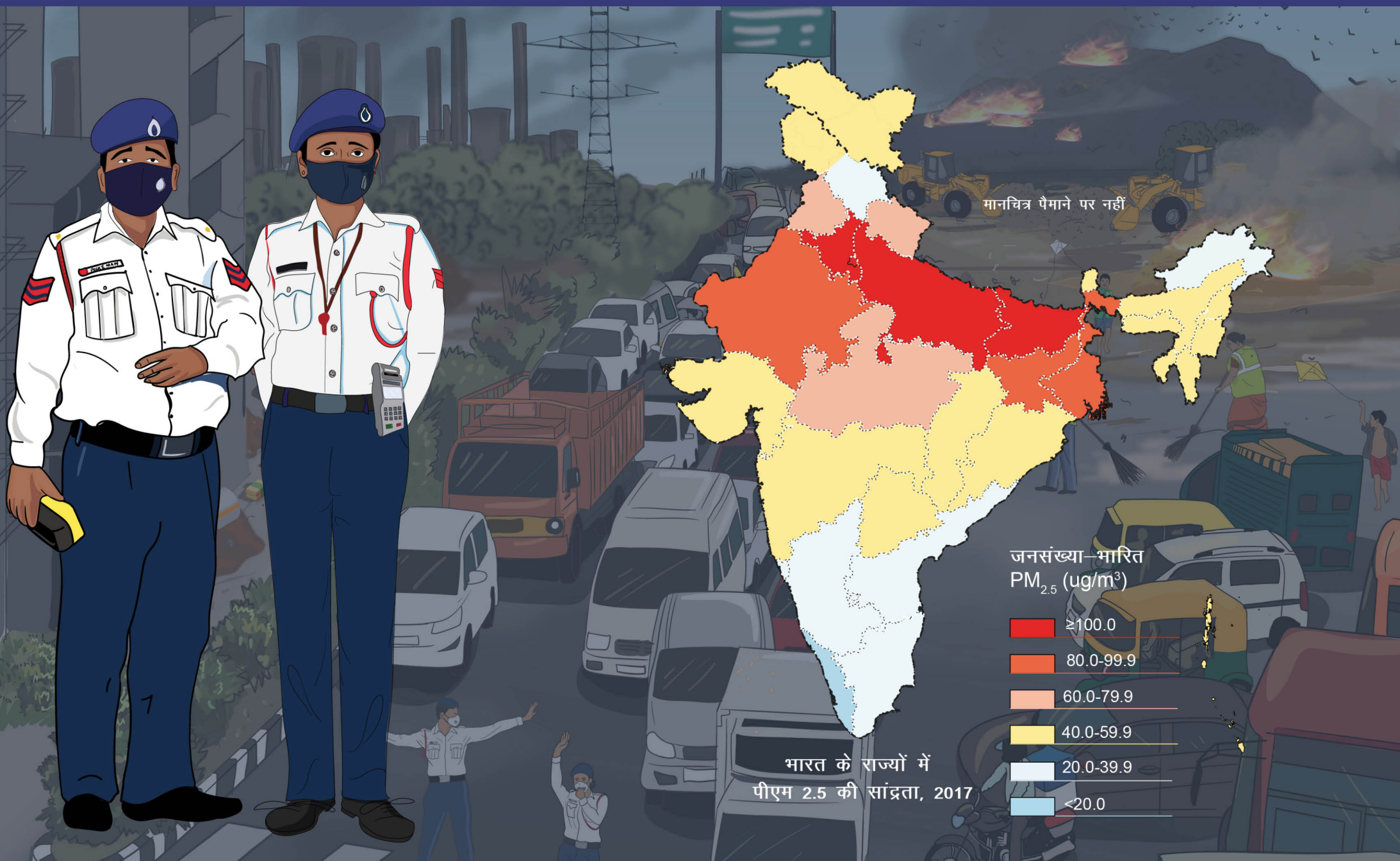


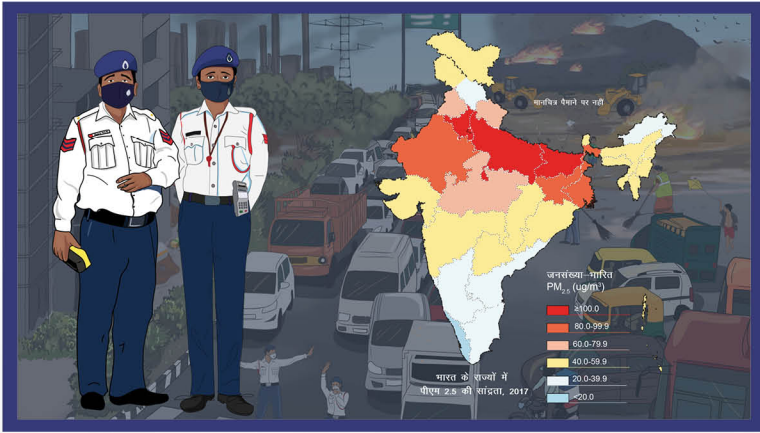
(Sujeet K. Singh)

निर्देशक

Director

1 वायु प्रदूषण





1

वायु प्रदूषण

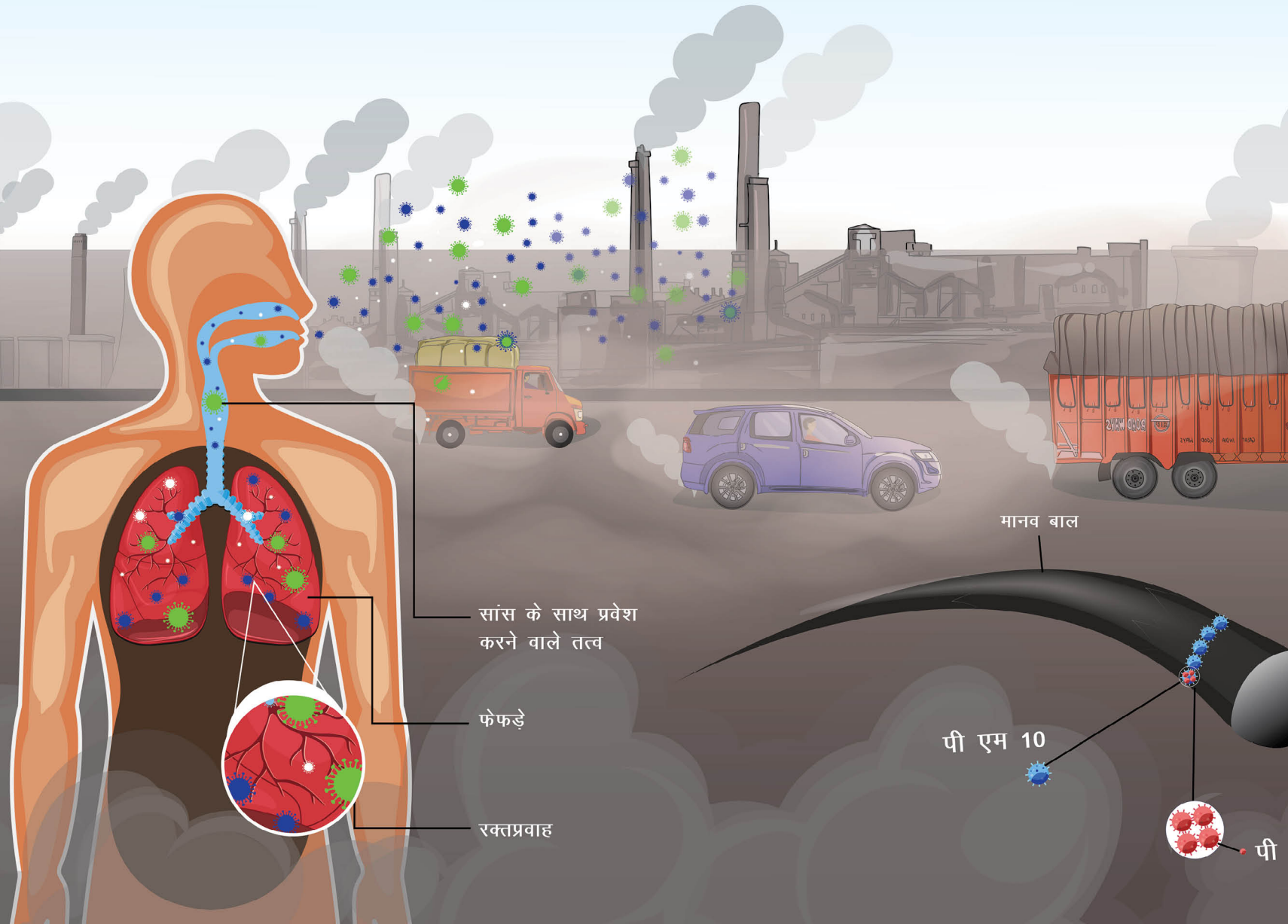
वायु प्रदूषण किसी भी रासायनिक, भौतिक या जैविक एजेंट द्वारा भीतरी या बाहरी वातावरण का संदूषण है जो वातावरण की प्राकृतिक स्थिति को बदल देता है।

- » स्वच्छ हवा एक मानव अधिकार है और यह एक सुरक्षित वातावरण और आपके स्वास्थ्य के लिए भी महत्वपूर्ण है
- » स्वच्छ वायु के लाभ: स्वास्थ्यवर्धक फेफड़े, बेहतर तंत्रिका संबंधी स्थिति, कम बीमारी और फेफड़े और हृदय रोगों से संबंधित मौतें, स्वस्थ प्रकृति और पर्यावरण
- » प्रदूषित वायु से खतरे: नकारात्मक सामाजिक-आर्थिक प्रभाव, चिकित्सा लागत में वृद्धि, कार्य उत्पादकता को प्रभावित करना और जैव विविधता को नुकसान। हम जिस हवा में सांस लेते हैं – यदि प्रदूषित होती है, तो बहुत सारे गंभीर स्वास्थ्य प्रभाव हो सकते हैं
- » वायु प्रदूषण के दो प्रकार हैं: बाहरी/पारिवेशिक और भीतरी
- » वायु प्रदूषण सबसे बड़े पर्यावरणीय स्वास्थ्य खतरों में से एक है और इसे अदृश्य हत्यारे के रूप में भी जाना जाता है

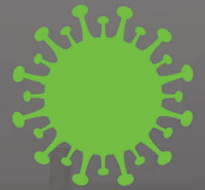
क्या आप जानते हैं?

- » भारत में वायु प्रदूषण के कारण होने वाली मौतों और बीमारियों की संख्या बहुत अधिक है
- » 2017 में, वायु प्रदूषण के कारण 12.5 लाख मौतें हुईं। इसमें से 51.4% 70 साल से कम उम्र के थे जिनमें 6.7 लाख बाहरी वायु प्रदूषण से और 4.8 लाख घरेलू या अंदरूनी वायु प्रदूषण से थे
- » 2017 में भारत में औसत, परिवेशीय कण पदार्थ पी एम 2.5 89.9 ug/m³ था। अधिकांश राज्यों और भारत की लगभग 76.8% जनसंख्या, लगभग 40 ug/m³ से अधिक पी एम 2.5, जो कि भारत में राष्ट्रीय परिवेशी वायु गुणवत्ता मानक द्वारा स्थापित एक अनुशंसित सीमा है, के संपर्क में हैं

2 वायु प्रदूषक



आकार की तुलना

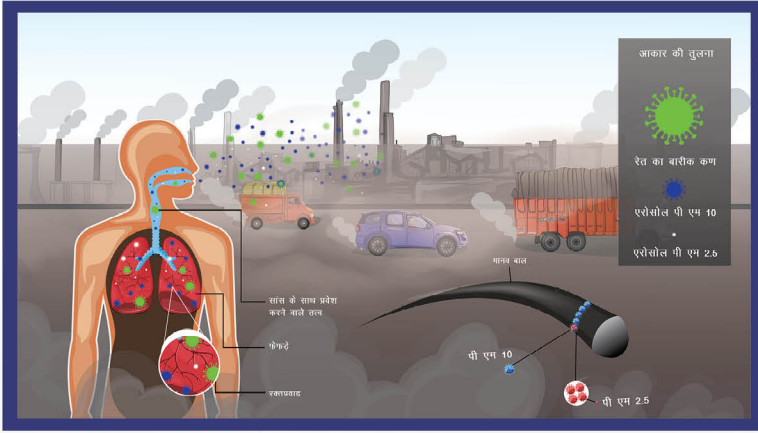


रेत का बारीक कण



एरोसोल पी एम 10

एरोसोल पी एम 2.5



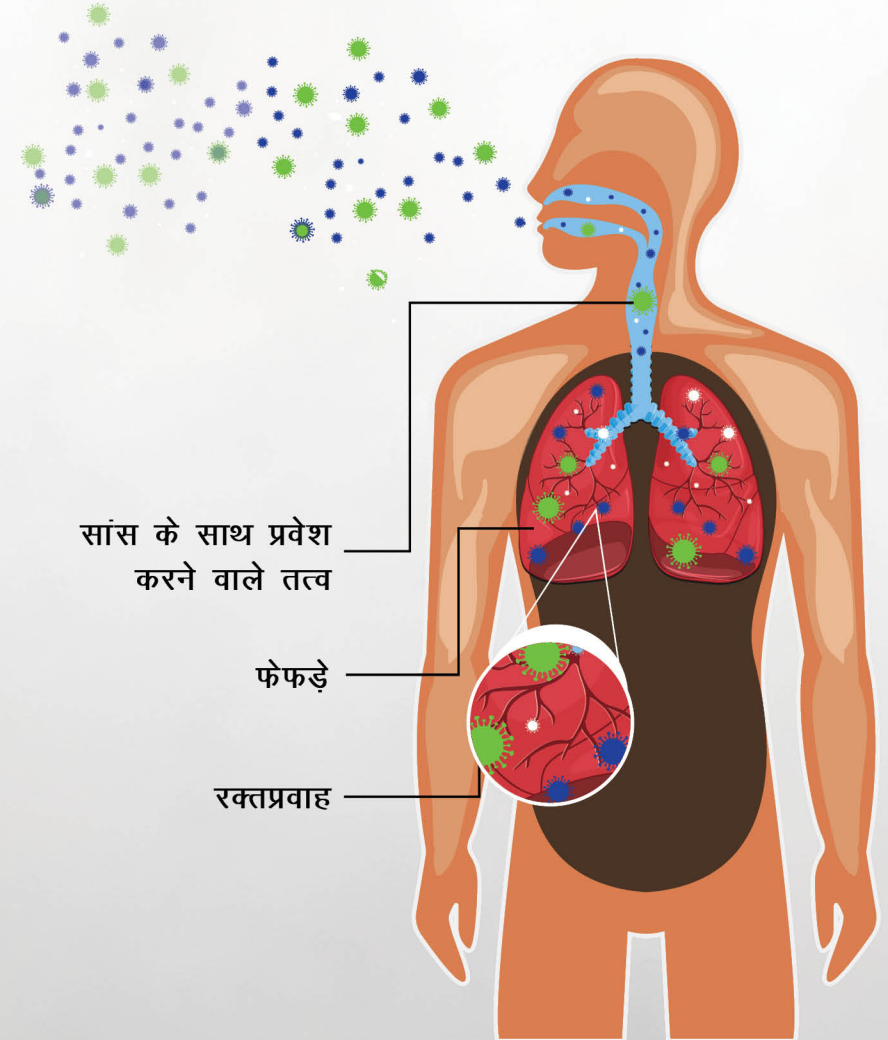
2

वायु प्रदूषक

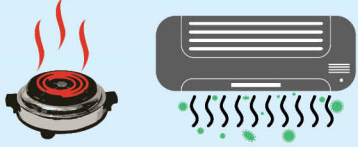
- » वायु प्रदूषक हवा में ठोस कणों, तरल बूंदों या गैसों के रूप में मौजूद होते हैं। ये प्राकृतिक या कृत्रिम हो सकते हैं
- » यदि ऐसे पदार्थों की मात्रा वायु में अधिक होते हैं तो यह मानव स्वास्थ्य और पर्यावरण पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकता है

कणकीय पदार्थ क्या हैं

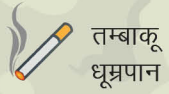
- » कणकीय पदार्थ (पार्टिकुलेट मैटर-पी एम), पृथ्वी के वायुमंडल में छोटे ठोस या तरल पदार्थ की उपस्थिति हैं
- » पी एम 10 कण 10 माइक्रोमीटर या उससे कम व्यास का है
- » पी एम 2.5 का व्यास 2.5 माइक्रोमीटर या उससे कम है
- » आप पी एम 2.5 की कल्पना सूक्ष्म कणों के रूप में कर सकते हैं। मानव बाल लगभग 100 माइक्रोमीटर मोटा होता है, इसलिए लगभग 40 सूक्ष्म कण को बाल की चौड़ाई पर रखा जा सकता है
- » जब हम साँस लेते हैं, तो 10 माइक्रोमीटर से छोटे कण, आपके लिए सबसे हानिकारक होते हैं क्योंकि वे आपके फेफड़ों में गहराई से प्रवेश कर सकते हैं और उनमें से कुछ आपके रक्त में भी पहुंच जाते हैं



3 अंदरूनी वायु प्रदूषण



जैविक पदार्थ, ह्यूमिडिफायर, वेपोराइजर्स, हीटिंग, वेंटिलेटिंग और एयर कंडीशनिंग सिस्टम (एचवीएसी) से उत्पन्न होने वाले रोगाणु



तम्बाकू धूम्रपान



बायोमास, जीवाष्म और लकड़ी जैसे अशुद्ध ईंधन जलाना



अगरबत्ती, धूप और मच्छर अगरबत्ती



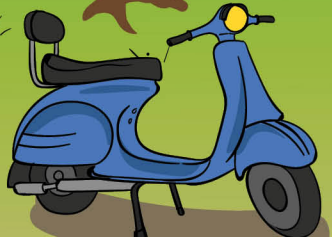
सूक्ष्म जीव, विषाणु और फंफूद द्वारा छोड़े गए हवा में अदृश्य कण

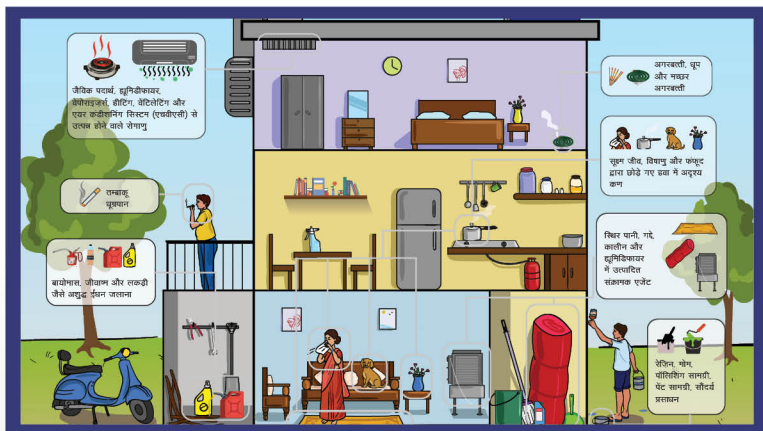


स्थिर पानी, गद्दे, कालीन और ह्यूमिडिफायर में उत्पादित संक्रामक एजेंट



रेजिन, मोम, पॉलिशिंग सामग्री, पेंट सामग्री, सौंदर्य प्रसाधन





3

अंदरूनी वायु प्रदूषण

वायु प्रदूषण केवल हमारे कार्यस्थल पर या बाहर ही नहीं, घर पर भी हमें प्रभावित कर सकता है। अच्छी भीतरी वायु गुणवत्ता हमारे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है क्योंकि हम घर या घर के भीतर ज्यादा समय बिताते हैं।

प्रदूषक घरेलू गतिविधियों और तापमान, आर्द्रता, आदि में होने वाले प्रदूषण के कारण भीतरी वायु में लंबे समय तक रह सकते हैं।

अंदरूनी वायु प्रदूषण के स्रोत

- » उचित वेंटिलेशन की कमी
- » बायोमास, जीवाश्म ईंधन, लकड़ी, तेल, मिट्टी के तेल, कोयला, आदि सहित अशुद्ध खाना पकाने वाले ईंधन को जलाना
- » एस्बेस्टस सहित निर्माण सामग्री और घर के तहखाने या भूमिगत संरचना में रेडॉन की उपस्थिति

- » तम्बाकू धूम्रपान
- » घरेलू सफाई उत्पादों का उपयोग
- » घर पर कीटनाशकों का भंडारण
- » माइक्रोबियल, फंगल, मोल्ड वृद्धि आदि से उत्पन्न होने वाले वायुजनित कण
- » ऑर्गेनिक मटेरियल, ह्यूमिडिफायर्स, वेपोराइज़र्स, हीटिंग, वेंटिलेटिंग और एयर कंडीशनिंग सिस्टम से माइक्रोब्स
- » रेजिन, मोम, सामग्री और पेंट, सौंदर्य प्रसाधन, धूप और मच्छर काँयल आदि
- » संक्रामक एजेंटों जो स्थिर पानी, गद्दे, कालीन, आदि में उत्पादित होते हैं

4 बाहरी वायु प्रदूषण



पावर प्लांट का उत्सर्जन

कचरा जलाना

निर्माण से उत्पन्न धूल

कारखानों और
जनरेटर में ईंधन
का उपयोग

कृषि कार्य
और
फसल जलाना

निर्माण सामग्री

वाहनों का धुआं



4

बाहरी वायु प्रदूषण

परिवेशी वायु गुणवत्ता का तात्पर्य बाहर में हमारे आसपास की वायु की स्थिति या गुणवत्ता से है। बाहरी या परिवेश वायु प्रदूषण के विभिन्न स्रोतों के कारण परिवेश की वायु गुणवत्ता का स्तर बिगड़ सकता है।

परिवेशी वायु प्रदूषण के स्रोत

- » निर्माण, निर्माण सामग्री
- » वाहन, औद्योगिक, बिजली संयंत्र उत्सर्जन
- » फसल जलाने वाली कृषि पद्धतियाँ
- » तम्बाकू धूम्रपान
- » व्यर्थ कूड़ा जलना
- » जीवाश्म ईंधन जलने और कारखानों, जनरेटर आदि

- » जंगल की आग
- » धूल भरी आंधी
- » धूल-मिट्टी के कण
- » पराग के दाने
- » पटाखे फोड़ना
- » ठोस अपशिष्ट प्रज्वलन/दहन यंत्र

क्या आप जानते हैं?

डब्ल्यूएचओ के अनुसार, इस प्रकार के प्रदूषण से शहरी और ग्रामीण दोनों क्षेत्रों में वर्ष 2016 में दुनिया भर में 42 लाख से ज्यादा अकाल मृत्यु होने का अनुमान लगाया गया था।

5 वायु गुणवत्ता सूचकांक (ए.क्यू.आइ) को समझना और उपयोग करना

वायु गुणवत्ता सूचकांक (ए.क्यू.आइ.) प्रदूषण स्तर	संभावित स्वास्थ्य परिणाम	हिदायत	
		सामान्य जन समुदाय	संवेदनशील जन समुदाय
उत्तम (0-50)	कम जोखिम	कोई विशेष सावधानी नहीं	कोई विशेष सावधानी नहीं
संतोषजनक (51-100)	संभावित परिणाम <ul style="list-style-type: none"> संवेदनशील जन समुदाय में सांस लेने में हल्की तकलीफ* 	कोई विशेष सावधानी नहीं	खुले में लंबे समय तक या अत्यधिक शारीरिक परिश्रम कम करें
औसत (101-200)	संभावित परिणाम <ul style="list-style-type: none"> संवेदनशील जन समुदाय में सांस लेने में और अन्य स्वास्थ्य तकलीफ* 	खुले में लंबे समय तक या अत्यधिक शारीरिक परिश्रम कम करें	खुले में लंबे समय तक या अत्यधिक शारीरिक परिश्रम न करें
खराब (201-300)	संभावित परिणाम <ul style="list-style-type: none"> लंबे समय तक स्वस्थ जन समुदाय का ऐसे परिवेश में रहने पर सांस लेने में तकलीफ जबकि संवेदनशील आबादी में कम समय में भी सांस लेने और अन्य स्वास्थ्य संबंधी तकलीफ 	खुले में शारीरिक परिश्रम न करें	खुले में शारीरिक परिश्रम न करें
बहुत खराब (301-400)	संभावित परिणाम <ul style="list-style-type: none"> लंबे समय तक स्वस्थ जन समुदाय का ऐसे परिवेश में रहने पर सांस की बीमारी संवेदनशील आबादी में कम समय में भी श्वसन या अन्य बीमारियों का अधिक प्रभाव 	खुले में शारीरिक परिश्रम न करें विशेष रूप से सुबह और देर शाम के समय	अंदर रहें और कम से कम परिश्रम करें
गंभीर (401-500)	संभावित परिणाम <ul style="list-style-type: none"> लंबे समय तक स्वस्थ जन समुदाय का ऐसे परिवेश में रहने पर सांस की बीमारी संवेदनशील आबादी में कम समय में भी गंभीर श्वसन या अन्य बीमारियां 	खुले में शारीरिक परिश्रम न करें	अंदर रहें और कम से कम परिश्रम करें



ए.क्यू.आइ मानीटर



आप ऐप्स डाउनलोड कर सकते हैं या केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड (सीपीसीबी) की वेबसाइट (https://app.cpcbcr.com/AQI_India/) : या सिस्टम ऑफ एयर क्वालिटी एंड वेदर फोरकास्टिंग एंड रिसर्च (सफर) पृथ्वी विज्ञान मंत्रालय भारत सरकार: (<http://safar-tropmet-res-in/>) पर जा सकते हैं।

वायु गुणवत्ता सूचकांक (ए.क्यू.आइ) प्रदूषण स्तर	सम्भावित स्वास्थ्य परिणाम	हिरासत	
उत्तम (0-50)	कम जोखिम	सामान्य वायु गुणवत्ता	सर्वदेवताईय वायु गुणवत्ता
संतोषजनक (51-100)	समझित परिणाम • संवेदनशील जन समुदाय में खास तौर पर बच्चे को परभावित	कोई किरण वायुगुणवत्ता नहीं	सूखे में इसे खतरा कम या आवासीय वायुगुणवत्ता
औसत (101-200)	समझित परिणाम • संवेदनशील जन समुदाय में खास तौर पर बच्चे और अन्य स्वास्थ्य संवेदी समुदाय	सूखे में इसे खतरा कम या आवासीय वायुगुणवत्ता	सूखे में इसे खतरा कम या आवासीय वायुगुणवत्ता
खराब (201-300)	समझित परिणाम • इसे खतरा कम खतरा जन समुदाय का ऐसे परिणाम में खास तौर पर बच्चे को परभावित आवासीय वायुगुणवत्ता में कम खतरा में ही खतरा कम या अन्य स्वास्थ्य संवेदी समुदाय	सूखे में हानिकारक परिणाम न करें	सूखे में हानिकारक परिणाम न करें
बहुत खराब (301-400)	समझित परिणाम • इसे खतरा कम खतरा जन समुदाय का ऐसे परिणाम में खास तौर पर बच्चे को परभावित आवासीय वायुगुणवत्ता में कम खतरा में ही खतरा कम या अन्य स्वास्थ्य संवेदी समुदाय	सूखे में हानिकारक परिणाम न करें	खतरा बढ़े और कम से कम अधिकार करें
खतरा (401-500)	समझित परिणाम • इसे खतरा कम खतरा जन समुदाय का ऐसे परिणाम में खास तौर पर बच्चे को परभावित आवासीय वायुगुणवत्ता में कम खतरा में ही खतरा कम या अन्य स्वास्थ्य संवेदी समुदाय	सूखे में हानिकारक परिणाम न करें	खतरा बढ़े और कम से कम अधिकार करें



5

वायु गुणवत्ता सूचकांक (ए.क्यू.आइ) को समझना और उपयोग करना

वायु गुणवत्ता सूचकांक (ए.क्यू.आइ) एक ऐसा सहायक संसाधन है जो आपको वायु की गुणवत्ता को समझने में मदद कर सकता है। आप इसे अपनी दिनचर्या की योजना बनाने के लिए उपयोग कर सकते हैं, खासकर उस समय जब प्रदूषण अपने चरम पर हो। यह सूचकांक आपके क्षेत्र में वायु प्रदूषण के संभावित स्वास्थ्य प्रभावों के बारे में भी बताता है

यह सूचकांक विशेष रूप से कमजोर वर्ग की आबादी के लिए उपयोगी है। ऐसी आबादी पर वायु प्रदूषण के हानिकारक स्वास्थ्य प्रभावों का उच्च जोखिम है। इसमें 5 वर्ष से कम उम्र के बच्चे, गर्भवती महिलाएं और पहले से अस्थमा और अन्य वायुमार्ग या फेफड़ों के रोग, हृदय और रक्त वाहिका रोग, या वायु प्रदूषण के कारण बढ़ने या उत्पन्न होने वाले अन्य रोग से पीड़ित व्यक्ति शामिल हैं

ए.क्यू.आइ का उपयोग कैसे करें

हम वायु गुणवत्ता सूचकांक संसाधन की कल्पना अपने निजी ट्रैफिक लाइट के रूप में कर सकते हैं। घर से बाहर निकलने से पहले, इस ट्रैफिक लाइट की दिये हुए तरीके से जांच करना सुनिश्चित करें



लाल : रुकें : दिन और क्षेत्र के लिए ए.क्यू.आइ की जाँच करें

- » अनुशंसित आधिकारिक भारत सरकार की वेबसाइटों उस दिन के लिए अपने क्षेत्र और शहर की ए.क्यू.आइ की जाँच करें
- » आप ऐप्स डाउनलोड कर सकते हैं या केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड (सीपीसीबी) की वेबसाइट (https://app-cpcbccc-com/AQI_India/): या सिस्टम ऑफ एयर क्वालिटी एंड वेदर फोरकास्टिंग एंड रिसर्च (सफर) पृथ्वी विज्ञान मंत्रालय भारत सरकार : (<http://safar-tropmet-res-in/>) की वेबसाइट पर जा सकते हैं। इंटरनेट/स्मार्टफोन न होने पर, आप समाचार से भी यह जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।
- » दिन की किसी भी गतिविधि की योजना बनाने या घर छोड़ने से पहले, वायु गुणवत्ता की श्रेणी की पहचान कर लें कि उस दिन हवा कितनी प्रदूषित है

नारंगी : थोड़ा ठहरें : स्वास्थ्य जोखिमों की जाँच करें

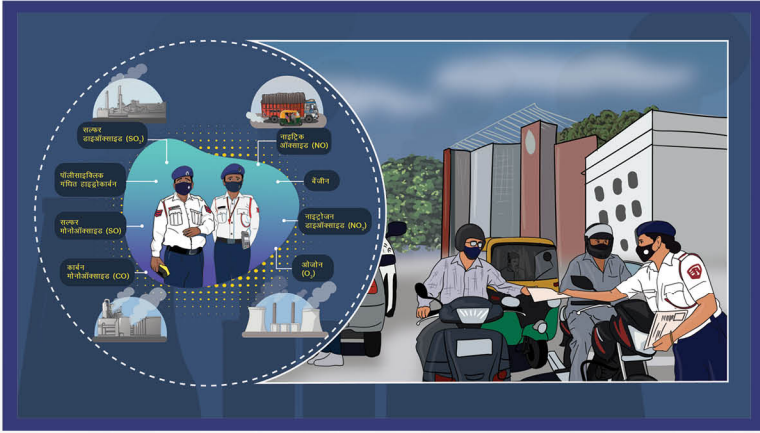
- » उस दिन के प्रदूषण के जोखिम से बचने और बीमार पड़ने की संभावनाओं को कम करने के लिए दिन के लिए आपको जिन स्वास्थ्य सलाह का पता लगाएं। यदि आप पर वायु प्रदूषण के स्वास्थ्य प्रभावों असर होने की संभावना है तो जोखिमों को पहचानें और अपनी सुरक्षा के लिए एहतियाती उपाय करें

हरा : जाएं : दैनिक गतिविधियों के लिए सलाहकार का पालन करें

- » अपने दिन की योजना बनाएं और ए.क्यू.आइ श्रेणी के अनुसार गतिविधियों के लिए सलाह का पालन करने का प्रयास करें

6 व्यावसायिक खतरे



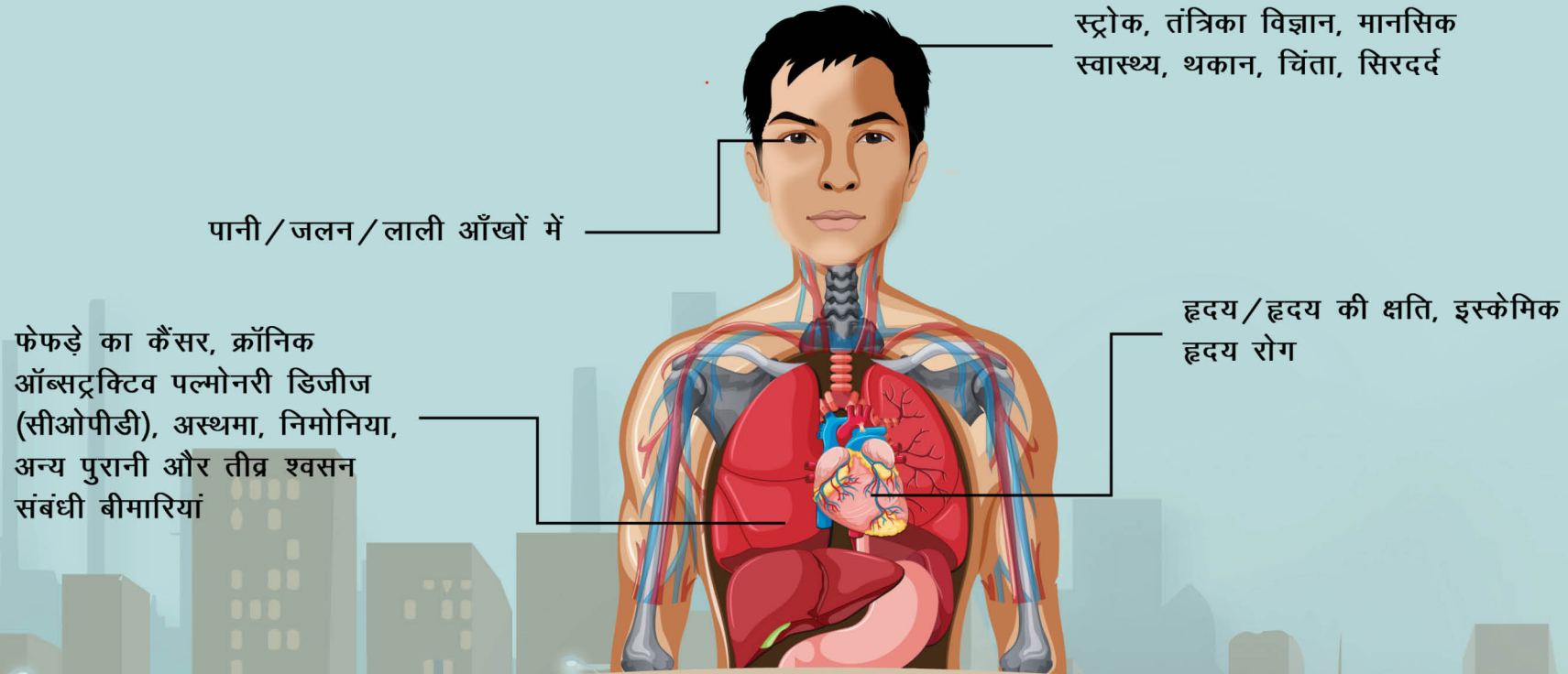


6

व्यावसायिक खतरे

- » वाहनों के निकास पाइप आदि से निकलने वाले रसायनों (कार्बन मोनोऑक्साइड और नाइट्रोजन के आक्साइड आदि) के माध्यम से प्रदूषण में योगदान होता है
- » ट्रैफिक जाम, भीड़भाड़, धीमी गति से चलने वाले ट्रैफिक से वाहनों के प्रदूषण और उत्सर्जन में वृद्धि हो सकती है। यह हवा की गुणवत्ता को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है और ट्रैफिक सिग्नल पर तैनात या यातायात को संभाल रहे पुलिस कर्मियों, ड्राइवरों, यात्रियों और मुख्य सड़क के बगल में रहने वाले लोगों आदि के स्वास्थ्य को खतरे में डालता है
- » पुरानी तकनीक और पुराने वाहन विशेष रूप से डीजल वाहनों जैसे: बड़े ट्रक, बुलडोजर, आदि अधिक प्रदूषण करते हैं
- » डीजल वाहनों के अधिक प्रदूषण और स्वास्थ्य के लिए खतरा पैदा करने की संभावना है क्योंकि डीजल को क्लास 1 कार्सिनोजेन (कैंसर का कारण) के रूप में वर्गीकृत किया गया है
- » वाहन और औद्योगिक निकासों के जमाव, टायर और ब्रेक के टूट-फूट से निकले कण, पक्की सड़कों या गड्ढों से धूल, खुले निर्माण स्थलों व पार्किंग स्थानों से धूल-मिट्टी आदि
- » अन्य जलवायु-संबंधी जोखिम जैसे कि अत्यधिक गर्मी और ठंड के संपर्क में रहना, भारी बारिश, हवा, सौर यूवी और अलेर्जिक प्रदूषण के कणों से अत्यधिक संपर्क
- » आम वायु प्रदूषक जो आपको बाहर काम करते समय प्रकट हो सकते हैं—लेड, सल्फर डाइऑक्साइड, ओजोन, बेंजीन, पॉलीसाइक्लिक गंधित हाइड्रोकार्बन, कणिका तत्व, कार्बन मोनोऑक्साइड, नाइट्रिक ऑक्साइड आदि।

7 वायु प्रदूषण के स्वास्थ्य प्रभाव



गर्भावस्था में कठिनाइयाँ



समय से पहले जन्म और कम जन्म वजन



दिल और फेफड़े को प्रभावित करने वाली लंबी और छोटी अवधि की बीमारियों का खतरा



संज्ञानात्मक क्षमता, अवसाद



मधुमेह, मोटापा



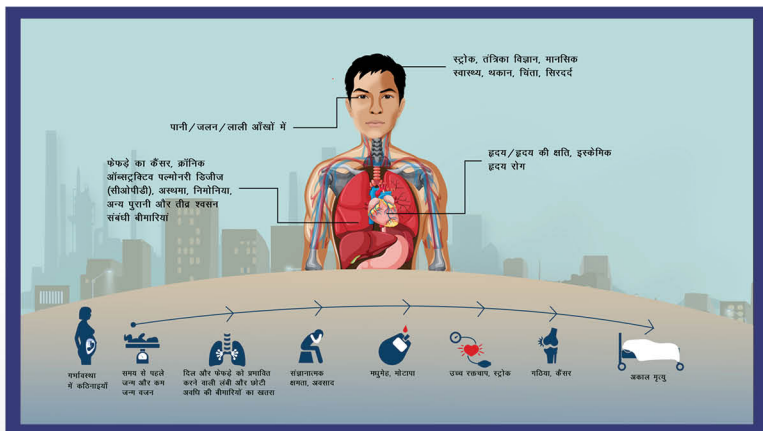
उच्च रक्तचाप, स्ट्रोक



गठिया, कैंसर



अकाल मृत्यु

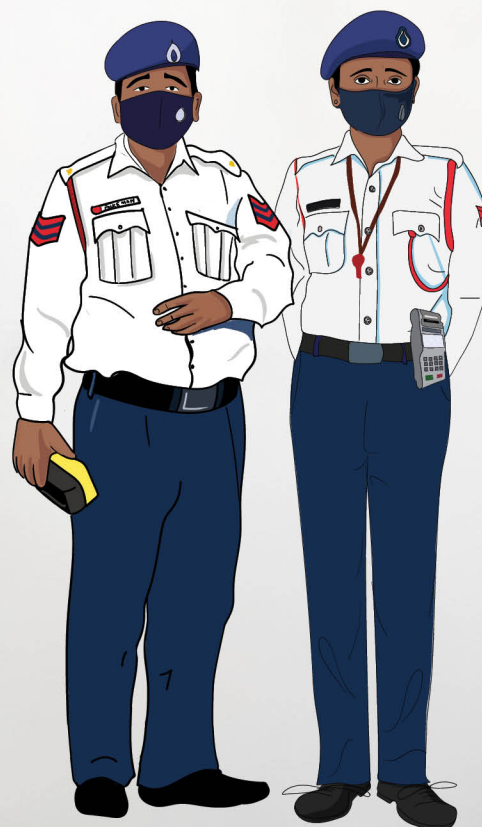


7

वायु प्रदूषण के स्वास्थ्य प्रभाव

वायु प्रदूषण आपके स्वास्थ्य को छोटी और लंबी अवधि में प्रभावित कर सकता है। यह न केवल आपके पूरे जीवनचक्र पर बल्कि आपके परिवार की भावी पीढ़ियों पर भी असर डाल सकता है!

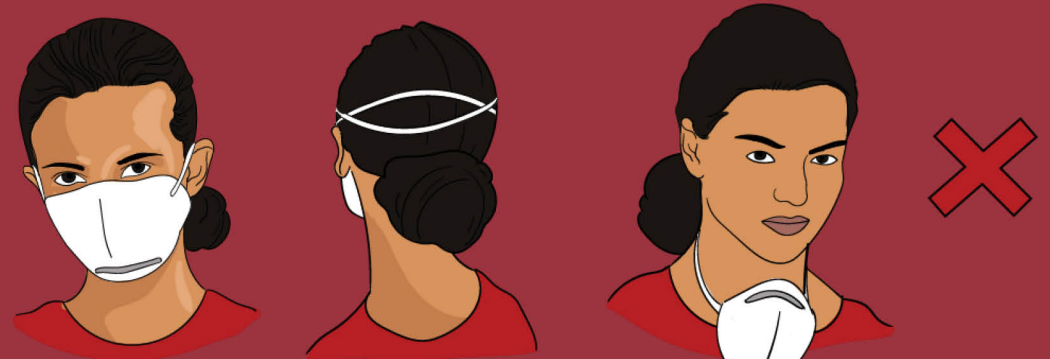
अल्पकालिक प्रभाव



दीर्घकालिक प्रभाव



8 कार्यान्वित करें: मैं अपने अनावरण को कम करने के लिए क्या कर सकता हूँ?





8

कार्यान्वित करें: मैं अपने अनावरण को कम करने के लिए क्या कर सकता हूँ?

- » यह देखने के लिए कि क्या आपके पास पहले से मौजूद स्वास्थ्य स्थितियां या श्वसन संबंधी बीमारियां हैं, आदि की जांच के लिए मेडिकल चेक-अप के लिए जाएं
- » वायु प्रदूषण के संपर्क का प्रभाव उन लोगों के लिए अधिक गंभीर होगा, जिन्हें फेफड़े और हृदय रोग जैसे अस्थमा, सीओपीडी, हृदय संबंधी बीमारियां (दिल का दौरा और स्ट्रोक का खतरा) है। यदि आपको ऐसी कोई बीमारी है, तो अपनी दवाओं को अपने पास हर समय उपलब्ध रखने का प्रयास करें
- » यदि आप सांस फूलना, जी मिचलाना, खाँसी, सीने में तकलीफ या दर्द, आँखों में जलन (लाल या पानी आना) अनुभव करते हैं तो चिकित्सा सहायता लें
- » सर्दियों के महीनों और सुबह के काम के घंटों के दौरान विशेष रूप से वायु प्रदूषकों, धूल, आदि से बचाने के लिए N95 या N99 मास्क सही ढंग से पहनें
- » यदि आप फेस मास्क का उपयोग करना चुनते हैं, तो डिस्पोजेबल N95 या N99 उपयोगी है, बशर्ते उपयोग के निर्देशों का पालन किया जाए
- » पेपर और क्लॉथ मास्क उतने प्रभावी नहीं होते हैं
- » चेहरे पर मास्क फिट करने के लिए मास्क की नाक क्लिप को समायोजित किया जाना चाहिए। सुनिश्चित करें कि मास्क का आकार आपके चेहरे के लिए उपयुक्त है और हवा केवल सामने की तरफ लगे फिल्टर से होकर गुजरती है

9 कार्यान्वित करें: मैं अपने अनावरण को कम करने के लिए क्या कर सकता हूँ?





9

कार्यान्वित करें: मैं अपने अनावरण को कम करने के लिए क्या कर सकता हूँ?

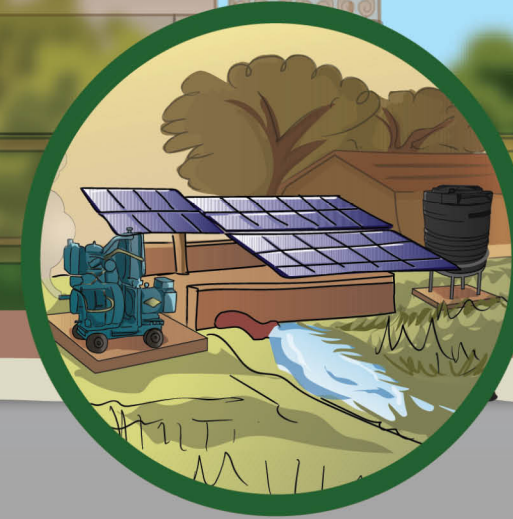
क्या करना चाहिए

- » संपूर्ण शरीर की सुरक्षा के लिए उपयुक्त जूते, दस्ताने सहित काम के घंटों के दौरान व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई) पहनें
- » काम के स्थान पर ए.क्यू.आइ. की जाँच करें और स्वास्थ्य-गतिविधि सलाहकार के नियमों का पालन करने का प्रयास करें
- » यदि अधिक प्रदूषण फैलाने वाले वाहन सड़क पर हैं तो अधिक कठोर कार्रवाई करें
- » सुरक्षात्मक उपायों को लागू करने के बारे में जानने के लिए वायु प्रदूषण पर आयोजित किसी भी सामुदायिक प्रशिक्षण/कार्यशाला में भाग लें

क्या नहीं करना चाहिए

- » काम के घंटों के दौरान पीपीई और मास्क पहनना न छोड़ें, खासकर सुबह और देर शाम काम के दौरान तथा सर्द हवा, प्रदूषण के मौसम एवं धूल भरी आंधी आदि के दौरान
- » वाहनों के प्रदूषण प्रमाणपत्र के महत्व पर जोर देना न भूलें
- » सिगरेट या तंबाकू से संबंधित उत्पादों का सेवन न करें
- » घरेलू कपड़ों/वस्तुओं के साथ काम में उपयोग किए जाने वाले पीपीई को मिश्रित या उपयोग न करें क्योंकि उनमें जहरीले प्रदूषकों आदि के अवशेष/निशान हो सकते हैं

10 कार्यान्वित करें: हम प्रदूषण में अपने योगदान को कैसे कम कर सकते हैं?





10

कार्यान्वित करें: हम प्रदूषण में अपने योगदान को कैसे कम कर सकते हैं?

ट्रैफिक पुलिस कर्मियों के रूप में, आप वायु प्रदूषण को कम करने तथा सरल यातायात की गतिविधियों को सुनिश्चित करने में नेतृत्व की भूमिका निभाते हैं जो न केवल आपके लिए बल्कि लोगों के लिए भी फायदेमंद है। अपनी व्यावसायिक जिम्मेदारियों के साथ, आप वायु प्रदूषण को कम करने और हानिकारक स्वास्थ्य प्रभावों के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए सामुदायिक कार्यों में भाग ले सकते हैं।

- » कार्यात्मक ट्रैफिक लाइट और अन्य संभव तंत्रों को सक्रिय रूप से ट्रैफिक की भीड़ को कम करने के लिए अपनाएं
- » ट्रैफिक कानूनों का उल्लंघन और लाल बत्ती पर भी वाहन के इंजन को शुरू कर के रखने जैसी प्रथाओं को हतोत्साहित करें
- » परिवार और दोस्तों को ठोस ईंधन, बायोमास आदि के उपयोग को रोकने के लिए और अक्षय ऊर्जा संसाधनों और स्वच्छ ऊर्जा संसाधनों का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करें
- » चलने, साइकिल चलाने और सार्वजनिक परिवहन को बढ़ावा दें। हालांकि, अधिक प्रदूषण के समय के दौरान किसी भी सख्त अभ्यास या व्यायाम से बचें क्योंकि यह आपके स्वास्थ्य को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है

- » पेड़ों की रोपाई जैसी हरित पहलों को बढ़ावा दें और विशेष रूप से सड़कों, यातायात पुलिस स्टेशनों और अन्य गैर-वनस्पति क्षेत्रों के पास हरे परिवेश को संरक्षित करें

हर सामुदायिक कार्रवाई मायने रखती है, वायु प्रदूषण को कम करने के लिए एक कदम उठाएं



वायु प्रदूषण पर सामुदायिक स्तर के प्रशिक्षण और ट्रैफिक पुलिस कर्मियों के स्वास्थ्य पर इसके प्रभावों के लिए यह फिलचार्ट एनपीसीएचएच के तहत राज्यों / केंद्रशासित प्रदेशों में विभिन्न स्तरों पर प्रशिक्षकों को विकसित करने में मदद करेगा ताकि राज्यों / केंद्रशासित प्रदेशों में बढ़ते वायु प्रदूषण के कारण संपर्क में ट्रैफिक पुलिस कर्मियों की बढ़ती स्वास्थ्य भेद्यता, वायु प्रदूषण के स्रोत, वायु प्रदूषण के कारण ट्रैफिक पुलिस कर्मियों के स्वास्थ्य पर प्रभाव और उनके स्वास्थ्य प्रभावों को रोकने और बेहतर अनुकूलन पर जागरूकता स्तर बढ़ा सकें।

