



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

फिलपचार्ट

वायु प्रदूषण और नगरपालिका
श्रमिकों 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

Municipal workers are the important group of frontline workers during the COVID-19 pandemic times. They are vital group of professionals in our society who help clean our streets in the urban and city areas in the country and keep these areas moving. As outdoor professionals in the urbans and cities where air pollution is relatively at higher level in the country, they are continuously exposed to outdoor air pollution which is a known environmental health risk. So, they are more likely to suffer from negative health impacts like irritation of our external organs such as eyes and skin and also, our main internal organs of our human body like respiratory problems, cardiovascular problems etc. Various study reports also have shown of the positive correlation between air pollution and health of municipality workers. Therefore, health adaptive measures need to be taken up to protect and prevent municipality workers 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 Municipality Workers' 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 other adapting measures to protect and prevent this vulnerable group of municipality workers. The municipal corporations in the States/UTs can also preferably 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 Municipality Workers " will help protect and improve the health of municipality workers who safeguard us by keeping our streets clean in the urban and city areas in the country and keep these areas moving.

I laud efforts from all others who take part in making this manual an invaluable document for the programme.

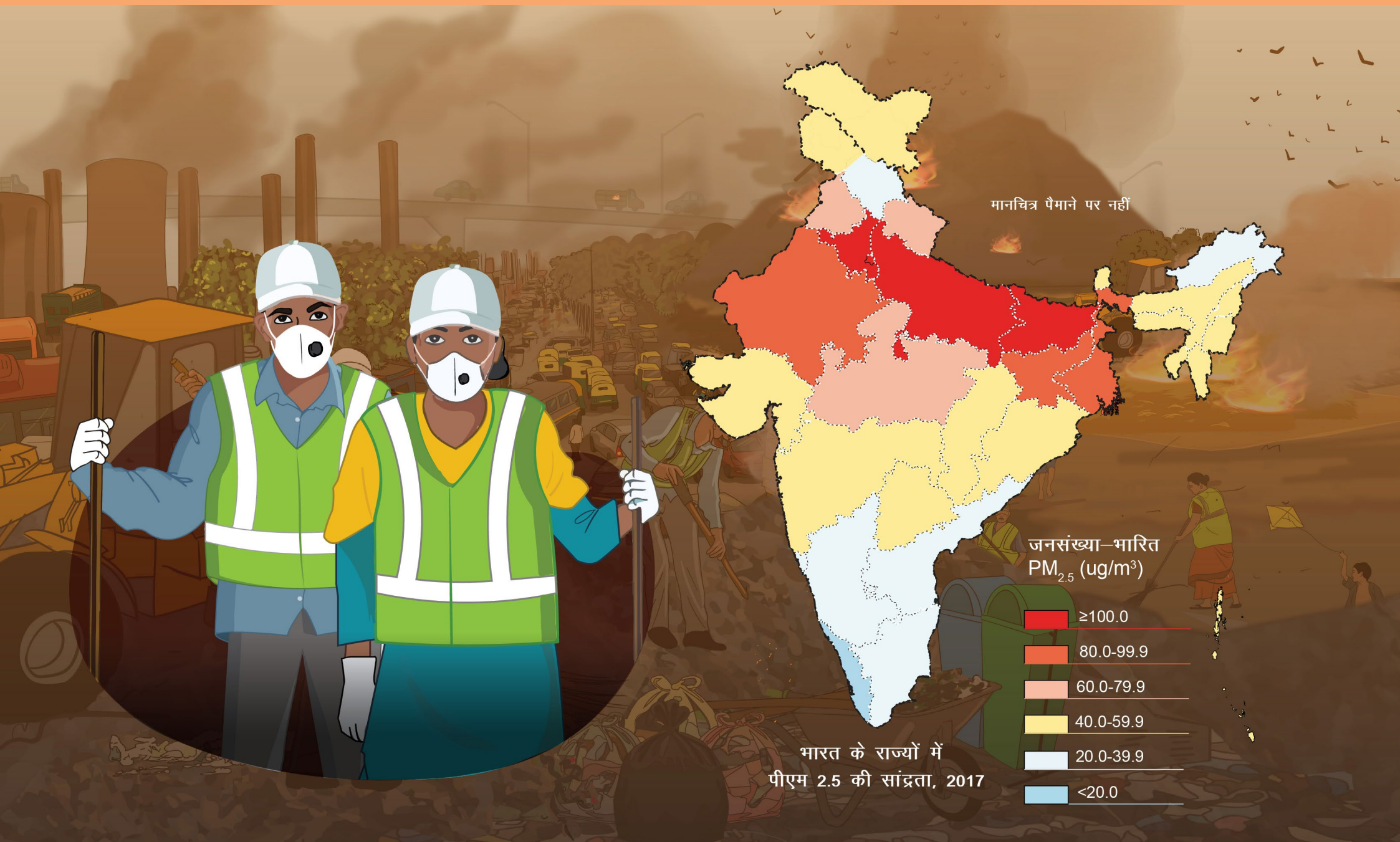


(Sujeet K. Singh)

निर्देशक

Director

1 वायु प्रदूषण

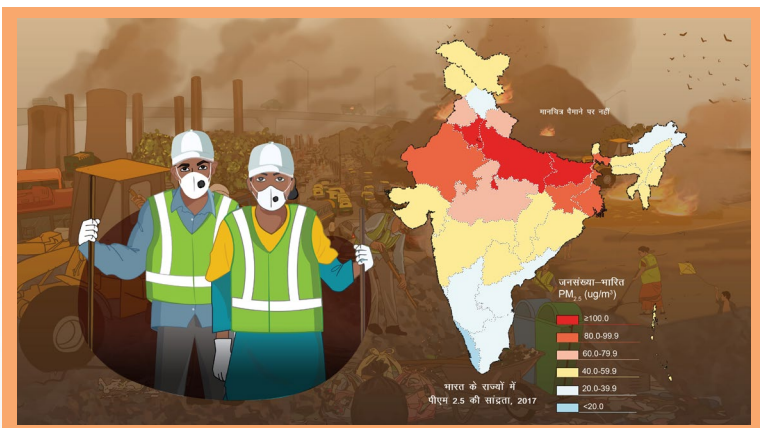


मानचित्र पैमाने पर नहीं

जनसंख्या-भारित
PM_{2.5} (ug/m³)



भारत के राज्यों में
पीएम 2.5 की सांद्रता, 2017



1

वायु प्रदूषण

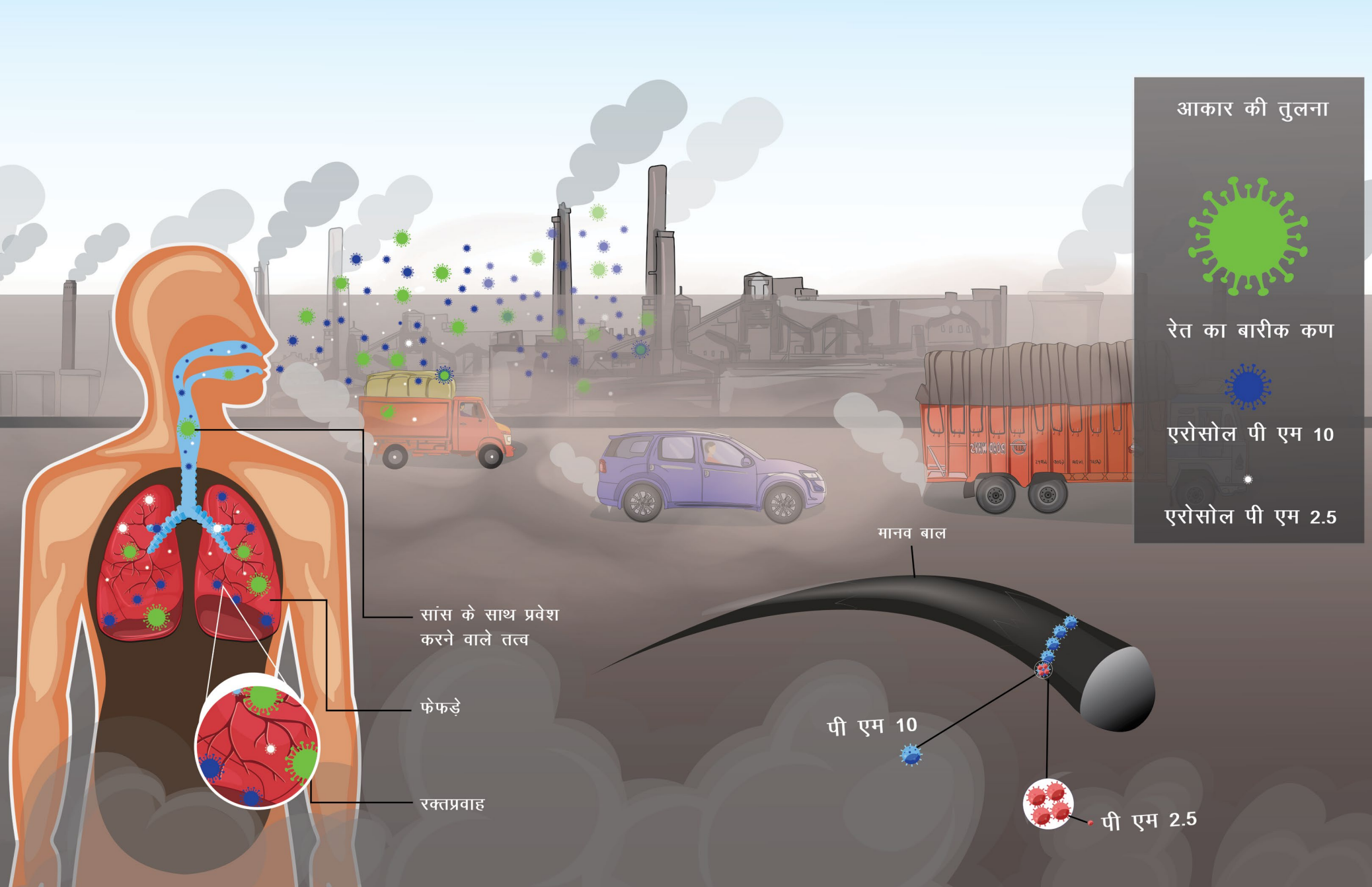
वायु प्रदूषण किसी भी रासायनिक, भौतिक या जैविक एजेंट द्वारा भीतरी या बाहरी वातावरण का संदूषण है जो वातावरण की प्राकृतिक स्थिति को बदल देता है।

- » 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

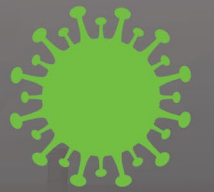
क्या आप जानते हैं?

- » 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



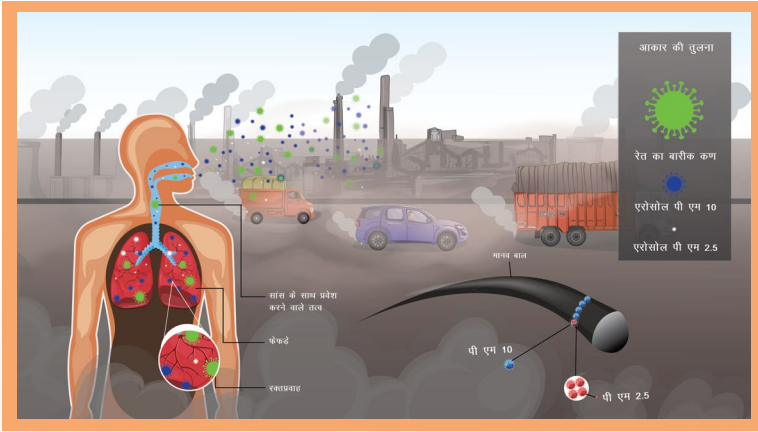
एरोसोल पी एम 10

एरोसोल पी एम 2.5

मानव बाल

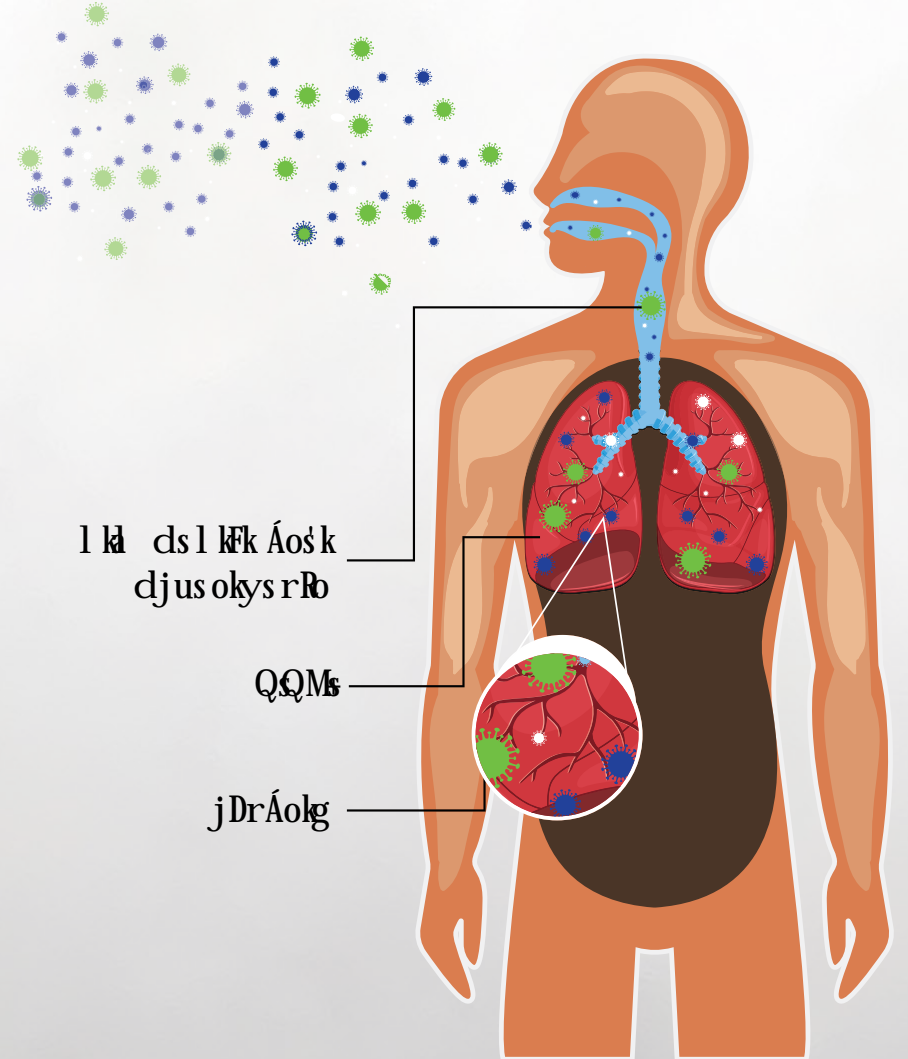
पी एम 10

पी एम 2.5



2

वायु प्रदूषक

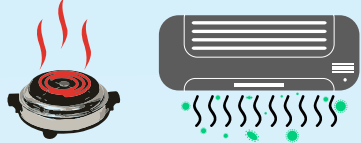


- » वायु प्रदूषक हवा में ठोस कणों, तरल बूंदों या गैसों के रूप में मौजूद होते हैं। ये प्राकृतिक या कृत्रिम हो सकते हैं
- » यदि ऐसे पदार्थों की मात्रा वायु में अधिक होते हैं तो यह मानव स्वास्थ्य और पर्यावरण पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकता है

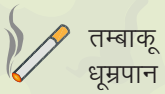
कणकीय पदार्थ क्या हैं

- » 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



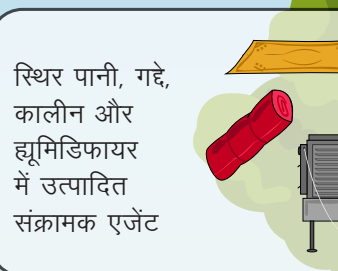
बायोमास, जीवाष्प और लकड़ी जैसे अशुद्ध ईंधन जलाना



अगरबत्ती, धूप और मच्छर अगरबत्ती



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

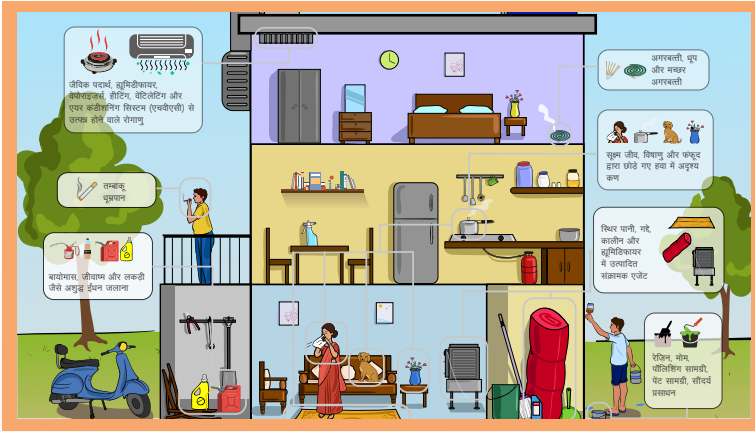


स्थिर पानी, गद्दे, कालीन और ह्यूमिडिफायर में उत्पादित संक्रामक एजेंट



रेज़िन, 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 कॉयल 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

ok; qxqkÜk l pdkd ¼-D; wkb-½ AnVk k Lrj	l Ekwfor LokLk ifj. ke	fgnk r	
		l kekI tu lemk 	l osu'ky tu lemk 
mÜke (0-50)	कम जोखिम	कोई विशेष सावधानी नहीं	कोई विशेष सावधानी नहीं
l arkkt ud (51-100)	संभावित परिणाम • संवेदनशील जन समुदाय में सांस लेने में हल्की तकलीफ*	कोई विशेष सावधानी नहीं	खुले में लंबे समय तक या अत्यधिक शारीरिक परिश्रम कम करें
vK r (101-200)	संभावित परिणाम • 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
[kjkc (201-300)	संभावित परिणाम • 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
cgr [kjkc (301-400)	संभावित परिणाम • 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
xkkj (401-500)	संभावित परिणाम • 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



, -D; wkb ekuWj



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।

ok qaqoLk 1 pch 1/2; wkb Ank k Lrj	1 BMfor: LoLRk i f. jk	fgnk r
mke (0-50)	सब परिष्क	कई विर सककी गई
1 xdk ucl (51-100)	समि परिष्क • सारिणीक जल सुदुम में सत लेने में सकी सकीक	कई विर सककी गई
vM r (101-200)	समि परिष्क • सारिणीक जल सुदुम में सत लेने में और अक सकक सककीक	सुने में सके सकक सक या सककीक सकीक परिष्क कन करे
lyk (201-300)	समि परिष्क • सके सकक सक सकक जल सुदुम क एरे परिष्क में सके सक लेने में सककीक सकी सकीक सकीक सकीक में सक सकक में की सकक लेने और जल सकक सकी सककीक	सुने में सकीक परिष्क न करे
qgr lyk (301-400)	समि परिष्क • सके सकक सक सकक जल सुदुम क एरे परिष्क में सके सक सक की सकीक • सकीक सकीक सककीक में सक सकक में की सकक या जल सकीक सक सकीक सकक	सुने में सकीक परिष्क न करे विर कन से सुक और नर कन के सकक
sMj (401-500)	समि परिष्क • सके सकक सक सकक जल सुदुम क एरे परिष्क में सके सक सक की सकीक • सकीक सकीक सककीक में सक सकक में की सकीक सकक क जल सकीक सक	सुने में सकीक परिष्क न करे



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



yky %: ds%fnu vls {k= dsfy, , -D; wkb dh t kp dj

- » 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-cpcbccr-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

ukjxh %FlMk Bgja%LokLF; t k[lekdh t kp dja

- » 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

gjk %t k a%nsud xfrfof/k ldsfy, 1 ylgdlj dk ikyu dja

- » 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

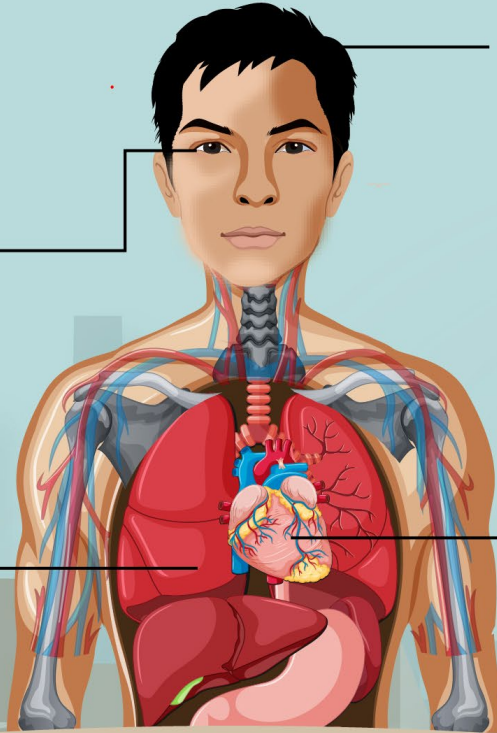
व्यावसायिक खतरे

व्यावसायिक गतिविधियों से खतरे

- » अपशिष्ट संग्रह और कूड़े के अलगाव से संबंधित गतिविधियों के दौरान धुं, कण, फाइबर, विषाक्त रसायनों का उत्पादन होता है
- » अपशिष्ट जलने से डायोक्सिन, फुरान और ब्लैक कार्बन जैसे खतरनाक कार्सिनोजन निकलते हैं जो स्वास्थ्य के मुद्दों का कारण बनते हैं और जलवायु परिवर्तन में योगदान करते हैं
- » वाहनों का आवागमन जैसे कार, बड़े ट्रक, बुलडोजर, आदि कार्बन मोनोऑक्साइड, नाइट्रोजन ऑक्साइड, आदि छोड़ते हैं

- » 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



स्ट्रोक, तंत्रिका विज्ञान, मानसिक स्वास्थ्य, थकान, चिंता, सिरदर्द

पानी/जलन/लाली आँखों में

फेफड़े का कैंसर, क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज (सीओपीडी), अस्थमा, निमोनिया, अन्य पुरानी और तीव्र श्वसन संबंधी बीमारियां

हृदय/हृदय की क्षति, इस्केमिक हृदय रोग



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



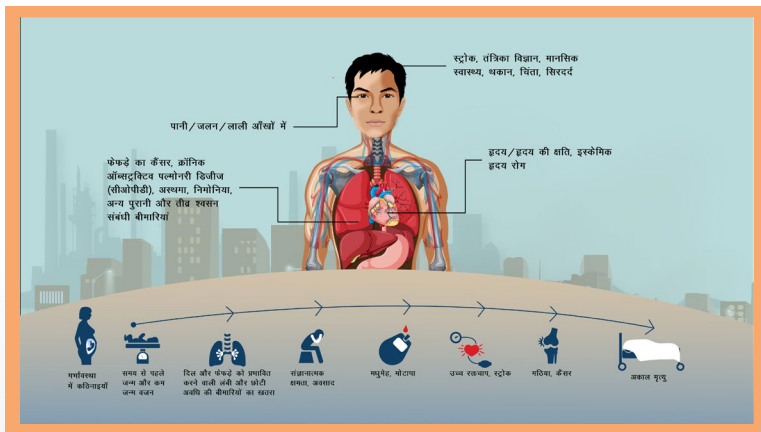
उच्च रक्तचाप, स्ट्रोक



गठिया, कैंसर



अकाल मृत्यु



7

वायु प्रदूषण के स्वास्थ्य प्रभाव

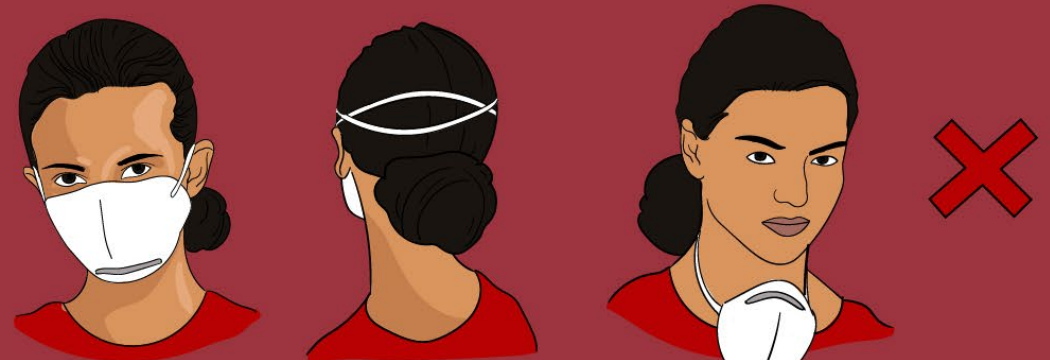
वायु प्रदूषण आपके स्वास्थ्य को छोटी और लंबी अवधि में प्रभावित कर सकता है। यह न केवल आपके पूरे जीवनचक्र पर बल्कि आपके परिवार की भावी पीढ़ियों पर भी असर डाल सकता है!

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, खँसी, 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
- » कचरे को इकट्ठा करने, अलग करने और निपटान के लिए हमेशा सुरक्षित उपायों का पालन 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
- » कृषि उत्पादन अवशेष एवं कचरे (जिसमें अनसूचित कचरा, प्लास्टिक, पत्तियाँ, ई-कचरा, आदि हों) के खुले में जलाने में संलग्न न हों
- » 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?

श्रमिकों के रूप में, आप वायु प्रदूषण को कम करने और हानिकारक स्वास्थ्य प्रभावों के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए सामुदायिक कार्रवाई में भाग ले सकते हैं

- » घरेलू या सामुदायिक स्तर पर कचरे में कमी, अलगाव, प्रसंस्करण, प्रबंधन, पुनर्चक्रण और पुनः उपयोग के लिए वकालत करें
- » सर्दियों के दौरान ठोस अपशिष्ट पदार्थों जैसे प्लास्टिक, ई-कचरे या फसल के अवशेषों आदि को खुले में जलाने या गर्मी के स्रोत के रूप में कचरे को जलाने के लिए 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 सार्व जनिक 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 रोपाईं 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



ok qcnvk k ij l kpf; d Lrj ds cf' kkk vj uxjikydk Jfedk ds
 LokLF; ij bl ds chok ds fy, ; g flyipkZ, uih h p, p ds rgr jk; k@
 da' kfl r çns' kaeafokku Lrj k ij çf' kldk ds fodl r djuseenn
 djsk rfd jk; k@da' kfl r çns' kaeac<rs ok qcnvk k ds dkj. k l idZea
 uxjikydk Jfedk dh c<rh LokLF; Hs| rk| ok qcnvk k ds l k| ok qcnvk k
 ds dkj. k uxjikydk Jfedk ds LokLF; ij çHo vj muds LokLF; çHoka
 dskdus vj cgrj vudyu ij tk: drk Lrj c<k l da

