

एयर क्वालिटी हेल्थ इण्डेक्स का परिचय

औसतन एक व्यक्ति प्रतिदिन 20,000 बार सांस लेता है। आश्चर्यजनक है कि 10,000 लीटर हवा रोजाना आपके फेफड़ों से गुजर जाती है! क्या यह जानकारी सहायक नहीं कि यह हवा हमारी सेहत पर क्या असर डालती है - और हमें कब सक्रिय होना चाहिये? एयर क्वालिटी हेल्थ इण्डेक्स के द्वारा अब यह सम्भव है। यह आपकी सेहत के मापदण्ड में हवा की क्वालिटी को नापने का नया साधन है

1 से 10 तक

एयर क्वालिटी हेल्थ इण्डेक्स बहुत ही सरल है। 1 से 10 तक के पैमाने पर यह हवा की क्वालिटीको आपकी सेहत के सन्दर्भ में मापता है। इस पैमाने में 1 का अर्थ है सेहत के लिए कम खतरा और 7 या अधिक का अर्थ है सेहत के लिए ज्यादा खतरा (कभी-कभार एयर क्वालिटी हेल्थ इण्डेक्स 10+ हो सकता है जिसका अर्थ है सेहत के लिए अत्यधिक खतरा)

केवल अंक ही नहीं हैं

एयर क्वालिटी हेल्थ इण्डेक्स केवल अंकों का लेखा-जोखा ही नहीं है - यह आपके लिए स्वास्थ्यवर्धक दिनचर्या प्लान करने का एक साधन है। शारीरिक श्रम करते समय सांस ज्यादा तेज चलती है और फेफड़ों में हवा भी ज्यादा जाती है। एयर क्वालिटी हेल्थ इण्डेक्स की मदद से आप यह तय कर सकते हैं कि किस समय शारीरिक श्रम का भरपूर लाभ उठाएं और कब कम शारीरिक श्रम करें अथवा दिनचर्या में फेर बदल करें



कम खतरा 1 - 3

वे लोग जिनको खतरा है*
खुले वातावरण में सामान्य गतिविधियों का आनन्द ले सकते हैं

आम जनता
खुले वातावरण में सामान्य गतिविधियों के लिए आदर्श एयर क्वालिटी

*दिल या सांस की तकलीफ वाले लोगों के लिए खतरा बढ़ जाता है। व्यायाम एवं स्वास्थ्य सम्बन्धी डॉक्टर की सलाह का पूरी तरह पालन करें



मामूली खतरा 4 - 6

वे लोग जिनको खतरा है*
यदि कोई लक्षण महसूस हों तो खुले वातावरण की गतिविधियां कम करें या दिनचर्या में फेर बदल करने का विचार करें

आम जनता
जब तक खांसी या गले में खराश जसे कोई लक्षण न महसूस हों खुले वातावरण की गतिविधियों में हेर-फेर की कोई आवश्यकता नहीं है

पुंतीमंसजीणबं में अधिक जानकारी प्राप्त की जा सकती है



अधिक खतरा 7 - 10

वे लोग जिनको खतरा है*
खुले वातावरण में शारीरिक श्रम कम करें या दिनचर्या में फेर बदल करें। बच्चे व बुजुर्गों को भी सावधानी बरतने की आवश्यकता है

आम जनता
खांसी या गले में खराश जसे लक्षण दिखने पर खुले वातावरण में शारीरिक श्रम कम करें या दिनचर्या में फेर बदल करने का विचार करें

जब एयर क्वालिटी हेल्थ इण्डेक्स 10 से ऊपर हो तो बच्चों, बुजुर्गों और दिल या सांस की शिकायत वाले लोगों को खुले वातावरण में शारीरिक श्रम से बचना चाहिए। बाकी लोग भी अपनी बाहरी गतिविधियां कम करें या दिनचर्या में फेर बदल करें

हर व्यक्ति अनोखा है

प्रत्येक व्यक्ति को एयर क्वालिटी भिन्न-भिन्न प्रकार से प्रभावित करती है - ऐसी एयर क्वालिटी हेल्थ इण्डेक्स की मान्यता है। उदाहरण के तौर पर, दिल व सांस की शिकायत वाले लोगों के लिए लेवल 5 अलग मायने रखता है बनिस्बत कि वे लोग जिन्हें यह तकलीफ नहीं है। इसलिए एयर क्वालिटी हेल्थ इण्डेक्स में वे लोग जिन्हें खतरा है एवं आम जनता-दोनों के लिए अलग-अलग परामर्श सम्मिलित हैं। एयर क्वालिटी हेल्थ इण्डेक्स के रोजाना इस्तेमाल से आप जान सकते हैं कि अलग-अलग अंकों का आप पर क्या प्रभाव पड़ता है और अपने बचाव के लिए आप आवश्यक कदम कैसे उठाएं। उदाहरणार्थ, आप जॉगिंग का शौक रखते हैं, परन्तु उस समय एयर क्वालिटी हेल्थ इण्डेक्स 7 या उससे भी से ऊपर है तो संभवतः आप जॉगिंग के बजाय पार्क में सैर करना बेहतर समझेंगे

आदत बनाएं

एयर क्वालिटी हेल्थ इण्डेक्स को रोजाना चेक करें। मीडिया (जैसे टी. वी., रेडियो या अख़बार) में मौसम की जानकारी के अन्तर्गत एयर क्वालिटी हेल्थ इण्डेक्स को शामिल किया जाता है। इण्डेक्स के बारे में स्थानीय एवं अतिरिक्त जानकारी आपको पूंपतीमंसजीण्बं में मिल सकती है जिसमें नियमित रूप से हर घंटे की ताज़ा जानकारी दी जाती है और अगले दिन की भविष्यवाणी भी की जाती है

स्वास्थ्य और वातावरण का बचाव

एक तरफ एयर क्वालिटी हेल्थ इण्डेक्स जहां स्वास्थ्य को बचाने में मददगार है, दूसरी तरफ यह भी याद दिलाता है कि वातावरण के बचाव की जिम्मेवारी भी हमारी ही है। जरा सोचें कि दमे की शिकायत वाले बच्चे, बुजुर्ग और दिल व सांस की शिकायत वाले लोगों के जीवन में खराब एयर क्वालिटी किस कदर असर डाल सकती है। यदि हम सब ऊर्जा की खपत को कम करें, तो ऐसे दिनोंकी संख्या कम होगी जब एयर क्वालिटी हेल्थ इण्डेक्स का लेवल अधिक हो

20/20 शुद्ध हवा के लिए अभियान आपके द्वारा घरेलू ऊर्जा की खपत एवं वाहनों के इस्तेमाल में 20 प्रतिशत तक कमी लाने के उद्देश्य से चलाया गया है। इसे अपनाना बहुत ही आसान है। 20/20 प्लानर, ऊर्जा संरक्षण गाइड की मुफ्त प्रति प्राप्त करने के लिए 416-392-2020 (या 1-866-583-2020) पर फोन करें; या इससे भी बेहतर है कि पूंजवतवदजवण्बंधेमंसजीण्ध2020 से 20/20 प्लानर डाउनलोड करें

अतिरिक्त जानकारी

एयर क्वालिटी हेल्थ इण्डेक्स के बारे में अतिरिक्त जानकारी के लिए तथा इस साधन का उपयोग करने के लिए वेबसाइट पूंपतीमंसजीण्बं देखें

अपने स्वास्थ्य की रक्षा करें। अंकों को जानें

पूंपतीमंसजीण्बं



एयर क्वालिटी हेल्थ इण्डेक्स

अपने स्वास्थ्य की रक्षा करें। अंकों को जानें

पूंपतीमंसजीण्बं