जंगल की आग का धुआं

कुछ लोग धुएं से अधिक प्रभावित होते हैं।
जिन लोगों को अतिरिक्त देखभाल रखनी चाहिए: पुरानी बीमारियों से प्रभावित लोग, फेफड़ों के संक्रमण वाले लोग, गर्भवती महिलाएं, 65 वर्ष से अधिक उम्र के लोग और छोटे बच्चे।

सामान्य लक्षण

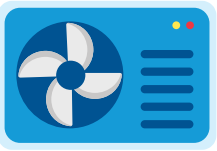
- गला खराब होना
- आंखों में कड़वापन
- बहती नाक
- मामूली कफ
- गाढ़ा, चिपचिपा कफ का बनना
- सिर दर्द
- सांस लेने में घरघराहट

अधिक गंभीर लक्षण

- सांस लेने में परेशानी
- तेज खांसी
- चक्कर आना
- दिल की धड़कन का तेज होना
- छाती में दर्द

ऐसे लक्षण होने पर आपको चिकित्सा सहायता की जरूरत है।

अपने स्वास्थ्य को सुरक्षित रखने का सर्वश्रेष्ठ तरीका जंगल की आग के धुएं से खुद को दूर रखना है।



पहले से योजना बनाएं सूचनाओं पर नजर रखें

- स्थानीय हवा की गुणवत्ता के ताजा लेखा-जोखा और परामर्श पर नियमित रूप से नजर रखें।

पानी पीएं

- खूब पानी पीएं।
- जिन लोगों का आप ध्यान रखते हैं, उन्हें पानी पीने को दें।

नजर रखें

- ध्यान दें कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं।
- अपने आस-पास मौजूद लोगों पर धुएं के असर पर ध्यान दें।

जगह से हट जाएं

- स्थानीय पुस्तकालयों, सामुदायिक केंद्रों या ऐसे अन्य सार्वजनिक स्थानों पर जाएं जहां सेंट्रल एयर कंडीशनिंग और साफ हवा हो।

बचें

- घर से बाहर शारीरिक कार्यकलापों को कम करें।
- अधिक धुआं होने पर घर में रहें।

ठंडक बनाये रखें और फिल्टर करें

- पोर्टेबल HEPA एयर फिल्टर का उपयोग करके घर के भीतर की हवा को फिल्टर करें।
- अधिक धुआं होने के दौरान खिड़कियों और दरवाजों को बंद रखें
- गर्म दिनों में:
  - घर के भीतरी तापमान को आरामदेह स्तर पर रखें। अत्यधिक गर्मी आपके स्वास्थ्य के लिए खतरा हो सकती है।
  - स्वच्छ हवा और किसी स्थान को ठंडा करने के लिए पोर्टेबल एयर क्लीनर के साथ-साथ ऊर्जा कुशल, मैकेनिकल कूलिंग का उपयोग करें।

गर्मी के महीनों के दौरान जंगल की आग का धुआं और गर्मी स्वास्थ्य के लिए चिंता का विषय हो सकती है। हवा की गुणवत्ता के बारे में और जानकारी के लिए देखें: fraserhealth.ca/airquality

जुलाई 2022

गर्मी से जुड़ी बीमारियों, गर्मी के मौसम के लिए तैयारी, और गर्मी में स्वस्थ रहने के बारे में और अधिक जानकारी के लिए देखें: fraserhealth.ca/heatsafety

fraserhealth Better health. Best in health care
Vancouver CoastalHealth
With support from Avec l'appui de Health Canada Santé Canada
यहां दिये गये विचार अनिवार्य रूप से हैल्थ कैनेडा के विचारों का प्रतिनिधित्व नहीं करते।
Catalogue #267126
To order, visit: patienteduc.fraserhealth.ca