

હવાની ગુણવત્તા સુધારવા માટે

તમે પણ બા લઈ શકો છો :



કારનો ઉપયોગ
કરવાને બદલે
બસ અને ટ્રેનો
જેવા જાહેર
યાતાયાતના
વાહનોનો ઉપયોગ
કરવો.



સાયકલિંગ તમારા
સ્વાસ્થ્યને ફાયદાકારક
છે અને પ્રદુષણ
ઘટાડે છે.



ખૂબ જ ટ્રાફિકવાળા
રોડ દરરોજના
ભીડભાડના સમયે
ટાળવા જોઈએ.
“વધુ ભીડભાડ
મતલબ વધુ પ્રદુષણ.”



ઘરની અંદર કે
બહાર કચરો ન
સળગાવો કારણ કે
તેનાથી હાનિકારક
હવા પ્રદુષણો ફેલાય છે.



PUBLIC
HEALTH
FOUNDATION
OF INDIA



Steps you can take to help improve air quality



Instead of using a car, consider taking public modes like buses and trains.



Cycling benefits your health and helps reduce pollution.



Avoid highly trafficked roads during rush hour. More congestion means more pollution.



Don't burn trash, outdoors or indoors, because harmful air pollutants are released by burning.



PUBLIC
HEALTH
FOUNDATION
OF INDIA



વાયુ પ્રદુષણથી પોતાને બચાવવા માટે સાવચેતી રાખો



દરરોજ હવાના પ્રદુષણની જાણકારી
માટે SAFAR વેબ સાઇટ (<http://safar.tropmet.res.in>)
જુઓ અને SAFAR APP. ડાઉનલોડ કરો.



વધુ વાયુ પ્રદુષણ દરમિયાન બહારની
કામગીરી મર્યાદિત કરો.



કોઇપણ શારિરીક પરિશ્રમ
કરતા પહેલા અથવા
ખુલ્લામાં કામગીરી અગાઉ
વર્તમાન AQI તપાસો.



જો તમને બ્રોન્કાઇટીસ અથવા
અસ્થમા (દમ) જેવી શ્વાસની
બિમારી હોય તો તમારી દવા
હાથવગી રાખો.



જો તમને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ
હોય તો ડૉક્ટર પાસે સલાહ
લેવી જોઇએ. તેમને તકેદારીના
પગલા વિશે પણ જણાવવાનું કહો.



PUBLIC
HEALTH
FOUNDATION
OF INDIA



NATURAL RESOURCES
DEFENSE COUNCIL

Take precautions to protect yourself from air pollution



Check SAFAR website
([www.http://safar.tropmet.res.in](http://safar.tropmet.res.in))
and download the SAFAR Air Quality
Index (AQI) mobile app to keep a
daily check on air pollution levels.



Limit outdoor activity
during high air
pollution episodes.



Before any strenuous
physical activity or
work outdoors, check
the current AQI level.



If you have respiratory
ailments, like bronchitis
or asthma, keep your
medications handy.



If you're having trouble
breathing, see a health
professional. Take advice
from health professionals
about opting for
protective gear.



PUBLIC
HEALTH
FOUNDATION
OF INDIA



NATURAL RESOURCES
DEFENSE COUNCIL

વાયુ પ્રદુષણ તમારા સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક છે.

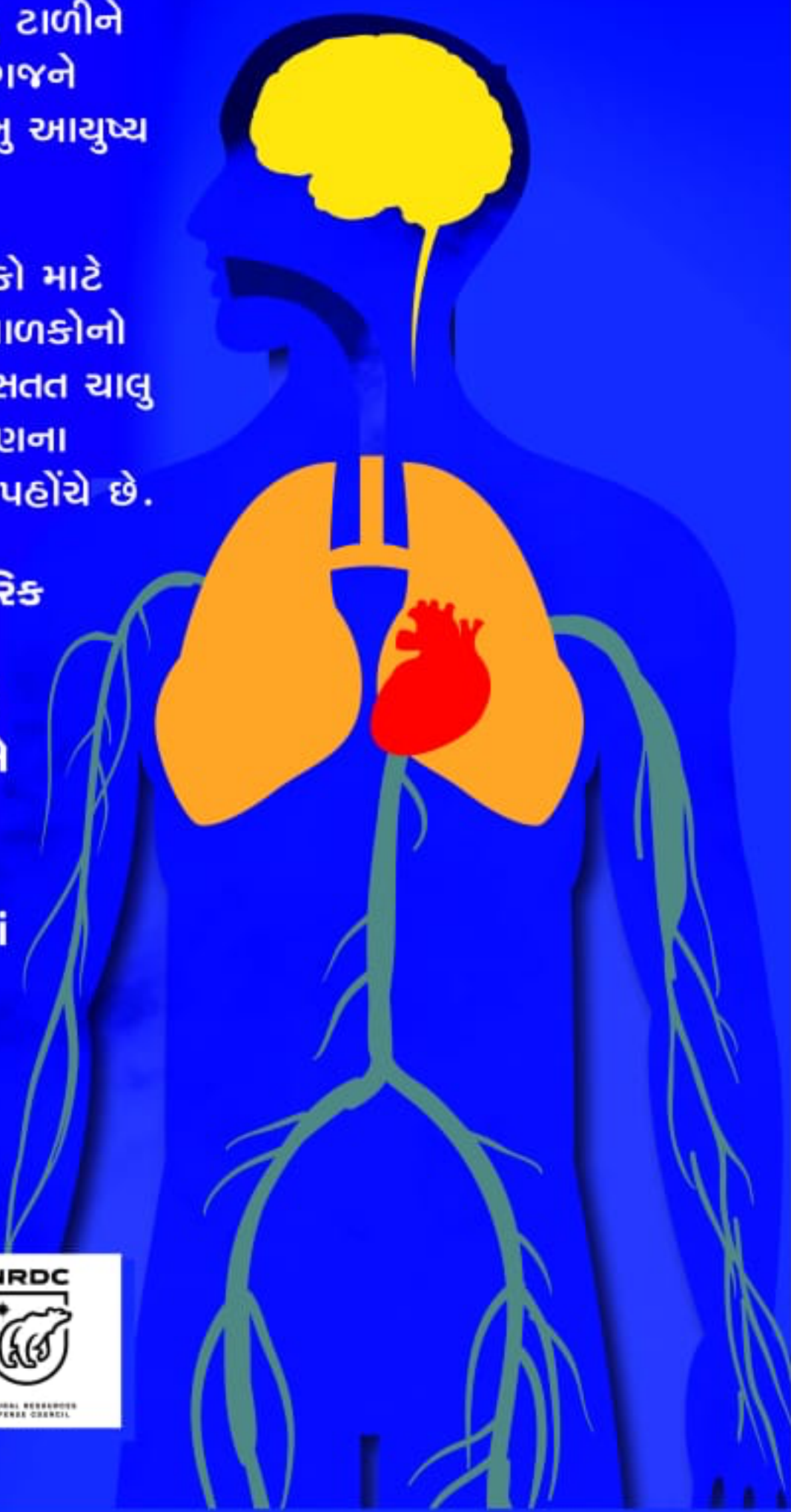


વાયુ પ્રદુષણના સંપર્કમાં આવવાનું ટાળીને તમે તમારા ફેફસા, હૃદય અને મગજને સુરક્ષિત રાખી શકો છો અને લાંબુ આયુષ્ય ભોગવી શકો છો.

વાયુ પ્રદુષણ વચ્ચે કરતા બાળકો માટે વધારે હાનિકારક છે કારણ કે બાળકોનો શારીરિક અને માનસિક વિકાસ સતત ચાલુ હોય છે. શ્વાસોશ્વાસમાં વાયુ પ્રદુષણના કારણે બાળકોને વધારે નુકસાન પહોંચે છે.

વાયુ પ્રદુષણ શરીરના ઘણા શારીરિક તંત્રો માટે હાનિકારક છે. નાના પ્રદુષિત કણો ફેફસા વાટે લોહીમાં પ્રવેશી હૃદય, મગજ અને ફેફસાને નુકસાન કરે છે.

પોષ્ટીક ખોરાક અને વધુ પ્રમાણમાં પાણી પીવાથી શરીરની કુદરતી રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધે છે. વાયુ પ્રદુષણ સામે લડવાની તાકાત આપે છે.



PUBLIC
HEALTH
FOUNDATION
OF INDIA



NATURAL RESOURCES
DEFENSE COUNCIL

Air pollution is bad for your health



Protect your lungs, heart, and brain. By reducing exposure to air pollution, you can live longer.

Air pollution harms children more than adults. Because children's bodies and brains are still developing, the air pollution that children inhale has an especially harmful effect on them.

Air pollution is a threat to many systems within the body. Small particles can enter the bloodstream from the lungs, and harm the heart and brain as well as lungs.

Eat healthy food and drink plenty of water to build your body's natural defense against harmful air pollution.



PUBLIC
HEALTH
FOUNDATION
OF INDIA

