

বায়ুর মানের সূচকের উপর ভিত্তি করে বাইরের বায়ুর মানের স্বাস্থ্যের সুপারিশগুলি

খারাপ বায়ুর মান আপনার স্বাস্থ্যের ক্ষতি করতে পারে। খারাপ বায়ুর মানের প্রতি আপনার সংবেদনশীলতার উপর নির্ভর করে, বায়ুর মান পরিবর্তন হলে আপনি বাইরে যা করেন তা পরিবর্তন করতে চাইতে পারেন। এই সুপারিশগুলি অনুসরণ করুন:

- নিউ ইয়র্ক সিটির সতর্কতা এবং সংবাদের প্রতিবেদনগুলি নিরীক্ষণ করুন এবং airnow.gov পরীক্ষা করুন বর্তমান বায়ুর মানের ইন্ডেক্স (Air Quality Index, AQI)-এর জন্য।
- খারাপ বায়ুর মান দ্বারা প্রভাবিত হওয়ার সম্ভাবনা আরও কঠোর (তীব্র) বহিরঙ্গন শারীরিক ক্রিয়াকলাপ এবং বিরতি ছাড়া দীর্ঘ সময়ের জন্য বাইরে থাকার সাথে বৃদ্ধি পায়।
- আপনার শরীরের কথা শুনুন – যদি আপনি খারাপ বায়ুর মান থেকে প্রভাবগুলি অনুভব করেন, তাহলে বাড়ির ভিতরে যান।
- খারাপ বায়ুর মানের প্রতি সংবেদনশীল ব্যক্তিদের মধ্যে যাদের হৃদরোগ বা শ্বাসযন্ত্রের সমস্যা (হাঁপানি সহ) রয়েছে, যারা ইমিউনোকম্প্রোমাইজড, গর্ভবতী ব্যক্তি, এবং 65 বছর বা তার বেশি বয়সী ব্যক্তির অন্তর্ভুক্ত। শিশুরা (বিশেষ করে ছোট শিশুরা) সুস্থ প্রাপ্তবয়স্কদের তুলনায় খারাপ বায়ুর মানের প্রতি বেশি ঝুঁকিপূর্ণ। খারাপ বায়ুর মানের প্রতি সংবেদনশীল শিশুদের মধ্যে যাদের হৃদরোগ বা শ্বাসযন্ত্রের সমস্যা (হাঁপানি সহ) রয়েছে বা যারা ইমিউনোকম্প্রোমাইজড তারা অন্তর্ভুক্ত। এই ব্যক্তিদের স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সুপারিশগুলি অনুসরণ করা উচিত।
- উচ্চ মানের মাস্ক (N95 বা KN95) বায়ু দূষণের সংস্পর্শ কমাতে পারে যখন 2 বছর বা তার বেশি বয়সের লোকেরা সঠিকভাবে তা পরিধান করেন। স্বাস্থ্যের সমস্যা সহ মানুষদের AQI বেশি হলে মাস্ক পরার বিষয়ে তাদের প্রদানকারীর সুপারিশ অনুসরণ করা উচিত।

AQI	স্তর	সাধারণ জনগণ
0 থেকে 50	ভাল	বাইরে সক্রিয় থাকার জন্য একটি দুর্দান্ত দিন।
51 থেকে 100	পরিমিত	বাইরে সক্রিয় থাকার জন্য একটি ভালো দিন। সংবেদনশীল ব্যক্তিরা বর্ধিত উপসর্গগুলি অনুভব করতে পারেন এবং তাদের বিদ্যমান অবস্থাগুলির পরিচালনা করার জন্য সচেতন হওয়া এবং নিয়মিত সতর্কতা অনুসরণ করা উচিত।
101 থেকে 150	সংবেদনশীল ব্যক্তিদের জন্য অস্বাস্থ্যকর	বাইরের ক্রিয়াকলাপ থেকে বায়ুর মান-সম্পর্কিত স্বাস্থ্যের প্রভাবের ঝুঁকি সুস্থ ব্যক্তিদের জন্য কম থাকে। যদি আপনার চোখে জল আসে, আপনার গলা ব্যথা হয়, আপনার মাথাব্যথা হয়, বা বাইরের ক্রিয়াকলাপের সময় আপনার শ্বাসকষ্ট বা কাশি হয়, তাহলে বিরতি নিন এবং বাড়ির ভিতরে যান। সংবেদনশীল ব্যক্তিদের তাদের স্বাস্থ্যের সমস্যাগুলির জন্য ব্যবস্থাপনার পরিকল্পনা অনুসরণ করা উচিত, বহিরঙ্গন ক্রিয়াকলাপের সময় যে কোনও উপসর্গের কারণে সতর্ক হওয়া উচিত এবং কঠোর এবং দীর্ঘায়িত (এক ঘণ্টার বেশি) বহিরঙ্গন ক্রিয়াকলাপ এড়ানো উচিত।
151 থেকে 200	অস্বাস্থ্যকর	সকল নিউ ইয়র্কবাসীদের কঠোর এবং দীর্ঘায়িত (এক ঘণ্টার বেশি) বাইরের ক্রিয়াকলাপ সীমিত করা উচিত। সংবেদনশীল ব্যক্তিদের অপ্রয়োজনীয় বহিরঙ্গন ক্রিয়াকলাপ এড়ানো উচিত। এক ঘণ্টার বেশি স্থায়ী হতে পারে বলে আশা করা যায় এমন যে কোনো বাইরের ইভেন্ট পুনঃনির্ধারণ বা বাড়ির ভিতরে সরানোর কথা বিবেচনা করুন।
201 থেকে 300	খুবই অস্বাস্থ্যকর	সমস্ত অপ্রয়োজনীয় ক্রিয়াকলাপ ঘরের ভিতরে পুনঃনির্ধারণ করুন বা সরান। সকল নিউ ইয়র্কবাসীদের কঠোর এবং দীর্ঘায়িত (এক ঘণ্টার বেশি) বহিরঙ্গন ক্রিয়াকলাপ এড়িয়ে চলা উচিত।
300-এর বেশি	বিপজ্জনক	সকল নিউ ইয়র্কবাসীদের অপ্রয়োজনীয় বহিরঙ্গন ক্রিয়াকলাপ এড়িয়ে চলা উচিত।

আরো তথ্যের জন্য, nyc.gov/health-এ যান এবং "air quality" (বায়ুর মান)-এর জন্য অনুসন্ধান করুন।