

ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ **ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ** ਕਿਵੇਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ?

ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਸਾਡੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਹ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਆਖਰੀ ਸਾਹ ਤੱਕ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਦੋ ਨਾਲ ਘੁੰਮਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਅੰਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਭਾਰ, ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ, ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

cleanairhub.org.uk 'ਤੇ ਹਵਾ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਧਾਰਨ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖੋ



ਉਹ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ _____

ਹਵਾ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਬਣਾਓ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕੋ (ਸਾਊਥੈਪਟਨ ਕਾਮਨ ਅਤੇ ਈਸਟ ਪਾਰਕ ਵਰਗੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਸਮੇਤ) ਘੱਟ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਵਾਲੇ ਹਰੇ-ਭਰੇ ਰੂਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਲਈ ਪੈਦਲ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਵਾਹਨ 'ਤੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਕਾਰ ਨੂੰ ਘਰ ਛੱਡਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ, ਇੰਜਣ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।



southampton.gov.uk ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੈ।

ਹਵਾ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਫੈਸਲੇ ਕਰੋ

ਖੁਸ਼ਬੂ-ਮੁਕਤ, ਹਲਕੇ ਸਫ਼ਾਈ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ-ਇਨ ਖੁਸ਼ਬੂਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਸਜਾਵਟ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, 'ਘੱਟ VOC' ਲੇਬਲ ਵਾਲੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੇਂਟ ਅਤੇ ਵਾਰਨਿਸ਼ ਚੁਣੋ।

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਵੇਪ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਾਲਣ ਸਾੜਨ ਤੋਂ ਬਚੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੋਗ ਬਰਨਰ, ਕੇਲੇ ਦੀ ਅੱਗ, ਜਾਂ ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ)।

ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਹਵਾਦਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ ਜੋ ਮੁੱਖ ਸੌੜਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹਨ।



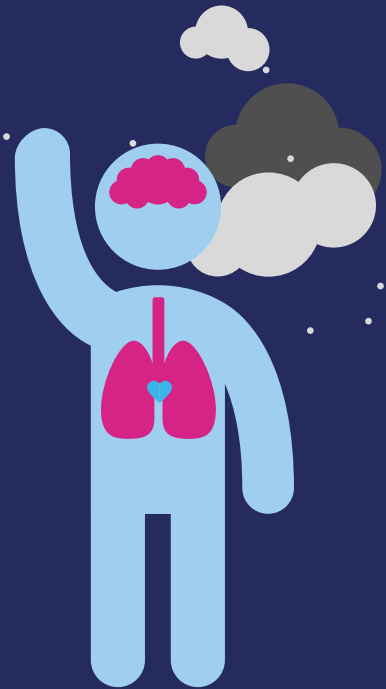
ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ **ਬੱਚਿਆਂ** ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਿਗੜ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਇਹ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

1. **ਸ਼ਾਂਤ, ਹਰੇ-ਭਰੇ ਰੂਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:** ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਹਰੀਆਂ-ਭਰੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਸਤੇ ਲਓ।
2. **ਕਾਰ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦਿਓ:** ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਤੁਰਨ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
3. **ਇੰਜਣ ਬੰਦ ਕਰੋ:** ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ, ਇੰਜਣ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।
4. **ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਸਬੰਧੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ:** ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ SouthamptonAir.org.uk ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
5. **ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ:** ਖੁਸ਼ਬੂ-ਮੁਕਤ, ਹਲਕੇ ਸਫ਼ਾਈ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਾਲਣ ਸਾੜਨ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਪੇਂਟਿੰਗ ਜਾਂ ਸਜਾਵਟ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ 'ਘੱਟ VOC' ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਹਵਾ ਦੇਣ ਲਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ ਜੇਕਰ ਖਿੜਕੀਆਂ ਵਿਅਸਤ ਸੜਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹਨ।

cleanairhub.org.uk 'ਤੇ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ

ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੇ



ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਸਬੰਧੀ ਮੇਰੀ ਯੋਜਨਾ

ਉਹ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ

ਅਸੀਂ ਸਕੂਲ ਪੈਦਲ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ 'ਤੇ ਜਾਵਾਂਗੇ।

ਅਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਫ਼ਾਈ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਪੇਂਟ ਖਰੀਦਾਂਗੇ

ਭਾਰੀ ਆਵਾਜਾਈ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ, ਹਰੇ-ਭਰੇ ਰਸਤਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਾਂਗੇ

ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਕਰਾਂਗੇ

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਏ ਅਸੀਂ ਕਾਰ ਘਰੇ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਵਾਂਗੇ

ਅਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਾਲਣ ਸਾੜਨ ਤੋਂ ਬਚਾਂਗੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੋਗ ਬਰਨਰ, ਕੋਲੇ ਦੀ ਅੱਗ ਅਤੇ ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ)

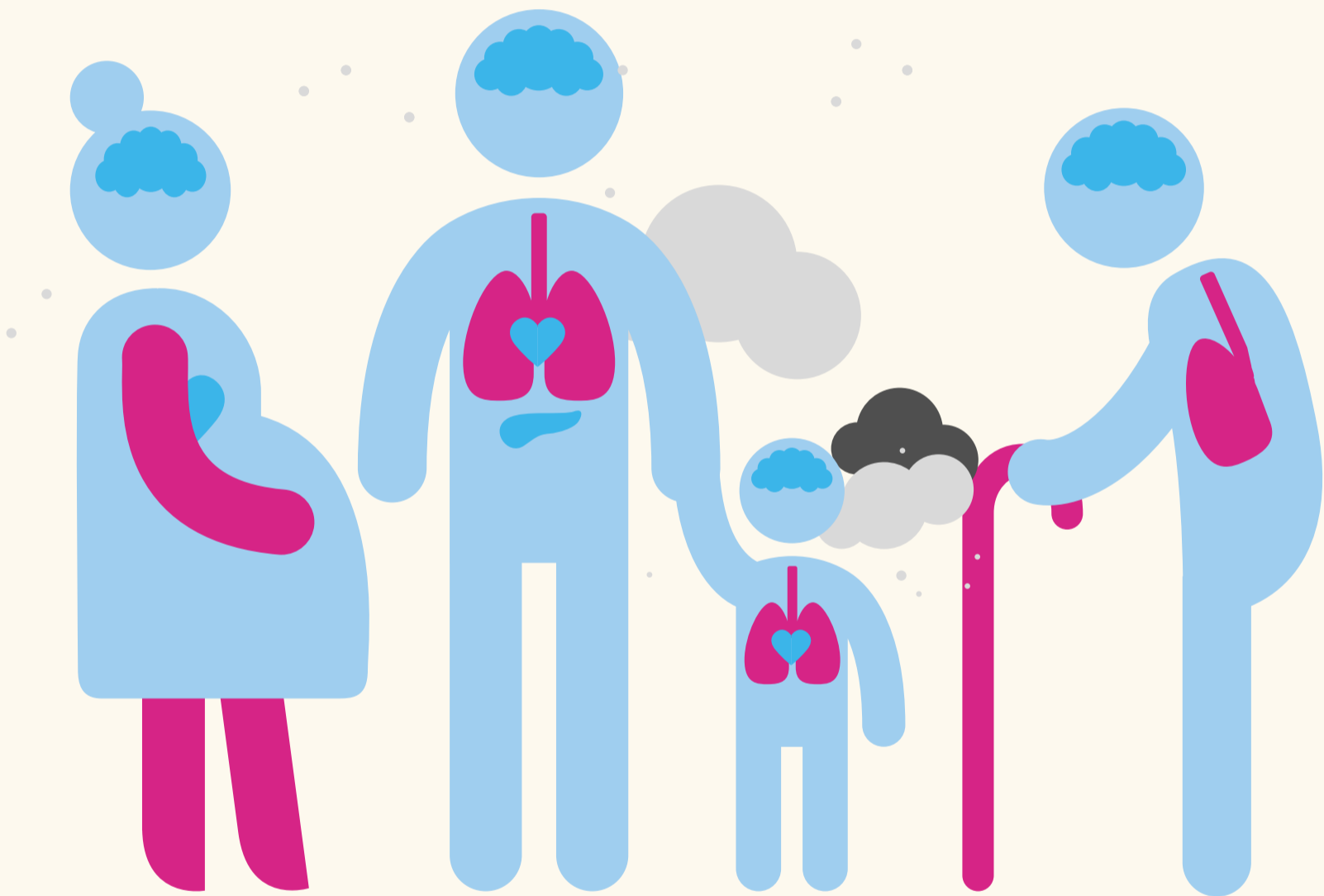
ਜਦੋਂ ਕਾਰ ਚੱਲ ਨਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇੰਜਣ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵਾਂਗੇ

ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਖਿੜਕੀ ਖੋਲ੍ਹਾਂਗੇ



ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਾਲ ਘੁੰਮਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਅੰਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ



cleanairhub.org.uk 'ਤੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਵਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

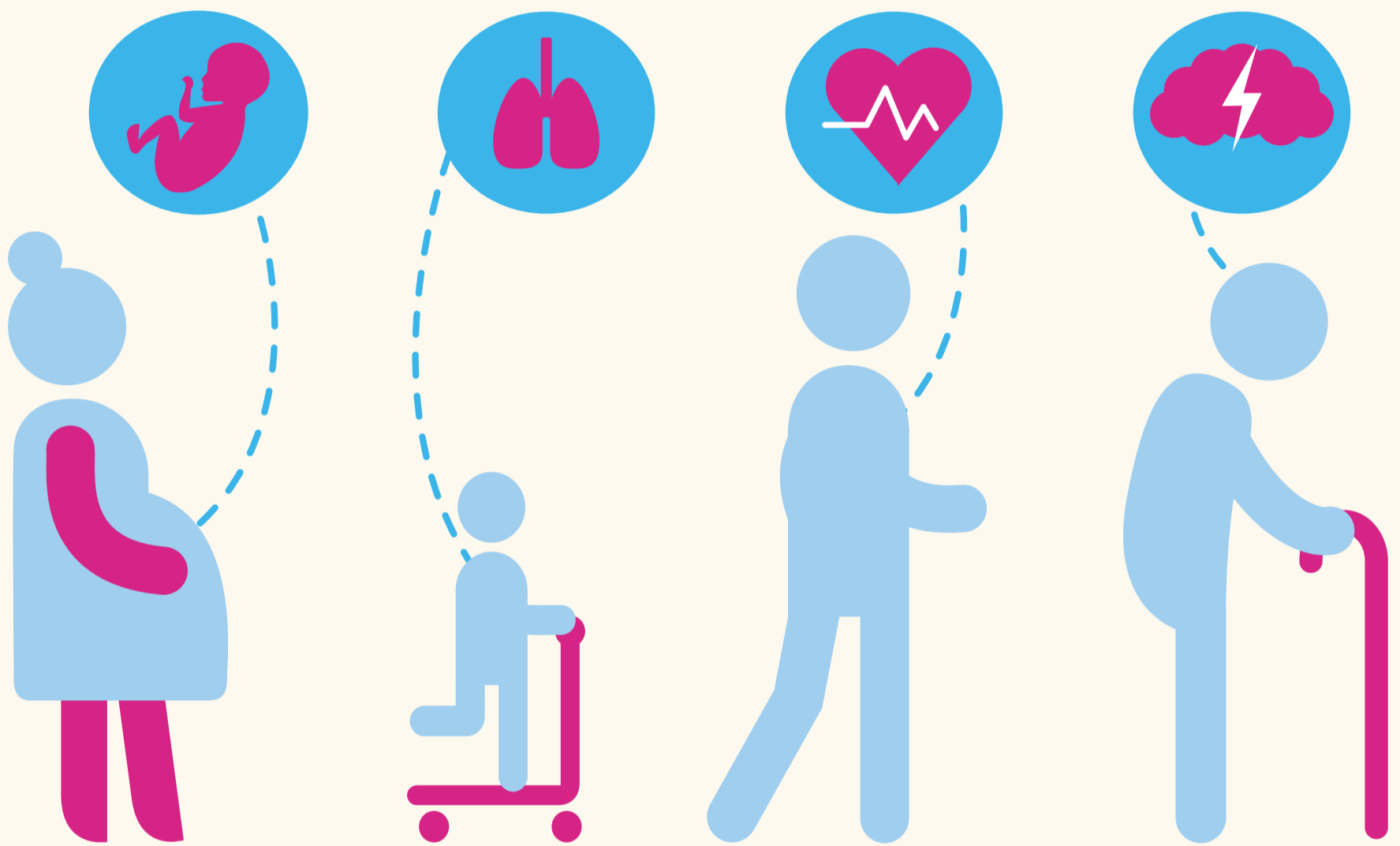


ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ

ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲੇ

ਸਾਹ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਆਖਰੀ ਸਾਹ ਤੱਕ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ



ਹਵਾ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

cleanairhub.org.uk 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ



ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ **ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ** ਕਿਵੇਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ?

ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਸਾਡੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਹ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਆਖਰੀ ਸਾਹ ਤੱਕ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਦੋ ਨਾਲ ਘੁੰਮਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਅੰਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

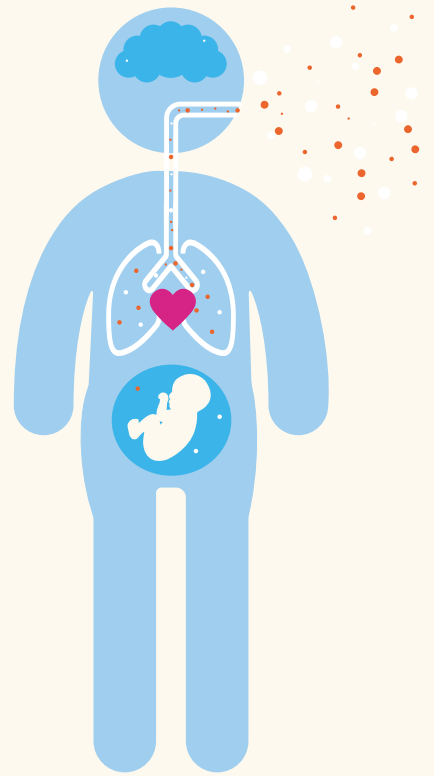
ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਭਾਰ, ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ, ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

cleanairhub.org.uk 'ਤੇ ਹਵਾ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਧਾਰਨ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖੋ



ਉਹ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਹਵਾ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਬਣਾਓ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕੋ (ਸਾਊਥੈਪਟਨ ਕਾਮਨ ਅਤੇ ਈਸਟ ਪਾਰਕ ਵਰਗੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਸਮੇਤ) ਘੱਟ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਵਾਲੇ ਹਰੇ-ਭਰੇ ਰੂਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਲਈ ਪੈਦਲ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਵਾਹਨ 'ਤੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਕਾਰ ਨੂੰ ਘਰ ਛੱਡਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ, ਇੰਜਣ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।



southampton.gov.uk ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੈ।

ਹਵਾ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਫੈਸਲੇ ਕਰੋ

ਖੁਸ਼ਬੂ-ਮੁਕਤ, ਹਲਕੇ ਸਫ਼ਾਈ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਲੱਗ-ਇਨ ਖੁਸ਼ਬੂਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਸਜਾਵਟ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, 'ਘੱਟ VOC' ਲੇਬਲ ਵਾਲੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੇਂਟ ਅਤੇ ਵਾਰਨਿਸ਼ ਚੁਣੋ।

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਵੇਪ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਾਲਣ ਸਾੜਨ ਤੋਂ ਬਚੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੋਗ ਬਰਨਰ, ਕੇਲੇ ਦੀ ਅੱਗ, ਜਾਂ ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ)।

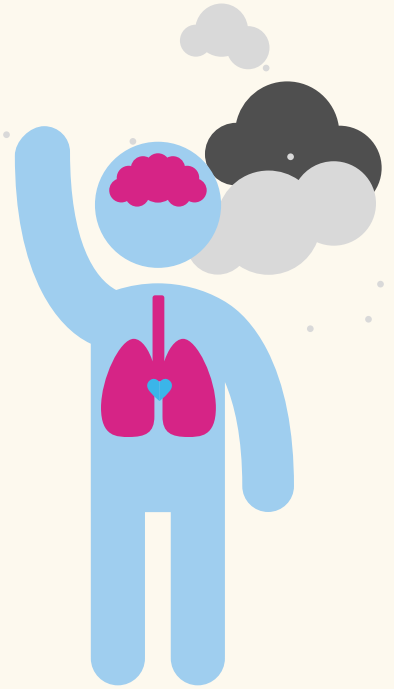
ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਹਵਾਦਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ ਜੋ ਮੁੱਖ ਸੌਂਝਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹਨ।



ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਿਗੜ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਇਹ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਸ਼ਾਂਤ, ਹਰੇ-ਭਰੇ ਰੂਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:** ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਹਰੀਆਂ-ਭਰੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਸਤੇ ਲਓ।
- ਕਾਰ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਦਿਓ:** ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਤੁਰਨ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਇੰਜਣ ਬੰਦ ਕਰੋ:** ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ, ਇੰਜਣ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਸਬੰਧੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ:** ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ SouthamptonAir.org.uk ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ:** ਖੁਸ਼ਬੂ-ਮੁਕਤ, ਹਲਕੇ ਸਫ਼ਾਈ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਾਲਣ ਸਾੜਨ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਪੇਂਟਿੰਗ ਜਾਂ ਸਜਾਵਟ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ 'ਘੱਟ VOC' ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਨੂੰ ਹਵਾ ਦੇਣ ਲਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ ਜੇਕਰ ਖਿੜਕੀਆਂ ਵਿਅਸਤ ਸੜਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹਨ।



cleanairhub.org.uk 'ਤੇ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੇ



ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਸਬੰਧੀ ਮੇਰੀ ਯੋਜਨਾ _____

ਉਹ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ



ਅਸੀਂ ਸਕੂਲ ਪੈਦਲ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ 'ਤੇ ਜਾਵਾਂਗੇ।



ਅਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਫ਼ਾਈ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਪੇਂਟ ਖਰੀਦਾਂਗੇ।



ਭਾਰੀ ਆਵਾਜਾਈ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ, ਹਰੇ-ਭਰੇ ਰਸਤਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਾਂਗੇ।



ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਕਰਾਂਗੇ।



ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਏ ਅਸੀਂ ਕਾਰ ਘਰੇ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਵਾਂਗੇ।



ਅਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਾਲਣ ਸਾੜਨ ਤੋਂ ਬਚਾਂਗੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੈਂਗ ਬਰਨਰ, ਕੋਲੇ ਦੀ ਅੱਗ ਅਤੇ ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ)।



ਜਦੋਂ ਕਾਰ ਚੱਲ ਨਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇੰਜਣ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵਾਂਗੇ।



ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਖਿੜਕੀ ਖੋਲ੍ਹਾਂਗੇ।

