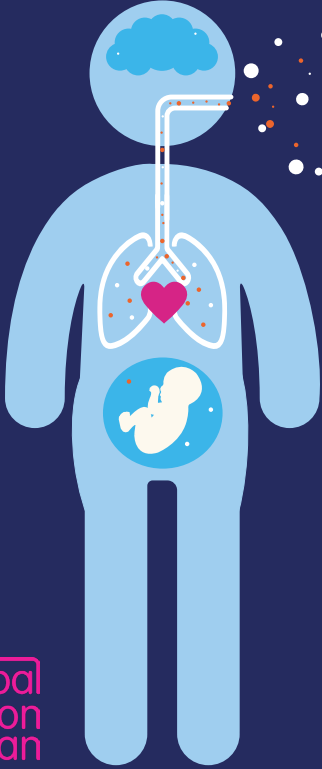


# ہوائی آلودگی میری صحت کو کس طرح تباہ کرتی ہے؟



ہوائی آلودگی ہمیں ہماری پہلی سانس سے آخری سانس تک متاثر کرتی ہے۔ یہ آپ کے پھیپھڑوں میں داخل ہوتی ہے اور آپ کے دوران خون میں سفر کرتی ہے، یوں آپ کے جسم کے ہر عضو کو نقصان پہنچاتی ہے۔

ہوائی آلودگی کی کوئی بھی مقدار آپ کی صحت کو نقصان پہنچا سکتی ہے – آپ اس میں جتنا سانس لیتے ہیں، اتنا ہی زیادہ خطرہ ہو گا۔

ہوائی آلودگی دل اور پھیپھڑوں کی بیماریوں، پھیپھڑوں کے کینسر، ہائی بلڈ پریشر اور اسٹروکس کا سبب بن سکتی ہے اور انہیں مزید بگاڑ سکتی ہے۔

ہوائی آلودگی دوران حمل مسائل سے منسلک ہے، جن میں پیدائش کے وقت کم وزن، قبل از وقت پیدائش، اور اسقاط حمل شامل ہیں۔

ہوائی آلودگی ذہنی صحت پر اثر انداز ہو کر اور حافظے کے مسائل اور ڈیمینشیا میں کردار ادا کر کے آپ کے دماغ کو متاثر کرتی ہے۔

لیکن ایسی چیزیں ہیں جو ہم سب اپنی صحت کے تحفظ کے لیے کر سکتے ہیں۔



پر وہ آسان اقدامات سیکھیں جو آپ ہوا کو

صاف رکھنے اور اپنی صحت کو محفوظ رکھنے کے لیے اٹھا سکتے ہیں

# وہ اقدامات جو ہم سب صاف ہوا میں سانس لینے کے لیے کر سکتے ہیں

## گھر میں ہوا کو صاف رکھنے کے فیصلے لیں

خوشبو سے پاک، معتدل صفائی کی مصنوعات استعمال کریں اور پلگ ان خوشبوؤں سے بچیں۔

سجاوٹ کرتے ہوئے، محفوظ پینٹ اور روغن کا انتخاب کریں جن پر 'کم VOC' کے لیبل لگے ہوں!

لوگوں سے اپنے گھر میں سگریٹ نوشی یا ویپ نہ کرنے کی درخواست کریں۔

گھر میں آگ جلانے سے گریز کریں (مثلاً برنرز میں لکڑی جلانا، کونلہ جلانا، یا موم بتیاں)۔

اپنے گھر کو ہوادار رکھنے کے لیے کھڑکیاں کھولیں جو مرکزی سڑکوں سے دور ہیں۔

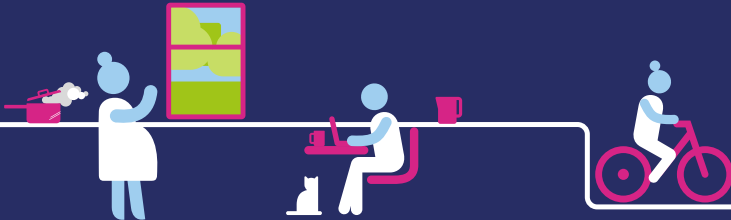
## ہوا کو صاف رکھنے کے لیے سفر کا انتخاب کریں

کم ٹریفک کے ساتھ سرسبز راستوں کو استعمال کرتے ہوئے کام پر یا اسکول جانے کے لیے پیڈل یا سائیکلنگ کر کے جائیں جب آپ ایسا کر سکتے ہوں (ان میں ساوتھمپٹن کامن اور ایسٹ پارک جیسے مقامات شامل ہیں)۔

ایک الیکٹرک گاڑی پر منتقل ہونے یا گاڑی گھر پر چھوڑ دینے پر غور کریں۔

اگر آپ کو گاڑی چلانے کی ضرورت ہے، تو انجن بند کر دیں جب آپ حرکت نہ کر رہے ہوں اور ایسا کرنا محفوظ ہو۔

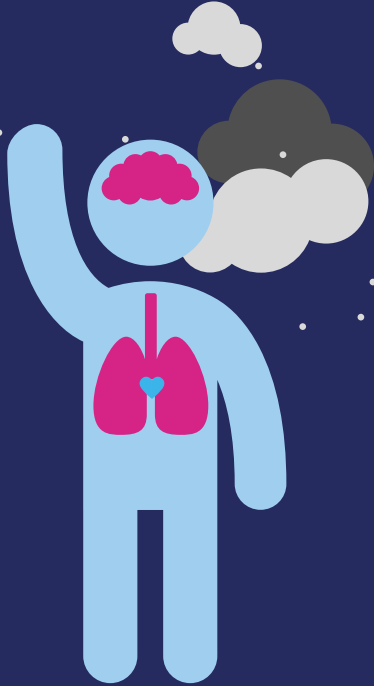
معلوم کریں کہ آپ کے مقامی علاقے میں ہوا کا معیار کیسا ہے۔ [southampton.gov.uk](http://southampton.gov.uk) استعمال کر کے



# ہوائی آلودگی بچوں میں صحت کے مسائل کا سبب بن سکتی اور انہیں مزید بگاڑ سکتی ہے

یہ اقدامات آپ کے بچے کو محفوظ رکھنے میں مدد دے سکتے ہیں:

1. **خاموش، سرسبز راستے استعمال کریں:** آلودگی پھیلانے والی ٹریفک سے دور رہنے کے لیے سبز جگہوں سے گزرنے والے خاموش راستے اختیار کریں۔
2. **گاڑی کو پیچھے چھوڑ دیں:** اپنی فیملی کی زیادہ پیدل چلنے یا سائیکل چلانے کے حوالے سے حوصلہ افزائی کریں۔
3. **انجن بند کر دیں:** اگر آپ کو گاڑی استعمال کرنے کی ضرورت ہے، تو انجن بند کر دیں جب آپ حرکت نہ کر رہے ہوں اور ایسا کرنا محفوظ ہو۔
4. **آلودگی کی پیش گوئی چیک کریں:** [SouthamptonAir.org.uk](http://SouthamptonAir.org.uk) کو اپنے مقامی علاقے میں ہوا کا معیار معلوم کرنے کے لیے استعمال کریں۔
5. **اپنے گھر کی ہوا کو صاف کریں:** خوشبو سے پاک، معتدل صفائی کی مصنوعات استعمال کریں اور گھر میں آگ جلانے سے بچیں۔ پینٹ یا سجاوٹ کرتے وقت 'کم VOC' والی مصنوعات استعمال کریں۔ اپنے گھر کو ہوادار رکھنے کے لیے کھڑکیاں کھولیں اگر وہ مرکزی سڑکوں سے دور ہیں۔



ہوائی آلودگی اور آپ اپنے خاندان کی صحت کو کیسے محفوظ رکھ سکتے ہیں اس بارے میں [cleanairhub.org.uk](http://cleanairhub.org.uk) پر مزید جانیں

## میرا ہوائی آلودگی سے متعلق منصوبہ

ان اقدامات کا انتخاب کریں جو آپ اور آپ کے اہل خانہ ہوائی آلودگی سے اپنی صحت کو محفوظ رکھنے کے لیے اٹھانا چاہتے ہیں

ہم محفوظ صفائی کی مصنوعات  
اور پیئٹسخریدیں گے

ہم اسکول پیدل یا سائیکلنگ کر کے جائیں گے

ہم اپنے گھر میں لوگوں سے سگریٹ نوشی نہ  
کرنے کی درخواست کریں گے

ہم شدید ٹریفک سے بچنے کے لیے خاموش،  
سرسبز راستے استعمال کریں گے

ہم گھر میں آگ جلانے سے گریز کریں گے  
(مثلاً برنرز میں لکڑی جلانا، کولہ جلانا، یا موم بتیاں)

ہم جب چھوڑ سکتے ہوئے تو گاڑی گھر پر چھوڑ  
کر جائیں گے

کھانا بناتے اور صفائی کرتے ہوئے ہم کھڑکی  
کھولیں گے

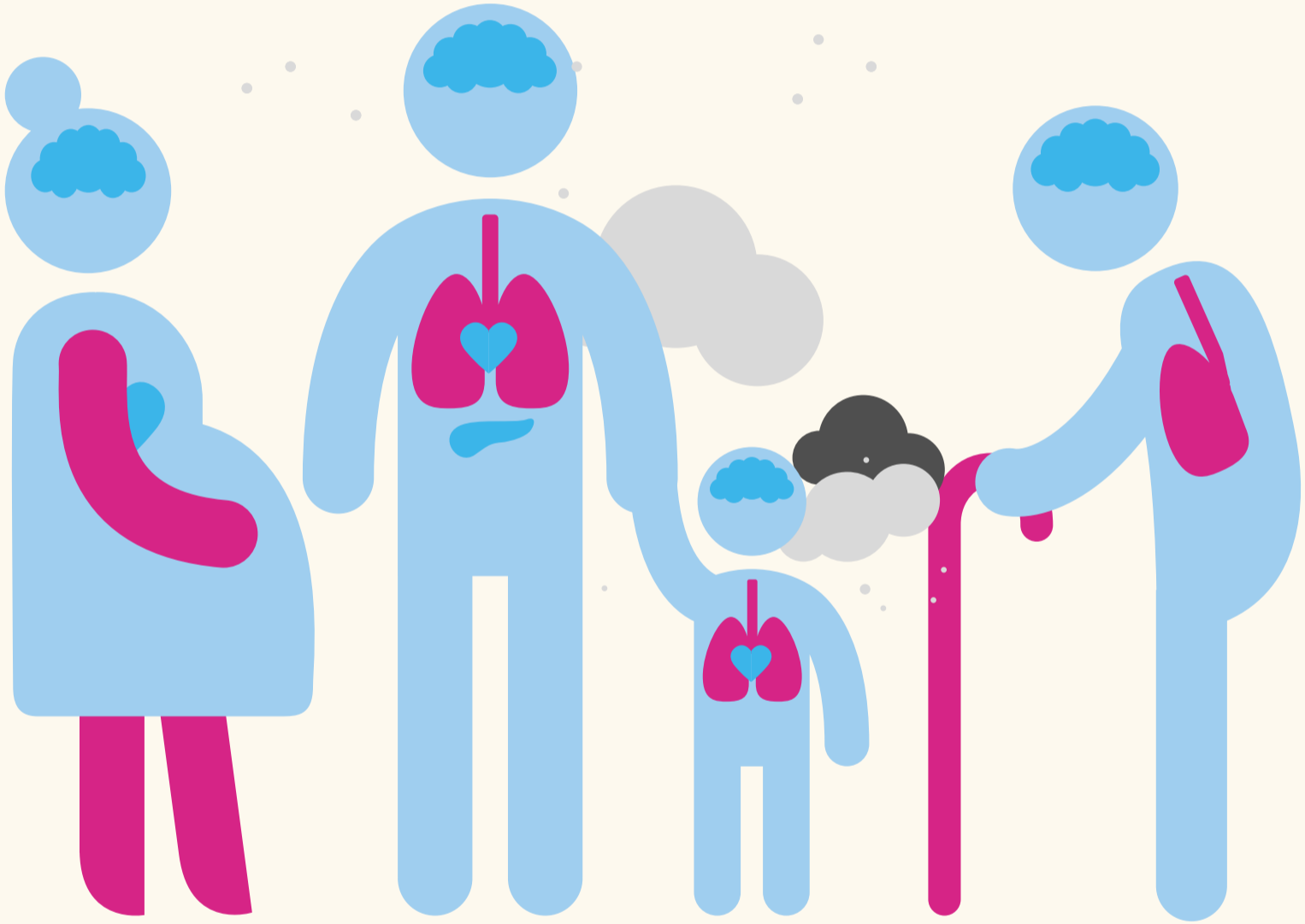
جب گاڑی ساکن ہو گی تو ہم انجن بند کر دیں گے



# ہوائی آلودگی ہم سب کو

## متاثر کرتی ہے

گندی ہوا آپ کے پھیپھڑوں میں داخل ہوتی ہے اور آپ کے دوران خون میں سفر کرتی ہے، یوں آپ کے جسم کے ہر عضو کو متاثر کرتی ہے



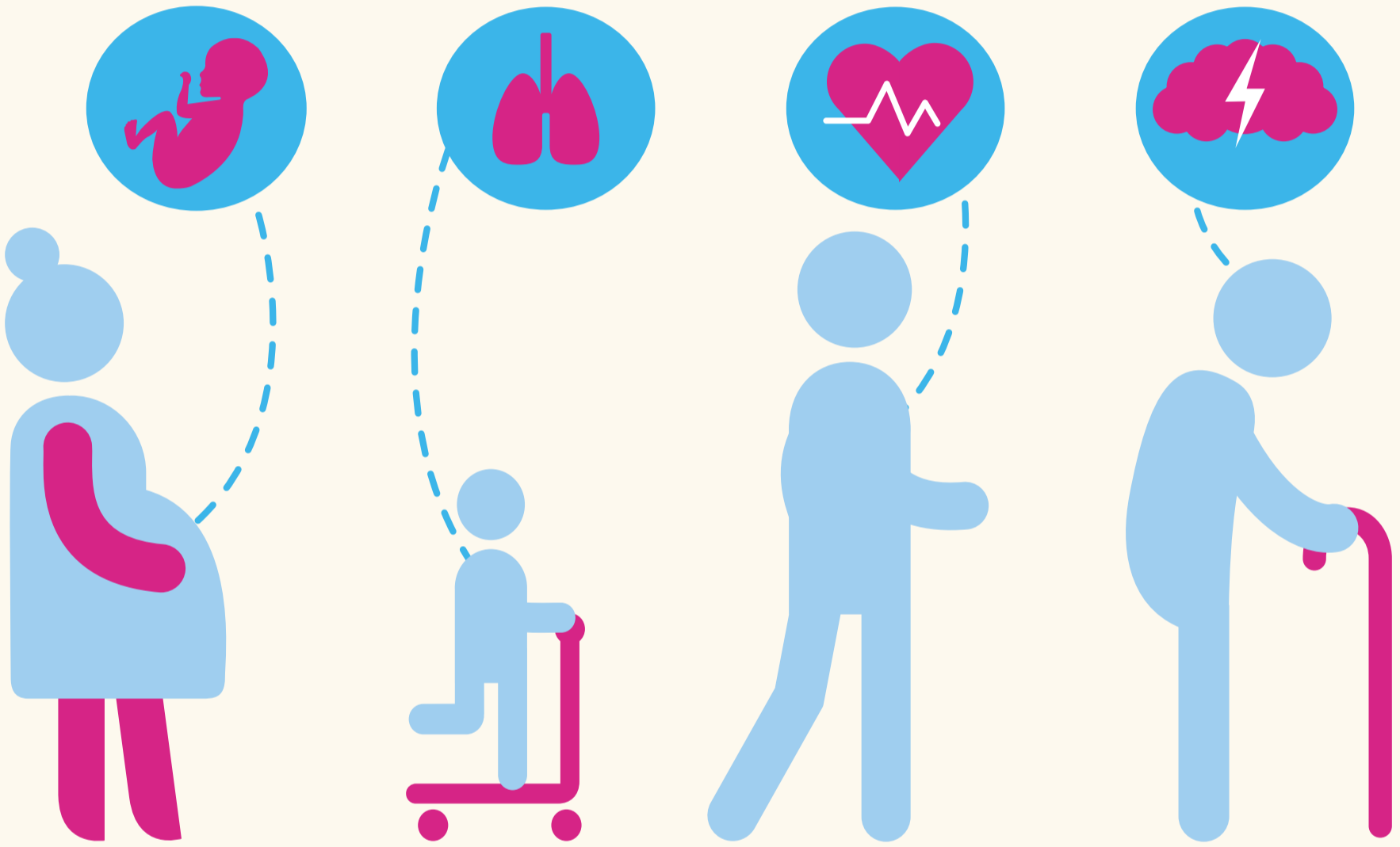
پر جانیں کہ آپ ہوا کو کیسے  
[cleanairhub.org.uk](http://cleanairhub.org.uk)  
صاف رکھ سکتے ہیں اور اپنی صحت کو کیسے محفوظ کر  
سکتے ہیں



Department  
for Environment  
Food & Rural Affairs



# ہوائی آلودگی آپ کو اپنی پہلی سانس سے آخری سانس تک متاثر کرتی ہے

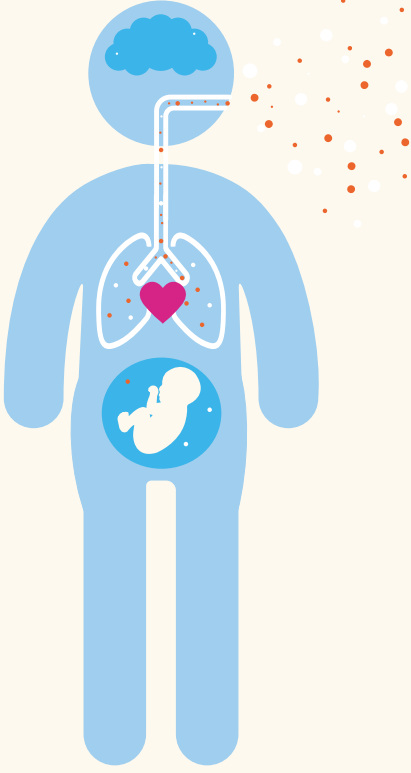


یہ وہ اقدامات ہیں جو اٹھا کر ہم سب ہوا کو صاف اور اپنی صحت کو محفوظ رکھ  
سکتے ہیں

مزید [cleanairhub.org.uk](https://cleanairhub.org.uk) پر مزید جانیں



# ہوا کی آلودگی میری صحت کو کس طرح نقصان پہنچاتی ہے؟



ہوائی آلودگی ہمیں ہماری پہلی سانس سے آخری سانس تک متاثر کرتی ہے۔ یہ آپ کے پھیپھڑوں میں داخل ہوتی ہے اور آپ کے دوران خون میں سفر کرتی ہے، یوں آپ کے جسم کے ہر عضو کو نقصان پہنچاتی ہے۔

ہوائی آلودگی کی کوئی بھی مقدار آپ کی صحت کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔ آپ اس میں جتنا سانس لیتے ہیں، اتنا ہی زیادہ خطرہ ہو گا۔

ہوائی آلودگی دل اور پھیپھڑوں کی بیماریوں، پھیپھڑوں کے کینسر، ہائی بلڈ پریشر اور اسٹروکس کا سبب بن سکتی ہے اور انہیں مزید بگاڑ سکتی ہے۔

ہوائی آلودگی دوران حمل مسائل سے منسلک ہے، جن میں پیدائش کے وقت کم وزن، قبل از وقت پیدائش، اور اسقاط حمل شامل ہیں۔

ہوائی آلودگی ذہنی صحت پر اثر انداز ہو کر اور حافظے کے مسائل اور ڈیمینشیا میں کردار ادا کر کے آپ کے دماغ کو متاثر کرتی ہے۔

لیکن ایسی چیزیں ہیں جو ہم سب اپنی صحت کے تحفظ کے لیے کر سکتے ہیں۔



پر وہ آسان اقدامات سیکھیں جو آپ ہوا کو صاف رکھنے اور اپنی صحت کو محفوظ رکھنے کے لیے اٹھا سکتے ہیں [cleanairhub.org.uk](https://cleanairhub.org.uk)

## وہ اقدامات جو ہم سب صاف ہوا میں سانس لینے کے لیے کر سکتے ہیں

### گھر میں ہوا کو صاف رکھنے کے فیصلے لیں

خوشبو سے پاک، معتدل صفائی کی مصنوعات استعمال کریں اور پلگ ان خوشبوؤں سے بچیں۔

سجاوٹ کرتے ہوئے، محفوظ پینٹ اور روغن کا انتخاب کریں جن پر 'کم VOC کے لیبل لگے ہوں'۔

لوگوں سے اپنے گھر میں سگریٹ نوشی یا ویپ نہ کرنے کی درخواست کریں۔

گھر میں آگ جلانے سے گریز کریں (مثلاً برنرز میں لکڑی جلانا، کونلہ جلانا، یا موم بتیاں)۔

اپنے گھر کو ہوادار رکھنے کے لیے کھڑکیاں کھولیں جو مرکزی سڑکوں سے دور ہیں۔

### ہوا کو صاف رکھنے کے لیے سفر کا انتخاب کریں

کم ٹریفک کے ساتھ سروسز راستوں کو استعمال کرتے ہوئے کام پر یا اسکول جانے کے لیے پیدل یا سائیکلنگ کر کے جائیں جب آپ ایسا کر سکتے ہوں (ان میں ساوتھمپٹن کامن اور ایسٹ پارک جیسے مقامات شامل ہیں)۔

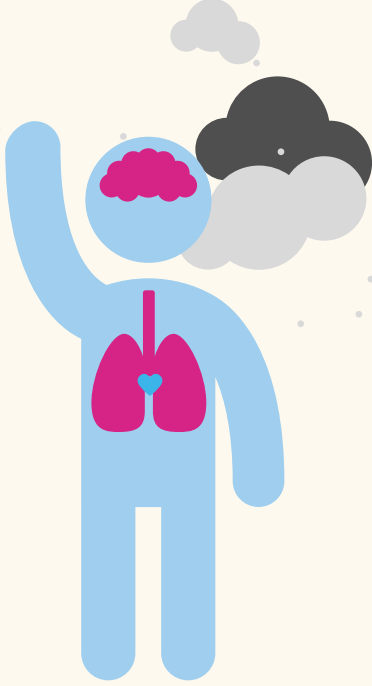
ایک الیکٹرک گاڑی پر منتقل ہونے یا گاڑی گھر پر چھوڑ دینے پر غور کریں۔

اگر آپ کو گاڑی چلانے کی ضرورت ہے، تو انجن بند کر دیں جب آپ حرکت نہ کر رہے ہوں اور ایسا کرنا محفوظ ہو۔

southampton.gov.uk استعمال کر کے معلوم کریں کہ آپ کے مقامی علاقے میں ہوا کا معیار کیسا ہے۔



# ہوائی آلودگی بچوں میں صحت کے مسائل کا سبب بن سکتی اور انہیں مزید بگاڑ سکتی ہے یہ اقدامات آپ کے بچے کو محفوظ رکھنے میں مدد دے سکتے ہیں:



- 1. خاموش، سرسبز راستے استعمال کریں:** آلودگی پھیلانے والی ٹریفک سے دور رہنے کے لیے سبز جگہوں سے گزرنے والے خاموش راستے اختیار کریں۔
- 2. گاڑی کو پیچھے چھوڑ دیں:** اپنی فیملی کی زیادہ پیدل چلنے یا سائیکل چلانے کے حوالے سے حوصلہ افزائی کریں۔
- 3. انجن بند کر دیں:** اگر آپ کو گاڑی استعمال کرنے کی ضرورت ہے، تو انجن بند کر دیں جب آپ حرکت نہ کر رہے ہوں اور ایسا کرنا محفوظ ہو۔
- 4. آلودگی کی پیش گوئی چیک کریں:** SouthamptonAir.org.uk کو اپنے مقامی علاقے میں ہوا کا معیار معلوم کرنے کے لیے استعمال کریں۔
- 5. اپنے گھر کی ہوا کو صاف کریں:** خوشبو سے پاک، معتدل صفائی کی مصنوعات استعمال کریں اور گھر میں آگ جلانے سے بچیں۔ پینٹ یا سجاوٹ کرتے وقت 'کم VOC' والی مصنوعات استعمال کریں۔ اپنے گھر کو ہوادار رکھنے کے لیے کھڑکیاں کھولیں اگر وہ مرکزی سڑکوں سے دور ہیں۔



ہوائی آلودگی اور آپ اپنے خاندان کی صحت کو کیسے محفوظ رکھ سکتے ہیں اس بارے میں [cleanairhub.org.uk](http://cleanairhub.org.uk) پر مزید جانیں

## میرا ہوائی آلودگی سے متعلق منصوبہ

ان اقدامات کا انتخاب کریں جو آپ اور آپ کے اہل خانہ ہوائی آلودگی سے اپنی صحت کو محفوظ رکھنے کے لیے اٹھانا چاہتے ہیں

ہم محفوظ صفائی کی مصنوعات اور پینٹس خریدیں گے

ہم اسکول پیدل یا سائیکلنگ کر کے جائیں گے

ہم اپنے گھر میں لوگوں سے سگریٹ نوشی نہ کرنے کی درخواست کریں گے

ہم شدید ٹریفک سے بچنے کے لیے خاموش، سرسبز راستے استعمال کریں گے

ہم گھر میں آگ جلانے سے گریز کریں گے (مثلاً برنرز میں لکڑی جلانا، کوئلہ جلانا، یا موم بتیاں)

ہم جب چھوڑ سکتے ہوئے تو گاڑی گھر پر چھوڑ کر جائیں گے

کھانا بناتے اور صفائی کرتے ہوئے ہم کھڑکی کھولیں گے

جب گاڑی ساکن ہو گی تو ہم انجن بند کر دیں گے

