

# சுற்றுச் சூழல் மாசில் இருந்து பாதுகாக்க பொதுமக்களுக்கு மத்திய சுகாதார அமைச்சகம் வெளியிட்டுள்ள ஆலோசனை

Posted On: 08 NOV 2017 8:13PM by PIB Chennai

புது தில்லியில் அதிக காற்று மாசு இருப்பதையொட்டி மத்திய சுகாதார அமைச்சகம் மக்கள் தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள சில முக்கிய ஆலோசனைகள் வெளியிட்டுள்ளது. அவை :-

1. சுவாச சிரமம் உடையவர்கள் வீட்டிலே இருங்கள் மற்றும் முடிந்தவரை குழந்தைகளை வீட்டில் இருந்து வெளியே வராதபடி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
2. சுவாச விகிதத்தை அதிகப்படுத்தக்கூடிய காலை நடை பயிற்சி அல்லது கடுமையான வெளிப்புற நடவடிக்கைகளை தவிர்த்துவிடுங்கள்
3. தண்ணீர் மற்றும் திரவ பானங்கள் நிறைய குடிக்கவும்
4. புகை பிடித்தலை தவிர்க்கவும்.
5. முடிந்தவரை வாசனை திரவியப் மற்றும் அறை சுத்தப்படுத்திகளை தவிருங்கள்
6. புகை அல்லது அதிகமான தூசி உள்ள பகுதிகளை தவிர்க்கவும்.
7. இதய நோய்கள் அல்லது நாள்பட்ட சுவாச நோய் அல்லது ஆஸ்துமா பிரச்சனைகள் உள்ளவர்கள் மருத்துவர்கள் அறிவுறுத்திய மருந்துகளை கட்டாயமாக பின்பற்றுங்கள்
8. சுவாச சிரமம், சுவாச விகிதம் அதிகரித்தல், படபடப்பு அல்லது கடுமையான இருமல் மற்றும்/அல்லது அதிக தும்மல் பிரச்சனைகள் இருந்தால் உடனடியாக மருத்துவ உதவியை அணுகவும்.

\*\*\*

(Release ID: 1509183) Visitor Counter : 50

Read this release in: English

