

## इस चार्ट का उपयोग कैसे करें

यह चार्ट केवल भूमि-सतह पर प्रस्तुत ओज़ोन प्रदूषण से प्रभावित बाहरी गतिविधियों की पाबंदियों के लिए है। इसे चार घंटे से कम अवधि की बाहरी गतिविधियों, जिसमें स्कूल में विश्राम का समय, लंच और व्यायाम क्लास शामिल हैं, को संशोधित करने के लिए उपयोग करना चाहिए। इसे वायु गुणवत्ता भविष्यवाणी और ओज़ोन की वर्तमान स्थिति के साथ-साथ इस्तेमाल करें। *वायु प्रदूषण की कोई अन्य घटना, जैसे कि जंगली आगों से उत्पन्न धुआं आदि, से भी स्वास्थ्य के लिए श्वसन संबंधी जोखिम बढ़ जाती है। ऐसे में, वायु की गुणवत्ता की स्थिति जानने के लिए अपने स्थानीय Air Quality Management District से संपर्क करें।*

दैनिक भविष्यवाणियों का दोपहर बारह बजे तक और ओज़ोन के नक्शों का हर घंटे अद्यतन किया जाता है। इन दोनों को आप [www.SpareTheAir.com](http://www.SpareTheAir.com) पर देख सकते हैं। बढ़ते ओज़ोन स्तरों के संपर्क में आने की जोखिम को घटाने के लिए कड़ी बाहरी गतिविधियों को रद्द करें या इन्हें सवेरे के लिए आयोजित करें।

इस उदाहरण में बताया गया है कि शुक्रवार दोपहर के किसी व्यायाम कार्यक्रम में बदलाव लाने के लिए इस चार्ट का प्रयोग कैसे करें:

**कदम 1:** गुरुवार दोपहर को [www.SpareTheAir.com](http://www.SpareTheAir.com) पर जाकर आने वाले दिन के मौसम के बारे में पता करें। इसी वेबसाइट पर Air Alert के सदस्य भी बन जाएं ताकि आपको वायु की गुणवत्ता तथा Spare The Air Days के बारे में ई-मेल के ज़रिए सूचित किया जा सके। वायु गुणवत्ता जानकारी लाइन यानि (916) 874-4801 पर फ़ोन लगाकर भी आप Air Quality Index (वायु गुणवत्ता सूचकांक यानि AQI) की भविष्यवाणी प्राप्त कर सकते हैं।

**कदम 2:** यदि शुक्रवार का मौसम नारंगी घेरे में हो, यानि संवेदनशील समूहों के लिए अस्वस्थ, तो दमाग्रस्त बच्चों या श्वसन तथा हृदयवाहिनी समस्याओं से पीड़ित बच्चों के लिए इमारत के अंदर जगह उपलब्ध कराने की व्यवस्था करें।

**कदम 3:** शुक्रवार को, क्लास से पहले, वर्तमान AQI के बारे में फिर पता करें। चूंकि ओज़ोन का स्तर एक इलाके से दूसरे इलाके में अलग हो सकता है, अपने इलाके के ओज़ोन स्तरों का चित्र देखने के लिए नक्शे पर क्लिक करें। अगर आपके इलाके का AQI मध्यम हो चुका है, तो आपको कुछ करने की ज़रूरत नहीं है। लेकिन अगर AQI अस्वस्थ बन चुका है, तो ध्यान दें कि सांस की तकलीफ़ से मुक्त बच्चे भी सांस लेने में परेशानी महसूस करने की शिकायत कर सकते हैं और इन्हें भी अंदर ही खेलना चाहिए।

नियमित रूप से व्यायाम करने का फ़ायदा अच्छी तरह से स्थापित किया जा चुका है। वायु गुणवत्ता ख़राब होने पर बच्चों का स्वास्थ्य सुरक्षित रखते हुए उन्हें कैसे व्यायाम कराया जाए, यही इस चार्ट का लक्ष्य है। वायु गुणवत्ता ख़राब होने पर भी इमारत के अंदर व्यायाम कराया जा सकता है। बाहर की हवा की तुलना में अंदर की हवा में 20-80 प्रतिशत कम ओज़ोन हो सकता है।

भूमि-सतह ओज़ोन (O3) एक अदृश्य प्रदूषक है और एक तेज़ उत्तेजक भी, जिससे वायु नलियाँ सिकुड़ सकती हैं और ऑक्सिजन प्राप्त करने के लिए श्वसन तंत्र को अधिक मेहनत करनी पड़ती है। इससे दूसरी स्वास्थ्य समस्याएं भी उत्पन्न हो सकती हैं जैसे कि और बढ़ते श्वसन रोग, फेफड़ों के अंदरूनी हिस्सों में क्षति, घरघराहट, सूखा गला, सिरदर्द, उबकाई, अधिक थकान, खेल-कूद में बढ़ते प्रदर्शन इत्यादि।

लंबे समय तक दूषित वायु के संपर्क में आने से स्वास्थ्य पर स्थायी असर पड़ सकता है, जैसे कि फेफड़ों की क्षमता में कमी, दमा और ब्रॉन्काइटिस जैसी बीमारियों का संभावित विकास, तथा जीवनावधि में घटाव। दोपहर तथा शाम की शुरुआत तक भूमि-सतह ओज़ोन अपनी चरम सीमा पर होता है। ओज़ोन के अस्थायी शिखर यू.एस ईपीए के 8-घंटे के औसत मानक में नहीं भी रिपोर्ट किए जा सकते हैं।

जब 1-घंटे का ओज़ोन स्तर 8-घंटे के AQI में 211 की संख्या के समतुल्य बन जाता है, या इसकी संभावना होती है, तो राज्य की आपात्कालीन वायु प्रदूषण योजना के अनुसार स्थानीय एयर डिस्ट्रिक्ट विभाग इस स्थिति से प्रभावित स्कूल डिस्ट्रिक्टों के लिए एक स्वास्थ्य सलाह नोटिस जारी करता है। स्वास्थ्य सलाह नोटिस की विस्तृत सलाह का पूरी तरह से पालन करें।

**कृपया ध्यान दें:** खेल-कूद की किसी नियमित बाहरी गतिविधि को रद्द करने से पहले, और अपने खास इलाके से जुड़ी सबसे हाल वाली सूचना प्राप्त करने के लिए स्थानीय एयर डिस्ट्रिक्ट विभाग को फ़ोन करें। यह चार्ट सैक्रामेंटो इलाके में और उन इलाकों में इस्तेमाल करने के लिए बनाया गया है जहाँ की ओज़ोन वायु गुणवत्ता समतुल्य या बेहतर है।

### अन्य संसाधन

#### Breathe California of Sacramento-Emigrant Trails

(916) 444-5900

[www.sacbreathes.org](http://www.sacbreathes.org)

#### Daily Air Quality Forecast

(916) 874-4801

[www.SpareTheAir.com](http://www.SpareTheAir.com)

#### Sacramento Metropolitan Air Quality Management District

(916) 874-4800

[www.AirQuality.org](http://www.AirQuality.org)

#### Placer County Air Pollution Control District

(530) 745-2330

[www.placer.ca.gov](http://www.placer.ca.gov)

#### Yolo-Solano Air Quality Management District

(530) 757-3650

[www.ysaqmd.org](http://www.ysaqmd.org)

#### El Dorado County Air Quality Management District

(530) 621-6662

[www.co.el-dorado.ca.us/emd/apcd](http://www.co.el-dorado.ca.us/emd/apcd)

#### Bay Area Air Quality Management District

(415) 749-4900

[www.baaqmd.gov](http://www.baaqmd.gov)

#### National Air Quality

[www.airnow.gov](http://www.airnow.gov)

\* इन संस्तुतियों का मानना है कि बच्चे अधिकतर स्कूल के दौरान या स्कूल से आते-जाते समय ओज़ोन के संपर्क में ज़्यादा आते हैं। कुछ बच्चे स्कूल के बाद की गतिविधियों में भाग लेते हैं (कार्य या खेल-कूद) जिससे उनका दैनिक संपर्क चार घंटे से अधिक हो जा सकता है और इनके लिए ओज़ोन के संपर्क के विषय में यू.एस. ईपीए के एहतिवाही स्वास्थ्य कथनों में बताए निर्देश और सलाह का पालन करना चाहिए। यह संस्तुतियाँ केवल ओज़ोन से संपर्क में आने के विषय से जुड़ी हैं और यदि श्वसन तंत्र को प्रभावित करने वाले अनेक प्रदूषकों, जैसे कि जंगली आग की कणिकाएं, से बहुत अधिक संपर्क हो तो इन संस्तुतियों को संशोधित करने की आवश्यकता पड़ सकती है।

बुरी वायु गुणवत्ता वाले दिनों पर स्कूलों तथा दूसरों के लिए संस्तुतियां\*  
ओज़ोन (8-घंटा सामान्य) के लिए एयर क्वालिटी इंडेक्स (AQI) चार्ट

गतिविधि	0 से 50 अच्छा	51 से 100 मध्यम	101 से 150 संवेदनशील समूहों के लिए अस्वस्थ	151 से 200 अस्वस्थ	201 से 300 बहुत अस्वस्थ
विश्राम अवधि (15 मिनट)	कोई परहेज नहीं	कोई परहेज नहीं	दमा या श्वसन-संबंधी दूसरे रोगों से ग्रस्त बच्चों के लिए इमारत के अंदर जगह उपलब्ध कराना चाहिए।	बच्चा अगर सांस लेने में दिक्कत होने की शिकायत करता है या अगर उसे दमा या श्वसन-संबंधी कोई दूसरा रोग है तो उसे अंदर खेलने की अनुमति दी जानी चाहिए।	वाहरी गतिविधियों को हलके से लेकर मध्यम व्यायाम तक सीमित रखें।
व्यायाम (पी.ई.) (1 घंटा)	कोई परहेज नहीं	कोई परहेज नहीं	दमा या श्वसन-संबंधी दूसरे रोगों से ग्रस्त बच्चों के लिए इमारत के अंदर जगह उपलब्ध कराना चाहिए।	बच्चा अगर सांस लेने में दिक्कत होने की शिकायत करता है या अगर उसे दमा या श्वसन-संबंधी कोई दूसरा रोग है तो उसे अंदर खेलने की अनुमति दी जानी चाहिए।	वाहरी गतिविधियों को हलके से लेकर मध्यम व्यायाम तक सीमित रखें - एक घंटे से अधिक नहीं।
खेल-क्रीड़ा के नियत समारोह	कोई परहेज नहीं	अतिसंवेदनशील व्यक्तियों को अत्यंत ही भारी व्यायाम सीमित रखना चाहिए।	दमा या श्वसन-संबंधी/हृदयरोग से ग्रस्त व्यक्तियों को अपनी दशा का चिकित्सकीय प्रबंधन करना चाहिए। सांस की गति धीमी करने के लिए विश्राम की अवधि बढ़ाएं या वैकल्पिक गिलाड़ियों का प्रयोग करें।	क्रिया को किसी दूसरे समय या किसी दूसरे स्थान पर करने के बारे में सोचना चाहिए।	क्रिया को किसी दूसरे समय या किसी दूसरे स्थान पर करें।
व्यायाम अभ्यास तथा प्रशिक्षण (2 से लेकर 4 घंटे)	कोई परहेज नहीं	अतिसंवेदनशील व्यक्तियों को अत्यंत ही भारी व्यायाम सीमित रखना चाहिए।	दमा या श्वसन-संबंधी/हृदयरोग से ग्रस्त व्यक्तियों को अपनी दशा का चिकित्सकीय प्रबंधन करना चाहिए। सांस की गति धीमी करने के लिए विश्राम की अवधि बढ़ाएं या वैकल्पिक गिलाड़ियों का प्रयोग करें।	2 घंटे से अधिक वाली गतिविधियों की अवधि या तीव्रता को कम करना चाहिये। सांस की गति धीमी करने के लिए विश्राम की अवधि बढ़ाएं या वैकल्पिक गिलाड़ियों का प्रयोग करें।	एक घंटे से अधिक के स्थायी तथा कड़े व्यायाम को किसी दूसरे समय या अंदर करें या इसे रद्द कर दें।

ध्यान दें: सभी दिशानिर्देश संचयी हैं (बाएं से दाएं और ऊपर से नीचे) जैसे-जैसे गतिविधियों की अवधि तथा तीव्रता बढ़ती है।

