

বাড়ির আভ্যন্তরীণ বায়ু দূষণ মাত্রার রিপোর্ট

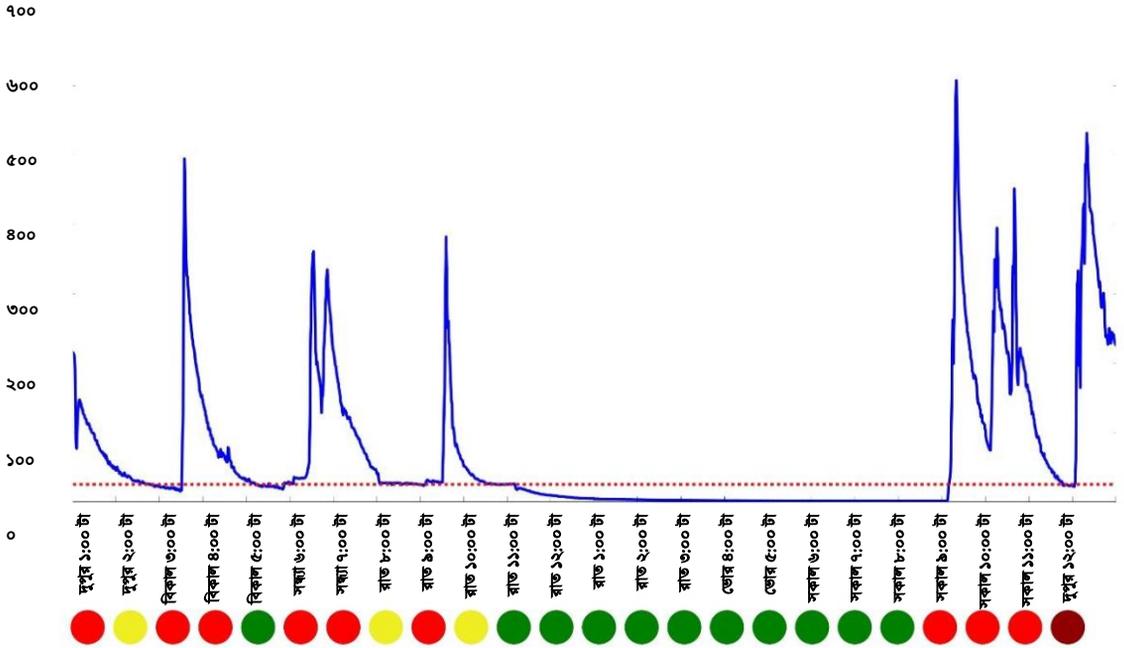
বাড়ির ID: MIR120001

তারিখ: ৩১-১২-২০১৭

আভ্যন্তরীণ বায়ু দূষণের মাত্রা (IAQ)

আপনি জানেন যে আমরা একটি ছোট মেশিন দিয়ে আপনার বাড়ির বায়ু দূষণের মাত্রা পরিমাপ করেছি। মেশিনটি বাতাসে থাকা খুব ছোট ছোট দূষণ-কণার পরিমাণ ধরতে পারে। আপনার বাড়িতে প্রতি মিনিটে বাতাসের অবস্থা কেমন তা এই মাত্রা থেকে বোঝা যায়।

নিচের ছবিতে উঁচু উঁচু দাগ থাকলে বোঝা যাবে যে আপনার বাসায় ঐ সময়ে সম্ভবতঃ ধূমপান করা হয়েছে। নিরাপদ মাত্রার সাথে তুলনা করার জন্য আমরা বাসার ভেতর ২৪ ঘন্টার মোট দূষণের গড় মান-ও বের করেছি। নিচে আপনার বাড়িতে বায়ু দূষণের সেই পরিমাপের চিত্র দেখানো হলঃ



- উপরের আঁকাবাঁকা নীল দাগ দিয়ে আপনার বাড়ির বাতাসে বিভিন্ন সময়ে উপস্থিত দূষণ-কণার মাত্রা বোঝাচ্ছে
- নীচের দিকের লাল রঙের ডট লাইন দিয়ে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা নির্ধারিত নিরাপদ মান বোঝাচ্ছে
- লাল রঙের এই বৃত্ত দিয়ে বোঝাচ্ছে যে ঐ ১ ঘণ্টায় বাতাসে উচ্চ মাত্রার দূষণ কণা ছিল
- হলুদ রঙের এই বৃত্ত এটা দিয়ে বোঝাচ্ছে যে ঐ ১ ঘণ্টায় বাতাসে মাঝারি মাত্রার দূষণ কণা ছিল
- সবুজ রঙের এই বৃত্ত দিয়ে বোঝাচ্ছে যে ঐ ১ ঘণ্টায় বাতাসে দূষণ কণা নিরাপদ মাত্রার মধ্যে ছিল

আপনার বাড়ির বাতাসে ক্ষুদ্র দূষণ-কণার মাত্রা

বাতাসে ছোট ছোট দূষণ-কণার হঠাৎ পরিবর্তন সাধারণত নির্দেশ করে যে ঐ সময় ধূমপান করা হয়েছে। এই দূষণ-কণার মাত্রা বেশি থাকার মানে বাড়ির সবাই পরোক্ষ ধূমপানে আক্রান্ত হচ্ছে। আপনার বাড়ির বাতাসে দূষণ কণা পরিমাপের ফলাফলঃ

- দূষণ পরিমাপের মোট সময় = ২৪ ঘণ্টা
- বাড়ির বাতাসে দূষণ-কণার গড় মান = ৫৪ মাইক্রোগ্রাম/ঘনমিটার
(এই মান বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা নির্ধারিত নিরাপদ মান ২৫ মাইক্রোগ্রাম/ঘনমিটার-এর চেয়ে **বেশি / কম**)
- সর্বোচ্চ পরিমাপকৃত মান = ৩৪৫ মাইক্রোগ্রাম/ঘনমিটার
- বাতাসে দূষণ-কণা নিরাপদ মাত্রার উপরে থাকার মোট সময় = ৫০%

আপনার বাড়ির ফলাফল নিম্নরূপ:



এই হল আপনার বাড়ির বায়ুদূষণ মাত্রা

পরোক্ষ ধূমপানের ক্ষতিকর প্রভাব কী?

- যে সকল মানুষ নিয়মিত পরোক্ষ ধূমপানের শিকার হয়, তাদের হার্ট এটাক, স্ট্রোক ও ফুসফুসের ক্যান্সারের ঝুঁকি বেড়ে যায়।
- যে সকল শিশু পরোক্ষ ধূমপানের শিকার হয়, তারা সবচেয়ে বেশি ঝুঁকিতে থাকে। কারণ, বাচ্চাদের শ্বাসনালীর দৈর্ঘ্য ছোট থাকে, তাদের শ্বাস-প্রশ্বাস বড়দের থেকে দ্রুত হয় এবং তাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম থাকে।
- আশেপাশে ধূমপান হয় এমন বাতাসে যে সকল শিশু শ্বাস নেয়, তাদের বুকে ইনফেকশন হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়। তারা হাঁচি ও কাশিতেও বেশি ভুগে।
- যে সকল শিশুদের বাসায় অন্ততঃ একজন ধূমপান করে, তাদের কানে ইনফেকশন হওয়ার সম্ভাবনা ৫০% বেশি।
- এছাড়াও, যে সকল বাচ্চারা কোন ধূমপায়ী ব্যক্তির আশেপাশে থেকে বেড়ে ওঠে, বড় হয়ে তাদের নিজেদের ধূমপায়ী হওয়ার সম্ভাবনা অন্য বাচ্চাদের তুলনায় ৩ গুণ বেশি।

পরোক্ষ ধূমপান নিয়ে আপনার করণীয় কী?

আপনি যদি একজন ধূমপায়ী হন তাহলে,

- ✓ প্রথমে একটি তারিখ ঠিক করুন যেদিন থেকে আপনি বাসায় ধূমপান করা বন্ধ করবেন।
- ✓ নিজের কাছে নিজে প্রতিজ্ঞা করুন যে, যখন ধূমপানের ইচ্ছে জাগে, তখন সেটা বাড়ির বাইরে গিয়ে করবেন।
- ✓ আপনার বাসার ভেতর বা গাড়ির ভেতর অ্যাশট্রে থাকলে সরিয়ে ফেলুন। বৃষ্টির দিনে দরজার পাশে ছাতা রাখুন যাতে ধূমপানের জন্য সহজে বাইরে যেতে পারেন।

আপনি যদি অ-ধূমপায়ী হন তাহলে,

- ✓ আপনার বাচ্চাদেরকে সাথে নিয়ে কিছু 'ধূমপান নিষিদ্ধ' জাতীয় চিত্র তৈরি করে বাড়িতে লাগিয়ে রাখুন।
- ✓ অতিথিদের মানা করুন যেন আপনার বাড়ির ভিতরে ধূমপান না করে।
- ✓ পরোক্ষ ধূমপানের ক্ষতির ব্যাপারে বাচ্চাদেরকে সচেতন করুন।
- ✓ বাড়ির ভিতরে ধূমপান বন্ধ করতে পরিবারের ধূমপায়ী সদস্যদেরকে সাহায্য করুন।

নিজের পরিবারের জন্য ধূমপান মুক্ত বাড়ি গড়ুন

- ✓ নিজেদের পরিবারের সাথে আপনার 'ধূমপান মুক্ত বাড়ি' তৈরি করার পরিকল্পনা নিয়ে আলোচনা করুন এবং তাদের সাহায্য