



स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार

प्रदूषित हवा स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं

प्रदूषण का आपके स्वास्थ्य पर असर

- चक्कर आना
- साँस लेने में तकलीफ
- खाँसी
- छाती में तकलीफ
- आँखों में जलन



जरूरत पड़ने पर ही घर से
बाहर निकलें



आँखों में जलन, साँस की तकलीफ या
खाँसी होने पर डॉक्टर से सम्पर्क करें



दिल, फेफड़े एवं अन्य गंभीर बीमारी
के रोगियों का विशेष ध्यान दें



धुआ रहित ईंधन का प्रयोग करें



ज्यादा प्रदूषित जगहों
पर ना जाएँ



घरों के खिड़की-दरवाजे
सुबह व शाम बन्द रखें



सुबह व शाम की सैर टालें



पटाखे, कूड़ा, पत्तियां
आदि न जलाएँ



धूम्रपान से बचें

समझदार बनें...प्रदूषण के असर से बचें