जलवायु और पर्यावरण आपके स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित कर सकते हैं

उच्च रक्तचाप (हाइपरटेंशन) वाले लोगों के लिए जानकारी

जलवायु परिवर्तन के कारण अत्यधिक तापमान और वायु प्रदूषण जैसे पर्यावरणीय खतरे बदतर होते जा रहे हैं। उच्च रक्तचाप से पीड़ित लोगों को अपनी सुरक्षा के लिए कुछ कदम उठाने चाहिए।

जलवायु और पर्यावरण उच्च रक्तचाप से पीड़ित लोगों को किस प्रकार प्रभावित करते हैं?

अत्यधिक गर्मी	ठंड का मौसम	वायु प्रदूषण
इससे हृदय और गुर्दों पर दबाव पड़ता है, जिस वजह से अंग विफलता हो सकती है।	इससे रक्त वाहिकाएं संकुचित हो जाती हैं, जिससे आपका रक्तचाप बढ़ सकता है।	इससे रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंचाता है, जिससे वे सख्त और संकरी हो जाती हैं, जो दिल के दौरे और स्ट्रोक का कारण बन सकती हैं।

इनके अलावा, तूफान, लू, बाढ़ और जंगल की आग जैसी मौसम की चरम घटनाएं भी **तनाव और चिंता को बढ़ाती हैं**, जिससे रक्तचाप बढ़ सकता है।

गर्मी से अपने दिल की सुरक्षा के उपाय

- **ठंडा रहने के लिए योजना बनाएं।** एयर कंडीशनर वाले घर, पुस्तकालय, या आपके शहर/गांव द्वारा आयोजित शीतलन केंद्र सुरक्षित स्थान हो सकते हैं।
- **मौसम की चेतावनियों के लिए साइन अप करें।** इस पृष्ठ पर दिए गए क्यूआर कोड को स्कैन करके **Heat Safety App** डाउनलोड करें ताकि आप स्थानीय तापमान, आर्द्रता, चेतावनियां और गर्मी से संबंधित बीमारियों के लिए प्राथमिक चिकित्सा जानकारी प्राप्त कर सकें।
- **गर्म दिनों में अपनी सुरक्षा करें।** पानी अधिक पिएं, भले ही प्यास न लगे। अगर आप गर्म परिस्थितियों में काम कर रहे हैं, तो छायादार विश्राम स्थान बनाएं, छांव में ब्रेक लें और पानी पिएं।
- **गर्मी के थकावट और हीट स्ट्रोक के लक्षण जानें और जब जरूरत हो, चिकित्सकीय सहायता लें।**
  - गर्मी की थकावट - यदि आपको बेहोशी, चक्कर आना, अधिक पसीना आना, सिरदर्द, मतली या उल्टी, हलका महसूस होना, कमजोरी, प्यास लगना, कम मूत्र आना, और/या मांसपेशियों में ऐंठन हो तो क्लिनिक या इमरजेंसी रूम जाएं।
  - हीट स्ट्रोक - यदि आपको भ्रम, बोलने में कठिनाई, लाल, गर्म, सूखी त्वचा या अधिक पसीना आना, शरीर का अत्यधिक तापमान, दौरे, और/या होश खोना आदि लक्षण दिखाई दें तो 911 पर कॉल करें।

ठंड से अपने दिल की सुरक्षा के उपाय

- **ठंड के लिए उपयुक्त कपड़े पहनें।** परतों में कपड़े पहनें, टोपी, दस्ताने और गर्म मोजे पहनें। इस तरह आपका दिल शरीर को गर्म रखने के लिए ज्यादा मेहनत नहीं करेगा।
- **बाहर की गतिविधियों को सीमित करें। व्यायाम अंदर करें।** अगर आपको बर्फ़ हटानी हो या बाहर शारीरिक काम करना हो, तो बार-बार ब्रेक लें और अगर संभव हो तो अंदर जाकर शरीर को गर्म करें।

वायु प्रदूषण से अपने दिल की सुरक्षा के उपाय

- **कब और कहाँ प्रदूषण स्तर हानिकारक हो सकते हैं, जानें:** वायु प्रदूषण व्यस्त सड़कों और औद्योगिक क्षेत्रों के पास अधिक हो सकता है। जब हवा में धुंआ हो, जैसे जंगल की आग, पत्तियों का जलाना, या लकड़ी के चूल्हे से निकलने वाला धुंआ, तो प्रदूषण स्तर उच्च होते हैं।
- **अपने ज़िप कोड के लिए एयर क्वालिटी इंडेक्स (AQI) जांचें:** यह इंडेक्स छह रंग-कोडेड श्रेणियाँ प्रदान करता है, जो वायु प्रदूषण के स्वास्थ्य पर विभिन्न स्तरों को दर्शाती हैं। एक्यूआई चेक करने के लिए अगली पृष्ठ पर क्यूआर कोड स्कैन करें और अपने फोन में **AirNow** ऐप डाउनलोड करें।
- **जहाँ प्रदूषण स्तर कम हो, वहाँ के लिए गतिविधियाँ प्लान करें:** जब बाहर प्रदूषण स्तर स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो, तो बाहरी गतिविधियों को तब तक टालें जब तक हवा साफ न हो या गतिविधियों को घर के अंदर करें।

जब हवा में जंगल की आग से धुंआ हो, तो इन टिप्स को अपनाकर अपने संपर्क को कम करें:

यह करें:

- अपने कार के A/C को रीसर्कुलेट पर सेट करें ताकि धुंआ बाहर रहे।
- अपने घर की धिख कियाा   और दरवाजे बंद रखें।
- HEPA फिथ्टिर वाला पोर्टेबल एयर कथ्लीनर उपयोग करें। एक ऐसा एयर कथ्लीनर चुनें जो ओजोन उतथ्पनथ्न न करता हो।
- दि आपको बाहर जाना हो तो N-95 मासथ्क का उपयोग करें।

यह न करें:

- बाहर न खेलें या वथ्यायाम न करें।
- वैकथ्यूम न करें (इससे धूल उ   ध सकती है)।
- खाना फरथई या ग्रिल न करें, कथ्योंकि इससे अंदर की हवा में कण मिल सकते हैं।
- चूथ्हे या गैस सथ्टोव का उपयोग न करें।
- मरथ्पान न करें।

स्वस्थ वायु और जलवायु में योगदान देने के तरीके

- संभव हो तो **चलकर, साइकिल से या सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करें।**
- यदि आप गाड़ी का उपयोग कर रहे हैं तो वाहन को जितना हो सके उतना ही समय चलने दें, **इसे बेवजह चालू न छोड़ें**।
- LED लाइट्स और ऊर्जा-संवेदनशील उपकरणों का उपयोग करके, अपने घर को ऊर्जा बचाने के लिए मौसम के अनुसार तैयार करके, और सौर जैसी नवीनीकरणीय ऊर्जा अपनाकर **जीवाश्म ईंधन की खपत को कम करें**। मुफ्त घर ऊर्जा मूल्यांकन के लिए Mass Save से 866-527-7283 पर संपर्क करें और वित्तीय विकल्पों के बारे में जानें। अधिक जानकारी के लिए www.masssave.com/en/residential पर जाएं।
- **स्वस्थ और संतुलित आहार खाएं**, जिसमें मांस के बजाय **पौधों पर आधारित खाद्य पदार्थ** शामिल हों। **भोजन की बर्बादी को कम करें और खाद बनाने पर विचार करें**, बजाय इसके कि आप खाद्य अपशिष्ट को फेंक दें।

अधिक जानने के लिए **www.challiance.org/hypertension** पर जाएं या क्यूआर कोड स्कैन करें।

CHA Cambridge Health Alliance