# कसरी जलवायु तथा वातावरणले तपाईंको स्वास्थ्यमा असर गर्न सक्छ

### उच्च रक्तचाप (हाइपरटेन्शन) भएका व्यक्तिहरूको लागि जानकारी

जलवायु परिवर्तनका कारण अत्यधिक तापक्रम र वायु प्रदूषण जस्ता वातावरणीय जोखिमहरू बढ्दै गइरहेका छन्। उच्च रक्तचाप भएका व्यक्तिहरूले आफ्नो सुरक्षाका लागि चाल्नुपर्ने केही कदमहरू छन्।

### उच्च रक्तचाप भएका मानिसहरूलाई जलवायु र वातावरणले कसरी असर गर्छ?

| अत्यधिक ताप | चिसो मौसम | वायु प्रदुषण |
|---|---|---|
| मुटु र मिर्गौलामा तनाव दिन्छ, र अङ्ग विफल हुन सक्छ। | रक्तनलीहरू साँघुरो बनाउँछ, जसले तपाईंको रक्तचाप बढाउन सक्छ। | रक्तनलीहरूलाई क्षति पुर्‍याउँदा तिनीहरू कडा र साँघुरो हुन्छन्, जसले हृदयघात र स्ट्रोक पनि हुन सक्छ। |

यी तथा आँधीबेहरी, गर्मीको लहर, बाढी र डढेलो जस्ता चरम मौसमी घटनाहरूले **तनाव र चिन्ता** बढाउँछन् जसले रक्तचाप बढाउन सक्छ।

### तापबाट आफ्नो मुटुलाई बचाउने उपायहरू

- **शीतल ठाउँमा बस्ने योजना बनाउनुहोस्।** तपाईंको नगर वा गाउँले व्यवस्था गरेका वातानुकूलित घरहरू, पुस्तकालयहरू, वा शीतलन स्टेशनहरू सुरक्षित ठाउँहरू हुन सक्छन्।
- **मौसमको चेतावनीका लागि साइन अप गर्नुहोस्।** स्थानीय तापक्रम, आर्द्रता, चेतावनी, र गर्मीका रोगकमा लागि प्राथमिक उपचारको जानकारी प्राप्त गर्न **हिट सेफ्टी एप** डाउनलोड गर्न यस पृष्ठमा रहेको क्यूआर कोड स्क्यान गर्नुहोस्।
- **गर्मीका दिनहरूमा आफूलाई सुरक्षित राख्नुहोस्।** तिर्खा नलागे पनि प्रशस्त पानी पिउनुहोस्। गर्मीमा काम गर्दै हुनुहुन्छ भने, छायाँ दिने विश्रामस्थलहरू बनाउनुहोस्, छायाँमा विश्राम लिनुहोस्, र पानी पिउनुहोस्।
- **गर्मीको थकान र गर्मीको स्ट्रोकका लक्षणहरू बारे जान्नुहोस् र कुन बेला तत्काल उपचार खोज्ने थाहा पाउनुहोस्।**
  - गर्मीको थकान – तपाईंलाई बेहोस वा चक्कर लाग्ने, धेरै पसिना आउने, टाउको दुख्ने, वाकवाकी लाग्ने वा बान्ता हुने, टाउको दुख्ने, कमजोरी, तिर्खा लाग्ने, पिसाब कम हुने, र/वा मांसपेशी दुख्ने भएमा क्लिनिक वा आपतकालीन कक्षमा जानुहोस्।
  - गर्मीको स्ट्रोक – तपाईंलाई भ्रम, बोली लरबरिने, रातो, तातो, सुख्खा छाला वा धेरै पसिना आउने, शरीरको तापक्रम धेरै उच्च, काम्ने, र/वा चेतना गुमाउने समस्या भएमा ९११ मा कल गर्नुहोस्।

### चिसोबाट आफ्नो मुटुलाई बचाउने उपायहरू

- **न्यानो लुगा लगाउनुहोस्।** बहुपत्रका लुगाहरू, टोपी, पन्जा र न्यानो मोजा लगाउनुहोस्। यसो गर्दा शरीरलाई न्यानो राख्न तपाईंको मुटुले कडा परिश्रम गर्नु पर्दैन।
- **घरबाहिरका गतिविधिहरू कम गर्नुहोस्।** व्यायाम घरभित्र गर्नुहोस्। तपाईंले हिउँ बेल्चाले फाल्नुपर्छ वा घरबाहिर शारीरिक काम गर्नु पर्छ भने, बेलाबेलामा विश्राम लिनुहोस् र न्यानो हुन सम्भव भएसम्म घरभित्र जानुहोस्।

## वायु प्रदुषणबाट आफ्नो मुटुलाई बचाउने उपायहरू

- **कहिले र कहाँ प्रदूषणको स्तर अस्वास्थ्यकर हुन सक्छ भनेर थाहा पाउनुहोस्।** व्यस्त सडक र औद्योगिक क्षेत्रहरू नजिक वायु प्रदूषण झन् खराब हुन सक्छ। जङ्गली आगो, जलिरहेका पात वा काठको चुलोबाट हावामा धुवाँ फैलिँदा वायु प्रदूषणको स्तर उच्च हुन्छ।
- **आफ्नो जिप कोडका लागि वायु गुणस्तर सूचकाङ्क (एक्युआई) जाँच गर्नुहोस्।** सूचकाङ्कले छ वटा रङले कोड गरिएका प्रकारहरू र वायु प्रदूषणका आधारमा स्वास्थ्यमा पर्न सक्ने विभिन्न असरहरू देखाउँदछ। फोनमा **AirNow एप** डाउनलोड गर्न अर्को पृष्ठमा भएको क्यूआर कोड स्क्यान गर्नुहोस् र एक्युआई जाँच गर्नुहोस्।
- **प्रदूषणको कहिले र कहाँ कम हुन्छ भन्ने आधारमा योजना बनाउनुहोस्।** बाहिर प्रदुषणको स्तर अस्वस्थकर हुँदा हावा सफा नभएसम्म घरबाहिरका गतिविधिहरूमा ढिलाइ गर्नुहोस् वा गतिविधिलाई घरभित्र सार्नुहोस्।

## डढेलोबाट हावा धुवाँयुक्त भएमा यी सुझावहरू पालना गरेर आफ्ना लागि जोखिम कम गर्नुहोस्:

**गर्नुहोस्:**

- धुवाँ बाहिरै रहोस् भनेर कारको एसीलाई पुन: सर्कुलेटमा सेट गर्नुहोस्।
- आफ्नो घरका झ्याल ढोकाहरू बन्द गर्नुहोस्।
- HEPA A फिल्टर भएको र ओजोन उत्पन्न नगर्ने पोर्टेबल एयर क्लिनर प्रयोग गर्नुहोस्।
- घर बाहिर जानुपर्ने भएमा एन-९५ मास्क प्रयोग गर्नुहोस्

**नगर्नुहोस्:**

- घरबाहिर खेलकुद वा व्यायाम नगर्नुहोस्।
- भ्याक्युम नगर्नुहोस् (यसले धूलो फैलाउन सक्छ)।
- हावामा कणहरू थपिने हुनाले खानेकुराहरू भुट्ने वा ब्रोइल गर्ने नगर्नुहोस्।
- फायरप्लेस वा ग्यास स्टोभ प्रयोग न गर्नुहोस्।
- धुमपान नगर्नुहोस्।

## स्वस्थ हावा र जलवायुमा योगदान पुऱ्याउने तरिकाहरू

- सम्भव भएसम्म **हिँड्नुहोस्, साइकल, वा सार्वजनिक यातायात प्रयोग गर्नुहोस्।**
- आफ्नो कार प्रयोग गर्दा **चाहिनेभन्दा बढि समयमा यत्तिकै अन गरेर नछाड्नुहोस्।**
- एलईडी बत्ती र ऊर्जा बचत गर्ने उपकरणहरू प्रयोग गरेर **जीवाश्म इन्धन खपत घटाउनुहोस्,** ऊर्जा प्रयोग कम गर्न आफ्नो घरलाई मौसम अनुकूल बनाउनुहोस्, र सौर्य जस्तै नवीकरणीय ऊर्जा प्रयोग गर्नुहोस्। नि:शुल्क घर ऊर्जा मूल्याङ्कन र वित्तीय विकल्पहरू बारे थाहा पाउन मास सेभलाई ८६६-५२७-७२८३ मा सम्पर्क गर्नुहोस्। www.masssave.com/en/residential मा थप जान्नुहोस्।
- मासुको सट्टा **बोटबिरुवामा आधारित प्रशस्त खानेकुराहरू सहित स्वस्थ, सन्तुलित आहार खानुहोस्। खानाबाट हुने फोहोर कम गर्नुहोस्** र तिनलाई फ्याँक्नुको सट्टा **कम्पोस्ट बनाउने बारे विचार गर्नुहोस्।**

थप जानकारीका लागि
www.challiance.org/hypertension
मा जानुहोस्, वा क्युआर कोड स्क्यान गर्नुहोस्।

Cambridge Health Alliance