




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 प्रदूषण 
मुटु र मिर्गौलामा तनाव दिन्छ, र अङ्ग विफल हुन सक्छ।	रक्तनलीहरू साँघुरो बनाउँछ, जसले तपाईंको रक्तचाप बढाउन सक्छ।	रक्तनलीहरूलाई क्षति पुऱ्याउँदा 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 बेल्ले फाल्नुपर्छ वा घरबाहिर शारीरिक काम गर्नु पर्छ भने, बेलाबेलामा विश्राम लिनुहोस् र न्यानो हुन सम्भव भएसम्म घरभित्र जानुहोस्।



वायु प्रदूषणबाट 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 रडले 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 प्रदूषणको 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 पुनः 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 यतिकै 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। निःशुल्क घर ऊर्जा मूल्याङ्कन र वित्तीय विकल्पहरू बारे थाहा पाउन मास सेभलाई ८६६-५२७-७२८३ मा सम्पर्क गर्नुहोस्। www.massave.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 क्यूआर कोड स्क्यान गर्नुहोस्।