



## ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਅਤੇ ਦਮਾ

ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਤੁਹਾਡੇ ਦਮੇ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਵਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਧੂੰਏਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਦਮੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਦਮੇ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਿਗਰਜ਼ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਾਗ ਕਣ ਜਾਂ ਕਸਰਤ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਦਮੇ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਲਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਬਾਰੇ ਇਹ ਸੋਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬਾਅਦ ਦੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਦਮੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਮਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਪੱਧਰ ਉੱਚੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਥੋਰਾਸਿਕ ਸੋਸਾਇਟੀ (British Thoracic Society) ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ DEFRA ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦਾ ਪੱਧਰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਉੱਚਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਉਸ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸਖਤ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਭਿੰਨ ਰਸਤੇ ਰਾਹੀਂ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ। <https://uk-air.defra.gov.uk/>



## DEFRA ਵੱਲੋਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ

ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਬੈਂਡਿੰਗ	ਮੁੱਲ	ਖਤਰੇ ਵੱਧ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਾਤਾਵਰਣਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੇ ਨਾਲ*	ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੇ ਨਾਲ
<b>ਘੱਟ</b>	1-3	ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਧਾਰਨ ਚਾਰਦੀਵਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰੀ ਕਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਲਓ।	ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਧਾਰਨ ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ
<b>ਦਰਮਿਆਨਾ</b>	4-6	ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਅਤੇ ਦਲਿ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਖਤ ਸਰੀਰਕ ਕਰਿਆ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ।	ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਧਾਰਨ ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ
<b>ਜ਼ਿਆਦਾ</b>	7-9	ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਅਤੇ ਦਲਿ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਸਖਤ ਸਰੀਰਕ ਮਹਿਨਤ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ, ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਮੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਿਲੀਫਰ ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਅਕਸਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਮਹਿਨਤ ਨੂੰ ਵੀ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।	ਬੇਆਰਾਮੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਕਸਿ ਵੀ ਵ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਖਰਾਬ, ਖੰਘ ਜਾਂ ਗਲਾ : ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ।
<b>ਬਹੁਤ</b>	10	ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਦਲਿ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗਾਂ, ਅਤੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਖਤ ਸਰੀਰਕ ਕਰਿਆ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦਮੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਿਲੀਫਰ ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਅਕਸਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।	ਸਰੀਰਕ ਮਹਿਨਤ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ ਜਾਂ ਗਲਾ ਖਰਾਬ : ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



## ਹਵਾਲੇ:

DEFRA ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ, (2019)। ਯੂਕੇ ਦਾ ਹਵਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਰੋਤ [ਔਨਲਾਈਨ] ਏਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ <https://uk-air.defra.gov.uk/> [accessed 17/4/19]

BTS/SIGN ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ 'ਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਗਾਈਡਲਾਈਨ, (2016)। BTS/SIGN ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ 'ਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਗਾਈਡਲਾਈਨ (ਔਨਲਾਈਨ) ਏਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ <https://www.brit-thoracic.org.uk/quality-improvement/guidelines/asthma/> [accessed 17/4/19]

McConnell et al. (2010). ਬਚਪਨ ਦੀ ਘਟਨਾ ਦਾ ਅਤੇ ਘਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਟਰੈਫਿਕ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ। *ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਸਿਹਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ* [ਔਨਲਾਈਨ] ਵੌਲਿਯਮ 118, ਏਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ <https://ehp.niehs.nih.gov/doi/10.1289/ehp.0901232> [ਪਹੁੰਚ 17/4/19]