

# புதைகழுட்டம்

புதைகழுட்டத்தின்போது எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள்

- வீட்டுக்கு வெளியே உடற்சார்ந்த நடவடிக்கைகளை குறைக்கவும்
- எல்லா நேரத்திலும் கட்டிடத்திற்குள்ளேயே இருப்பதற்கு முயலவும். வெளியே இருப்பதாக இருந்தால் மூக்கையும் வாயையும் மூடுவதற்கான முகமூடியை பயன்படுத்தவும் (உ.ம் N 95 அல்லது P100)
- வீட்டில் அல்லது கட்டிடத்திற்குள் உள்ள காற்று சுத்தமாக இருப்பதை உறுதி செய்யவும். காற்றின் தூய்மைக்கேட்டிற்குக் காரணமாக இருக்கும் சிகரெட் புகையைக் குறைக்க வேண்டும்.
- வாகனம் செலுத்தும் போது குளிர்சாதன கருவியைப் பயன்படுத்தவும் காற்றுச் சுழற்சியின் செயற்பாங்கை தெரிவு செய்து கொள்ளவும்.
- குறைந்தது ஒரு நாளைக்கு எட்டு கிளாஸ் நீர் அருந்தவும்.
- வெளி நடவடிக்கைகளுக்குப் பின்னர் கைகளையும் முகத்தையும் சவர்க்காரம் கொண்டு சுத்தமான நீரில் கழுவவும்



புதைகழுட்டத்தினால் ஏற்படும் உடல்நல குறைபாடுகள் :

கீழ்க்கண்ட நோயைக் கொண்டவர்கள் மேலும் அதிகம் பாதிக்கப்படுவர், சுவாசத் தடையினால் அவதியுறுவார்கள்

- - காச நோய்
- - நுரையீரல் நோய் (வீக்கம்)
- - இருதய வலி
- - தொண்டை வலி
- - கண் வலி
- - இருமல்
- - சளி, காய்ச்சல், ஆஸ்துமா

இந்நோயின் அறிகுறிகள் தென்பட்டால் உடனடியாக மருத்துவமனையை அணுகவும்

