



காற்றுத் தன்மை
ஆரோக்கியக் குறிகாட்டி
உங்கள் ஆரோக்கியத்தை பேணவும். எண்களை அறியுங்கள்.

www.airhealth.ca

காற்றுத் தன்மை ஆரோக்கியக் குறிகாட்டி அறிமுகம்

சராசரியான ஒருவர் ஒரு நாளைக்கு சுமார் 20,000 தடவை சுவாசிக்கிறார். அதாவது வியப்பூட்டுமளவிற்கு 10,000 லிற்றர் காற்று உங்களின் சுவாசப்பை மூலம் வெளியேறுகிறது! இவ்வளவு காற்றும் எவ்வாறு உங்கள் ஆரோக்கியத்தை பாதிக்கிறது என்பதை அறிவது உதவியாக இருக்கும் அல்லவா?

காற்றுத் தன்மை ஆரோக்கியக் குறிகாட்டி ஆனது உங்கள் ஆரோக்கியத்தின் வகையிலான காற்றுத் தன்மையை அளவிடுவதற்கான ஒரு புதிய கருவியாகும்.

1 தொடக்கம் 10 வரை

காற்றுத் தன்மை ஆரோக்கியக் குறிகாட்டி ஆனது இலகுவானது. இது காற்றுத் தன்மையை உங்கள் ஆரோக்கியம் சம்பந்தப்பட்ட வகையில் 1 தொடக்கம் 10 வரையில் அளவிடும் ஒரு அளவீடாகும். எண்ணிக்கை அளவு 1 ஆக இருப்பின் உங்கள் ஆரோக்கியத்தின் அபாயம் குறைவாகவும், 7 அல்லது கூடுதலாக இருப்பின் அதிகரித்த அபாயத்தை கொண்டிருக்கும். (அரிதான சந்தர்ப்பங்களில், காற்றுத் தன்மை ஆரோக்கியக் குறிகாட்டி 10+ ஆகவும் இருக்கலாம், அவ்வாறாயின் அது மிக அதிகரித்த அபாயத்தை குறிக்கும்)

இலக்கம் என்பதற்கும் மேல்

காற்றுத் தன்மை ஆரோக்கியக் குறிகாட்டி ஆனது ஒரு இலக்கம் மாத்திரமல்ல – அது நீங்கள் ஒரு ஆரோக்கியமான நாளை திட்டமிட உதவும் ஒரு கருவியாகும். உங்களின் கடினமுயற்சிச் செயற்பாடுகள் சுவாசிக்கும் காற்றை அதிகரிப்பதால், காற்றுத் தன்மை ஆரோக்கியக் குறிகாட்டி ஆனது நீங்கள் எப்போது உங்கள் செயற்பாடுகளில் ஈடுபாடு கொள்ளலாம் எப்போது அவற்றை சுருக்கிக்கொள்ள அல்லது உங்கள் உடலுக்குத் தக்கவாறு செயல் திட்டத்தை மாற்றியமைக்க வேண்டும் என்பதை தீர்மானிக்க உதவும்.



குறைந்த அபாயம் 1-3

அபாயநிலையிலுள்ள மக்கள்தொகை*

உங்கள் வழமையான வெளிப்புறத்து செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.

பொதுவான மக்கள்தொகை

வெளிப்புறத்து செயற்பாடுகளிற்கு சீரிய காற்றுத்தன்மை.

*இருதயம் அல்லது சுவாசப் பிரச்சினைகள் உள்ளவர்களுக்கு அதிகளவில் அபாயம் இருக்கும். தேகாப்பியாசம் அல்லது உங்கள் உடல்நிலை பேணுதல் குறித்த உங்கள் மருத்துவரின் வழமையான ஆலோசனைகளை பின்பற்றவும்.



மிதமான அபாயம் 4-6

அபாயநிலையிலுள்ள மக்கள்தொகை*

உங்களுக்கு அறிகுறிகள் தென்பட்டால் வெளிப்புறத்து செயற்பாடுகளை சுருக்குவது அல்லது மாற்றியமைத்து கொள்வது பற்றி ஆலோசிக்கவும்.

பொதுவான மக்கள்தொகை

உங்களுக்கு இருமல் அல்லது தொண்டை அரிப்பு போன்றவை இருந்தால் அன்றி உங்களின் வழமையான வெளிப்புறத்து செயற்பாடுகளை இலேசானதாக மாற்றத் தேவையில்லை.

மேலதிக விபரங்கள் காண்பதற்கு www.airhealth.ca



உயர் அபாயம் 7-10

அபாயநிலையிலுள்ள மக்கள்தொகை*

வெளிப்புற கடினமுயற்சிச் செயற்பாடுகளை சுருக்கிக் கொள்ள அல்லது மாற்றியமைத்துக் கொள்ளவும். பிள்ளைகளும் முதியோர்களும் அதை இலகுவாக்க வேண்டும்.

பொதுவான மக்கள்தொகை

உங்களுக்கு இருமல் அல்லது தொண்டை அரிப்பு போன்றவை தென்பட்டால் உங்களின் வெளிப்புற கடினமுயற்சிச் செயற்பாடுகளை சுருக்குவதற்கு அல்லது மாற்றுவதற்கு ஆலோசிக்கவும்.

காற்றுத் தன்மை ஆரோக்கியக் குறிகாட்டி 10 மேல் இருக்கும் போது, பிள்ளைகளும் முதியோரும் மற்றும் இருதய அல்லது சுவாசப் பிரச்சினைகள் உள்ளவர்களும் வெளிப்புற கடினமுயற்சிச் செயற்பாடுகளை தவிர்க்கவேண்டும். ஒவ்வொருவரும் உடல்சார்ந்த செயற்பாடுகளை சுருக்க அல்லது மாற்ற வேண்டும்.

ஓவ்வொருவரும் தனித்தன்மையுள்ளவர்கள்

காற்றுத் தன்மை ஆரோக்கியச் குறிகாட்டி ஆனது காற்றுத்தன்மை ஓவ்வொருவரையும் வெவ்வேறு விதங்களில் பாதிப்பதை அறிவுறுத்துகிறது. உதாரணமாக, குறிகாட்டி 5 ல் காட்டும்போது, அது இருதய அல்லது சுவாசப் பிரச்சினைகள் உள்ளவர்களைப் பொறுத்தவரையில், மற்றவர்களை விடவும் வேறு அர்த்தம் கொண்டதாக இருக்கும். இந்தக் காரணத்தால், காற்றுத் தன்மை ஆரோக்கிக் குறிகாட்டி அபாயம் உள்ளவர் களுக்கும் ஏனைய பொதுவான மக்களுக்கும் என அறிவுறுத்தல்களை கொண்டுள்ளது. காற்றுத் தன்மை ஆரோக்கியக் குறிகாட்டியை நாளாந்தம் நீங்கள் பிரயோகிக்கும் போது, உங்களுக்கு எவ்வாறு வெவ்வேறு எண்கள் உங்களை பாதிக்கிறது என்றும் உங்களை பாதுகாக்க என்னென்ன நடவடிக்கைகளை நீங்கள் எடுக்கலாம் என்றும் அறிவீர்கள். உதாரணமாக, நீங்கள் ஒரு உலா போய்வர விரும்பினால், உங்கள் காற்றுத் தன்மை ஆரோக்கியக் குறிகாட்டி 7 அல்லது அதற்கும் அதிகமாக இருப்பின் நீங்கள் பூங்கா ஒன்றில் உலாத்துவதை தெரிவுசெய்யலாம்.

அதை ஒரு வழக்கம் ஆக்கவும்.

காற்றுத் தன்மை ஆரோக்கிக் குறிகாட்டியை ஓவ்வொருநாளும் கவனிக்கவும். சில ஊடகங்கள் (உ.ம். தொலைக்காட்சி, வானொலி, பத்திரிகை) தம்முடைய காலநிலை அறிக்கையில் காற்றுத் தன்மை ஆரோக்கிக் குறிகாட்டியை உள்ளடக்கியிருக்கும். அத்துடன் நீங்கள் குறிகாட்டி பற்றிய மேலதிக தகவல்களை www.airhealth.ca என்ற வலைத்தளத்தில் பெற்றுக்கொள்ளலாம். தகவல்கள் மணிக்கொரு தடவை புதுப்பிக்கப்படுவதுடன் அடுத்த நாளுக்கான முன்னறிக்கையும் தரப்படுகிறது.

ஆரோக்கியத்தையும் சுற்றாடலையும் பேணுதல்

காற்றுத் தன்மை ஆரோக்கிக் குறிகாட்டி ஆனது எமது ஆரோக்கியத்தை பேணுவதற்கு உதவும் வேளையில், அது எங்கள் சுற்றாடலை பேண வேண்டிய அவசியத்தை நினைவூட்டுவதாகவும் விளங்குகிறது. மூச்சிழுப்பு நோய் உள்ள பிள்ளை, முதியோர், அன்றில் இருதய அல்லது சுவாசப் பிரச்சினையுள்ளவரை மோசமான காற்றுத் தன்மை எவ்வாறு பாதிக்கும் என்பதை கற்பனை செய்து பாருங்கள். ஓவ்வொருவரும் சக்திப் (energy) பொருட்கள் பாவனையை சுருக்கினால், நாம் காற்றுத் தன்மை ஆரோக்கியக் குறிகாட்டி அதிகமாக இருக்கும் நாட்களை குறைக்கலாம்.

20/20 சுத்தமான காற்றுக்கு வழிமுறை ஆனது உங்கள் வீட்டின் சக்திப் (energy) பாவனையை மற்றும் வாகனப் பாவனையை 20% அளவில் குறைப்பதாகும். இது நீங்கள் நினைப்பதைக் காட்டிலும் சுலபமானதாகும். 20/20 திட்டக் கையேடு, இது ஒரு இலவசமான வலுக் குறைப்பு வழிகாட்டி, பெறுவதற்கு 416-392-2020 (அல்லது 1-866-583-2020) என்ற இலக்கத்தை அழைக்கவும். இன்னும் சுலபமானது, 20/20 திட்டக் கையேட்டை www.toronto.ca/health/20/20 வலைத்தளத்திலிருந்து மறுபதிவு செய்து கொள்ளலாம்.

மேலதிக தகவல்கள்

காற்றுத் தன்மை ஆரோக்கியச் குறிகாட்டி பற்றி மேலும் அறிவதற்கும், இச் சாதனத்தை உபயோகிப்பதற்கும் செல்லுங்கள்:

www.airhealth.ca

உங்கள் ஆரோக்கியத்தை பேணவும். எண்களை அறியுங்கள்.