

सार्वजनिक सूचना

आपके और हमारे सामूहिक प्रयास से वायु गुणवत्ता में सुधार हो सकता है!

*वायु गुणवत्ता सूचकांक (एक्यूआई) के अनुसार हम जो कार्य कर सकते हैं

स्टेज I :	खराब एक्यूआई 201-300 के बीच	नागरिकता घोषणा-पत्र ● अपने वाहनों जैसे कार/बाइक/स्कूटर आदि के इंजन को ठीक (Tuned) रखें। ● अपने वाहनों के टायरों में उचित वायु दाब बनाए रखें। ● अपने वाहनों के प्रदूषण नियंत्रण प्रमाणपत्र (PUC) अप टू डेट रखें। ● अपने वाहनों को अनावश्यक चालू न रखें और लाल बत्ती पर भी इंजन बंद कर दें। ● कूड़ा-करकट को खुले में न फेंकें। ● ग्रीन दिल्ली ऐप, 311 ऐप और समीर ऐप के माध्यम से वायु प्रदूषण गतिविधियों को रिपोर्ट करें। ● वाहनजनित प्रदूषण नियंत्रित करने के लिए हाइब्रिड वाहन या ईवी को प्राथमिकता दें। ● अधिक पेड़ लगाएं। ● त्योहारों को ईको-फ्रेंडली ढंग से मनाएं – पटाखे न जलाएं। ● जीवनकाल समाप्त कर चुके/10/15 वर्ष पुराने डीजल/पेट्रोल वाहनों का संचालन/प्रयोग न करें।	स्वास्थ्य सलाह ● खुले में शारीरिक गतिविधियां करने से बचें।
स्टेज II :	बहुत खराब एक्यूआई 301-400 के बीच	नागरिकता घोषणा-पत्र ● सभी लोग सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करें और निजी वाहनों का प्रयोग कम करें। ● अपने वाहनों में अनुशंसित अंतराल पर नियमित रूप से वायु छन्नी (air filter) बदलें। ● अक्टूबर से जनवरी महीनों के दौरान धूल पैदा करने वाली निर्माण गतिविधियों को रोक दें। ● तकनीक का उपयोग करें, कम भीड़-भाड़ वाले रास्ते का उपयोग करें भले ही यह थोड़ा लम्बा हो। ● ठोस अपशिष्ट तथा बायो-मास को खुले में न जलाएं।	स्वास्थ्य सलाह ● खुले में शारीरिक गतिविधियों से बचें, खासकर सुबह और देर शाम के समय। ● घर के अंदर रहें और गतिविधि का स्तर कम रखें।*
स्टेज III :	गंभीर एक्यूआई 401-450 के बीच	नागरिकता घोषणा-पत्र ● कम दूरी के लिए पैदल या साइकिल का उपयोग करें। ● स्वच्छ ईंधन वाले वाहन की यात्रा चुनें। काम पर जाने के लिए सवारी साझा करें या सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करें। ● जो लोग घर से काम करने की स्थिति में हों वे घर से काम करें। ● गर्मी के उद्देश्य से कोयले तथा लकड़ी का प्रयोग न करें। ● सभी लोग खुले में लकड़ी, कोयला जलाने से बचने के लिए अपने सुरक्षा कर्मचारियों को बिजली के हीटर (सर्दियों के दौरान) प्रदान कर सकते हैं। ● अपने कार्यों को नियोजित करें और यात्राओं को कम करें।	स्वास्थ्य सलाह ● खुले में शारीरिक गतिविधियों से बचें। ● घर के अंदर ही रहें और गतिविधि स्तर कम रखें।*
स्टेज IV :	गंभीर+ एक्यूआई 450 से अधिक	नागरिकता घोषणा-पत्र ● बच्चे, वृद्ध और श्वसन, मस्तिष्क वाहिकीय या अन्य पुरानी बीमारियों वाले लोग बाहरी गतिविधियों से बचें और जितना हो सके घर पर रहें।	

वायु गुणवत्ता स्तर (AQI) को सीपीसीबी की वेबसाइट/समीर ऐप पर देखा जा सकता है।

*वायु गुणवत्ता प्रबंधन आयोग, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र और आसपास के क्षेत्र द्वारा जारी नागरिकता घोषणा-पत्र के अनुसार।

संवेदनशील आबादी के लिए – 5 वर्ष से कम आयु के बच्चे, वृद्धावस्था समूह, गर्भवती महिलाएं, पूर्वनिर्धारित स्वास्थ्य स्थितियां यानी सांस की बीमारी, हृदय संबंधी रोग और मस्तिष्क वाहिकीय संबंध रोग एवं बाहर कामकाज करने वाले लोग।

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा स्वास्थ्य सलाह <https://ncdc.mohfw.gov.in/wp-content/uploads/2024/07/>

Enclosure-Air-Pollution-Health-Advisory-Oct-2023.pdf पर उपलब्ध है।