

# जंगली आग से कैसे सुरक्षित रहें

1 बाहरी गतिविधियों को पुर्निर्धारित कर के अंदर रह कर शारीरिक कसरत से बचें।



2 जलन से बचने के लिए ज्यादा पानी पियें।



3 अगर धुएं से:

- सर दर्द
- खांसी
- आँखों में पानी
- नाक और गले में खारिश

महसूस हो तो धुएं से दूर कहीं साफ़ और ठंडे वातावरण में चले जाये।

4 घर की खिड़कियां दरवाज़े बंद रख कर धुएं को अंदर आने से रोकें।

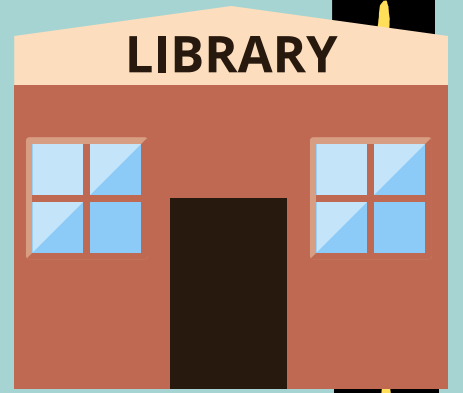


5 अपनी जरूरत के मुताबिक हवा साफ़ करने वाला पोर्टेबल यंत्र खरीदें।



6 यक़ीनीबनाए की आप के घर में कार्बन मोनोक्सिडे नापने वाला यंत्र लगा हो।

7 धुएं से बचने के लिए आप किसी पब्लिक जगह पर जा सकते हैं जैसे की कम्युनिटी सेण्टर या फिर शॉपिंग मॉल।



8 गाडी चलाते समय शीशे बंद रखें और वेंटिलेशन सिस्टम को रेसिरकुलेशन पे रखें ता कि बहार की हवा अंदर न आ सके



9 अगर आप को कोई पुरानी बीमारी है तो अपने हेल्थ केयर प्रोवाइडर से मिल के अपने लिए धुएं से बचने की योजना बनाए।



10 अपने आस पास की हवा की गुणवत्ता जानने के लिए Air Quality Health Index (AQHI) का इस्तेमाल करें।



AQHI के लिए QR कोड का इस्तेमाल करें