PM2.5 යනු කුමක්ද?

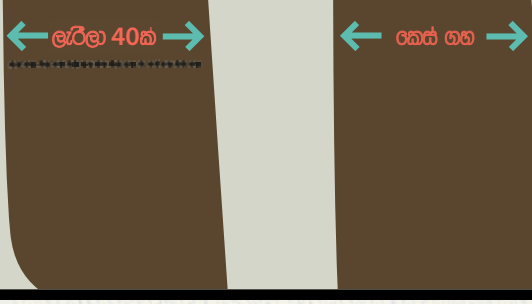
මේ ඉන්නේ ලැරි. ලැරි PM2.5 ලෙස හඳුන්වන (මයික්‍රෝමීටර 2.5ක විෂ්කම්භය ඇති) අංශුමය ද්‍රව්‍යයක්. ඔහු සහ ඔහුගේ යාලුවෝ ජීවත් වෙන්නේ ගින්නෙන් පිටවන දුමාරයේය.



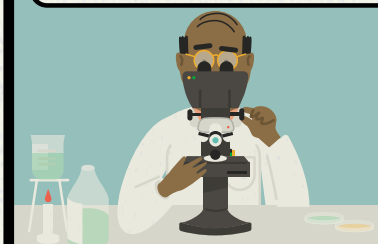
එතන ජීවත් වෙන්නේ ලැරි පමනක් නොවේ. දුමාරය යනු අංශු, ජල වාෂ්ප සහ වායු වල මිශ්‍රණයකි. නමුත් එහි ලොකුම කරදරකාරයා ලැරි.

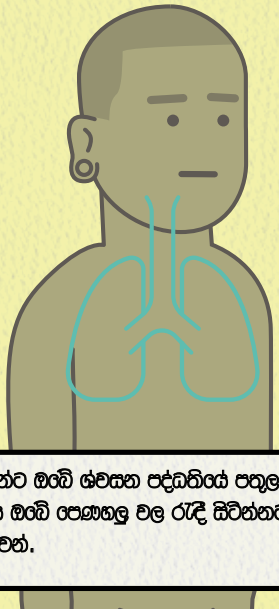


ලැරි අණ්වීක්ෂීයයි (පියවි ඇසට නොපෙනෙන). ඔහු කොපමන කුඩාද කිවහොත්, ලැරිලා 40ක් මිනිස් කෙස් ගහක පළල් අතට පැත්තෙන් පැත්තට තියන්න පුළුවන්.



ලැරි සහ ඔහුගේ යාලුවෝ ඉතාම කුඩා නිසා ඔවුන් නොයා යුතු තැන් වලට යන්නත් ඔවුන්ට පුළුවන්.





ඔවුන්ට ඔබේ ශ්වසන පද්ධතියේ පතුලට බැස ඔබේ පෙණහලු වල රැඳී සිටින්නට පුළුවන්.

පිටත දුමාරයක් ඇත්නම්, emergency.vic.gov.au අඩවියට ගොස් ගිනි අනතුරු ඇඟවීම් ඇත්දැයි සොයා බලන්න.



දුම සහ ඔබේ සෞඛ්‍යය ගැන වැඩි තොරතුරු සඳහා www.betterhealth.vic.gov.au වෙත යන්න.

VICTORIA State Government

අවසරය සහ ප්‍රකාශ කිරීම Department of Health and Human Services,1 Treasury Place, Melbourne.
© State of Victoria විසිනි. 2016 දෙසැම්බර

දූමාරයට නිරාවරණය වීම මගේ සෞඛ්‍යයට බලපාන්නේ කෙසේද?













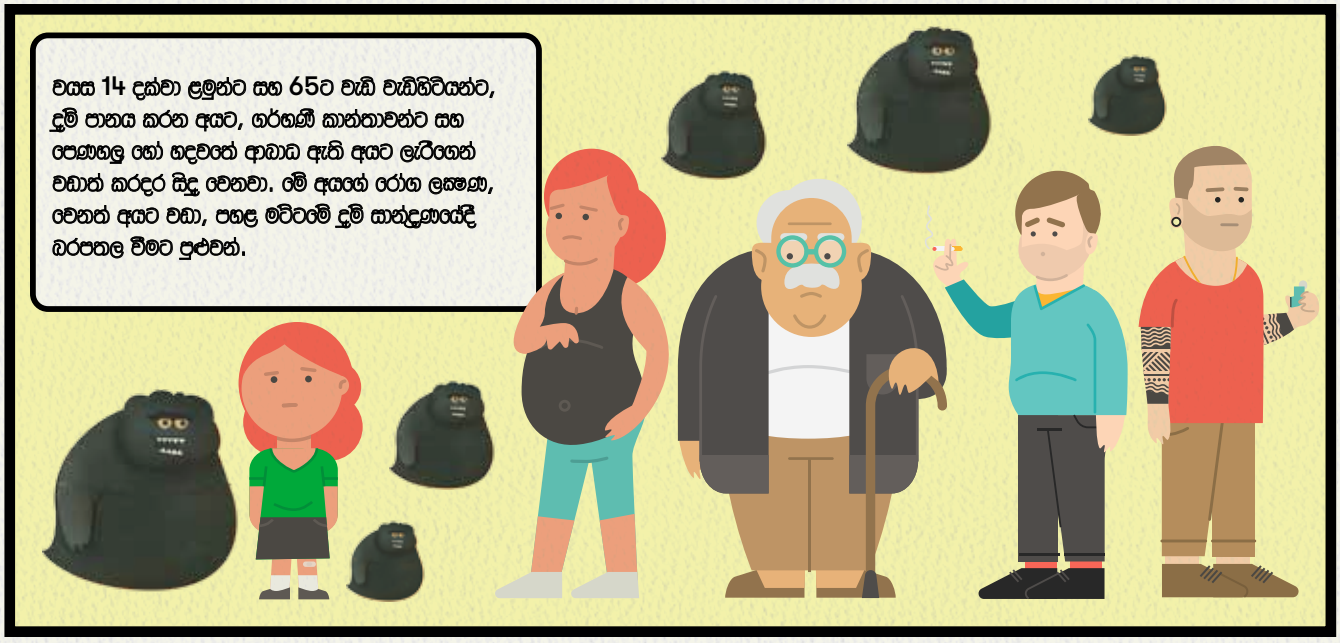
දූමාරය සහ ඔබේ සෞඛ්‍යය ගැන වැඩි තොරතුරු සඳහා
www.betterhealth.vic.gov.au වෙත යන්න.

VICTORIA State Government

අවසරය සහ ප්‍රකාශ කිරීම Department of Health and Human Services,1 Treasury Place, Melbourne.
© State of Victoria විසිනි. 2016 දෙසැම්බර

දූමාරයට නිරාවරණය වීමේ අතුරු ඵල වලට වඩාත් සංවේදී අය කවිද?











දූමාරය සහ ඔබේ සෞඛ්‍යය ගැන වැඩි තොරතුරු සඳහා
www.betterhealth.vic.gov.au වෙත යන්න.

VICTORIA State Government

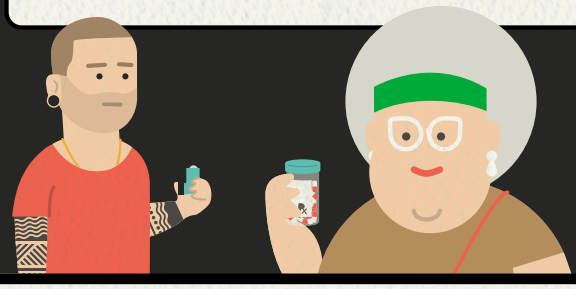
අවසරය සහ ප්‍රකාශ කිරීම Department of Health and Human Services,1 Treasury Place, Melbourne.
© State of Victoria විසිනි. 2016 දෙසැම්බර

පිටත දුමාරය ඇති විට මම මගේ සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා කරගන්නේ කෙසේද?

පිටත දුමාරය ඇති විට ළැටි වැනි අංශුමය දුව්‍ය ඔබේ සෞඛ්‍යයට බලපෑමට පුළුවන. ඔබ හින්නෙන් අනතුරට මුහුන පා නැතිනම්, ජනේල සහ දොරවල් වසාගන නිවස ඇතුලට වී, ශාරීරික ක්‍රියා වල යෙදීම අවම කරගන සිටින්න.



ඇදුම ඇතුලව, ඔබට හදවතේ හෝ පෙණහලු ආබාධයක් තිබේනම්, ඔබ ඔබේ බෙහෙත් පාවිච්චි කිරීමත්, ඔබේ ප්‍රතිකාර සැලසුම පිළිපදින බවත් සහතික කරගන්න.

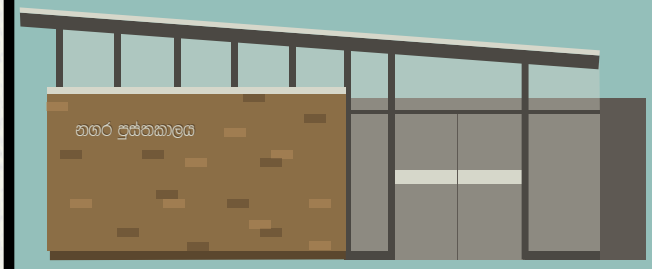


ඔබේ නිවස තුල ඇති වාතය හැකි පමන නිරෝගී ලෙස පවත්වා ගන්න. ඔබට වායු සම්කරණයක් තිබෙනවා නම්, එය “recirculate” හෝ “re-use” තත්වයට හරවන්න.

නිරෝගී පිටත වාතය යනු දුම් පානයෙන් වැළකීම, ඉටිපන්දම් නොදැල්වීම හෝ රික්ත (vacuuming) නොකිරීමයි.

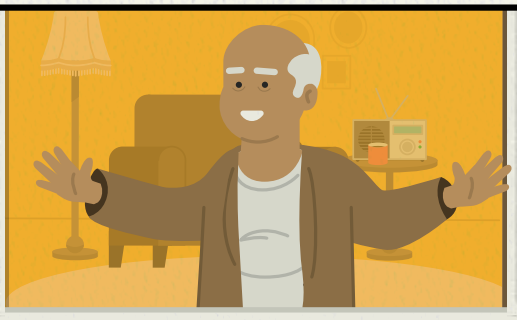


ඔබේ නිවස තුල සිටීම අපහසුවී නම් ඔබට ආරක්ෂාදායක නම් දුමාරයෙන් පිටවන්න, පුස්තකාලයක් වැනි වායු සම්කරණය කරන ලද මධ්‍යස්ථානයකට යන්න.



දුමාරය අඩුවූ පසු, නිවස තුල ඇති දුම පිටකරනු පිණිස ඔබේ ජනේල සහ දොරවල් අරින්න.

ළැටි, පස්සේ හමුවෙමු!



ළැටි ඔබේ පෙණහලු වලින් පිටත තබා ගන්න. ආරක්ෂිත වන්න. ඔබේ ආශ්වාස මාර්ගය බාධා රහිතව තබා ගන්න.



දුමාරය සහ ඔබේ සෞඛ්‍යය ගැන වැඩි තොරතුරු සඳහා
www.betterhealth.vic.gov.au වෙත යන්න.

අවසරය සහ ප්‍රකාශ කිරීම Department of Health and Human Services,1 Treasury Place, Melbourne.
© State of Victoria විසිනි. 2016 දෙසැම්බර