



भारत सरकार

ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਜੰਗਲਾਤ ਅਤੇ ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਮੰਤਰਾਲਾ  
ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ

# ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਇਨਫੋਗ੍ਰਾਫਿਕਸ

## ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਕਾਰਜ ਲਈ ਇੱਕ ਚਿੱਤਰ ਗਾਈਡ



ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ  
ਨੂੰ ਚੁਣੋਗੇ ?



ਡਾ. ਗਵਿੰਦਰ ਖਾਈਵਾਲ  
ਡਾ. ਸੁਮਨ ਮੋਰ







भारत सरकार

ਵਾਤਾਵਰਣ ਜੰਗਲਾਤ ਅਤੇ ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਮੰਤਰਾਲਾ  
ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ

# ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਇਨਫੋਗ੍ਰਾਫਿਕਸ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਕਾਰਜ ਲਈ ਇੱਕ ਚਿੱਤਰ ਗਾਈਡ



**ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਵੱਛ ਹਵਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ:** ਮਾਨਯੋਗ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ 15 ਅਗਸਤ, 2020 ਨੂੰ ਲਾਲ ਕਿਲੇ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੋਂ ਰਾਸ਼ਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੰਬੋਧਨ ਦੌਰਾਨ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਵੱਛ ਹਵਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਐਨ ਸੀ ਏ ਪੀ) ਦੀ ਤਰਜੀਹ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ, ਜਿਸ ਦਾ ਇੱਕ ਟੀਚਾ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਸਵੱਛ ਹਵਾ ਹੈ। ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਵਾਤਾਵਰਣ, ਜੰਗਲਾਤ ਅਤੇ ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਮੰਤਰਾਲੇ (MoEF&CC) ਨੇ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਇੱਕ ਪੈਨ-ਇੰਡੀਆ ਸਮਾਂਬੱਧ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਐਨ ਸੀ ਏ ਪੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਐਨਸੀਏਪੀ (NCAP) ਦਾ ਸਮੁੱਚਾ ਉਦੇਸ਼ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨਿਗਰਾਨੀ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ, ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵਿਆਪਕ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। NCAP ਸਬੰਧਤ ਕੇਂਦਰੀ ਮੰਤਰਾਲਿਆਂ, ਰਾਜ ਸਰਕਾਰਾਂ, ਸਥਾਨਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇਦਾਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਹਿਯੋਗੀ ਅਤੇ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਪਹੁੰਚ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੈ। NCAP ਦੇ ਮੁੱਖ ਭਾਗਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਗੈਰ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਲਈ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਰੋਕਥਾਮ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ, ਨਿਗਰਾਨੀ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧਾਉਣਾ, ਤਕਨੀਕੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸੈੱਲ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ, ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਭਾਗੀਦਾਰੀ, ਹਵਾ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਡਾਟਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ, ਸਰੋਤ ਵੰਡ ਅਧਿਐਨ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਨਿਕਾਸੀ ਵਸਤੂ ਸੂਚੀ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ, ਘਰੇਲੂ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਪੇਂਡੂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਆਦਿ ਲਈ ਸੂਚਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

## ਸਭ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ

**ਮਾਨਤਾ:-**

ਲੇਖਕ "ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਇਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟਲ ਇੰਪਾਵਰਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਸੀਈਈਪੀ)" ਦੇ ਤਹਿਤ ਵਾਤਾਵਰਣ, ਜੰਗਲਾਤ ਅਤੇ ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਮੰਤਰਾਲੇ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ (ਭਾਰਤ) ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ. ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਇਨਫੋਗ੍ਰਾਫਿਕ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਬਿਹਤਰ ਸਿਹਤ, ਜਲਵਾਯੂ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਥਿਰਤਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।





ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਜਾਕਡੇਕਰ  
*Prakash Javadekar*



ਸੁਨੇਹਾ

ਆਬਾਦੀ, ਵਾਹਨਾਂ, ਉਦਯੋਗਿਕ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਵਧਿਆ ਹੈ। ਵਾਤਾਵਰਣ, ਜੰਗਲਾਤ ਅਤੇ ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਮੰਤਰਾਲੇ ਨੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਵੱਛ ਹਵਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਜਨਵਰੀ 2019 ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਬਣਾਉਣਾ, ਲੋੜੀਂਦੇ ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆ ਕੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸੁੱਧ ਹਵਾ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਪਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਸੂਚਨਾ-ਗ੍ਰਾਫਿਕ ਸੰਦੇਸ਼ ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਜਨਤਕ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਚਿਤਰਾ ਕਹਾਣੀ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਸਰੋਤਾਂ, ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਹੱਲਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ "ਸਭ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ" ਮਿਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਯੋਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਧਿਐਨ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ (ਪੀ.ਯੂ.), ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੈਡੀਸਨ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਵਿਭਾਗ, ਪੋਸਟ ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਮੈਡੀਸਨ, ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਚਿੱਤਰ ਕਿਤਾਬਚਾ 'ਏਅਰ ਪੋਲਿਊਸ਼ਨ ਪਿਕਟੇਗ੍ਰਾਫੀ - ਏ ਗਾਈਡ ਟੂ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਟੂ ਇੰਪਲੀਮੈਂਟੇਸ਼ਨ' ਅਤੇ ਖੋਜ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਵਾਤਾਵਰਣ, ਜੰਗਲਾਤ ਅਤੇ ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਨਾਗਰਿਕਾਂ, ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਸ਼ੁਭਕਾਮਨਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ।

Date: 31.05.2021

(Prakash Javadekar)

॥ ਪਲਾਸਟਿਕ ਨਹੀਂ, ਕਪੜਾ ਸਹੀ ॥



# Babul Supriyo

Union Minister of State

Ministry of Environment, Forest & Climate change

Government of India



सत्यमेव जयते



एक कदम स्वच्छता की ओर

# बाबुल सुप्रियो

केन्द्रीय राज्य मंत्री

पर्यावरण, वन एवं जलवायु परिवर्तन मंत्रालय

भारत सरकार



## ਸੁਨੇਹਾ

ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਵਧਦੇ ਸਬੂਤ ਹਨ ਕਿ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਵਾਤਾਵਰਨ, ਜਲਵਾਯੂ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਸਾਹ, ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੇ ਬਰੀਕ ਕਣਾਂ, ਵਾਹਨਾਂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ, ਫਲਾਈ ਐਸ਼ ਅਤੇ ਟ੍ਰੇਪੋਸਫੇਰਿਕ ਓਜ਼ੋਨ ਵਰਗੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਕਾਰਨ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਜੰਗਾਂ, ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦਾ ਜੀਵਨ ਸੰਭਾਵਨਾ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ, ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸਿਹਤ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ, ਪਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਕੇ ਹੱਲ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਸਕਣ। ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਸਚਿੱਤਰ ਕਿਤਾਬਚਾ 'ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਇਨਫੋਗ੍ਰਾਫਿਕ -' ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਵਾਲੇ ਇਨਫੋਗ੍ਰਾਫਿਕਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਨਫੋਗ੍ਰਾਫਿਕ ਕਿਤਾਬਚਾ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਨਾਇਕ ਬਣਨ ਅਤੇ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਨਾਇਕ ਬਣ ਸਕੀਏ ਅਤੇ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕੀਏ।

ਇਹ ਸਚਿੱਤਰ ਪੁਸਤਿਕਾ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਕੂੜਾ-ਕਰਕਟ ਨੂੰ ਸਾੜਨ ਅਤੇ ਪਟਾਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਰਗੇ ਕਈ ਆਮ ਅਭਿਆਸਾਂ ਤੋਂ ਕਿਉਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਅਭਿਆਸ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮਨੁੱਖੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਜੀਵਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਇਸ ਇਨਫੋਗ੍ਰਾਫਿਕ ਵਿੱਚ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਕੁਝ ਵਧੀਆ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਰਲ, ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸਚਿੱਤਰ ਪੁਸਤਕ 'ਵਾਯੂ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਚਿਤ੍ਰਕਥਾ' ਇਕ ਕੀਮਤੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਮਨੁੱਖ 'ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਸਿਹਤ। ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਓ।

ਮੈਂ ਪੋਸਟ ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਮੈਡੀਕਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਰਿਸਰਚ (PGIMER), ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ (PU), ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਇਨਫੋਗ੍ਰਾਫਿਕ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਚਿੱਤਰਿਤ ਕਿਤਾਬਚਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਿ-ਦੇਸ਼ਤਾਨਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਲਈ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੇਗਾ।



एक कदम स्वच्छता की ओर

(Babul Supriyo)

Office: 5<sup>th</sup> Floor, Aakash Wing, Indira Paryavaran Bhawan, Jor Bagh Road, New Delhi-110 003

☎ (+91) 11-24621921/22 • Fax: (+91) 11-24695313

Cell: (+91) 9811777143 • 9810711980

E-mail: mos4ef.cc@gmail.com





सचिव  
भारत सरकार  
पर्यावरण, वन एवं जलवायु परिवर्तन मंत्रालय  
SECRETARY  
GOVERNMENT OF INDIA  
MINISTRY OF ENVIRONMENT, FOREST AND CLIMATE CHANGE

आर पी गुप्ता  
R P Gupta



ਸੁਨੇਹਾ

ਵਾਤਾਵਰਣ, ਜੰਗਲਾਤ ਅਤੇ ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਮੰਤਰਾਲੇ ਨੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਵੱਛ ਹਵਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (NCAP) ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਜਨਵਰੀ 2019 ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਐਨ ਸੀ ਏ ਪੀ ਸਾਲ 2024 ਤੱਕ, ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਆਮ ਕਣਾਂ ਨੂੰ 20 ਤੋਂ 30 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਟੀਚਾ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪਹੁੰਚ ਨਾਲ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ, (124 ਗੈਰ-ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਾਲੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ 2017 ਨੂੰ ਅਧਾਰ ਸਾਲ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ)। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਅਕਾਦਮਿਕ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਅਤੇ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਹਨ। ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ, ਰੈਗੂਲੇਟਰਾਂ, ਸਬੰਧਤ ਮੰਤਰਾਲਿਆਂ, ਕੇਂਦਰੀ ਅਤੇ ਰਾਜ ਵਿਭਾਗਾਂ, ਸ਼ਹਿਰੀ ਸਥਾਨਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਸਮੇਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਅਪਣਾਈ ਗਈ ਹੈ। NCAP ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਜਨਤਕ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਸਰੋਤ ਰਾਜ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਇਸ ਲਈ ਸਾਰੇ ਰਾਜਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪੋ-ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਸ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਵਾਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਕੇ ਆਟੋਮੋਬਾਈਲ ਵਾਹਨਾਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨਿਕਾਸ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਨਤਕ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਹੱਲ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਅਤੇ NCAP ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਭਾਗੀਦਾਰੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੇ ਆਮ ਪਹਿਲੂਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਅਤੇ ਪੇਂਡੂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਲਈ ਸੰਭਾਵਿਤ ਹੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਚਿੱਤਰ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਵਿਗਿਆਨਕ ਆਧਾਰ ਨਾਲ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਮੋਬਾਈਲ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਈ-ਬੁੱਕ ਵਰਗੇ ਮਾਧਿਅਮਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਕੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਇਨਫੋਗ੍ਰਾਫਿਕ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਆਮ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਧਿਐਨ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ (ਪੀ.ਯੂ.), ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਅਤੇ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੈਂਡੀਸਨ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੋਜ, ਦੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਚਿੱਤਰ ਕਿਤਾਬਚਾ 'ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਇਨਫੋਗ੍ਰਾਫਿਕ - ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਨਾਗਰਿਕਾਂ, ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ'। ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਹੋਵੇਗਾ।

[ R P Gupta ]

इंदिरा पर्यावरण भवन, जोर बाग रोड, नई दिल्ली-110 003 फोन: (011) 24695262, 24695265, फ़ैक्स: (011) 24695270

INDIRA PARYAVARAN BHAWAN, JOR BAGH ROAD, NEW DELHI-110 003 Ph.: (011) 24695262, 24695265, Fax: 011-24695270  
E-mail: secy-moef@nic.in, Website: moef.gov.in



# ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਇਨਫੋਗ੍ਰਾਫਿਕਸ

## A Pictorial Guide for Awareness to Action

### INDEX

	1 ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ	1	
	2 ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ		
	3 ਵਾਤਾਵਰਨ ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਧੂੰਆਂ	3	
	4 ਏਅਰਬੋਰਨ ਪਰਾਗ ਅਤੇ ਸਿਹਤ		
	5 ਘਰੇਲੂ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ	5	
	6 ਠੋਸ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਸਾੜਨਾ		
	7 ਉਸਾਰੀ ਅਤੇ ਢਾਹੁਣਾ	7	
	8 ਉਦਯੋਗਿਕ ਨਿਕਾਸ		
	9 ਫਾਇਰ ਪਟਾਕੇ ਅਤੇ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ	9	
	10 ਫਸਲਾਂ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਦਾ ਨਿਕਾਸ		
	11 ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕੰਟਰੋਲ ਹੇਠ	11	
	12 ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਸੂਚਕਾਂਕ		
	13 ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ	13	
	14 ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ		
	20 ਅੰਦਰਲੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ	20	
	21 ਘਰੇਲੂ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ		
	22 ਕੂੜਾ ਸਾੜਨ ਦਾ ਹੱਲ	22	
	23 ਉਦਯੋਗਿਕ ਨਿਕਾਸ ਨੂੰ ਹਰਿਆਲੀ ਦੇਣਾ		
	24 ਫਸਲਾਂ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਲਈ ਅਭਿਆਸ	24	
	25 ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ		
	26 ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਲਈ ਡਾਕਟਰ	26	
	27 ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ		
	28 ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਲਈ ਭਾਈਚਾਰੇ	28	

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਡਾ: ਸੁਮਨ ਮੋਰ, ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਧਿਐਨ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ (ਪੀ.ਯੂ.), ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਅਤੇ ਡਾ: ਰਵਿੰਦਰ ਖਾਈਵਾਲ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੈਡੀਸਨ ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਸਕੂਲ, ਪੋਸਟ ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਮੈਡੀਕਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਖੋਜ (PGIMER), ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ। ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਰਤਮਾਨ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਉਭਰ ਰਹੇ ਸਬੂਤ ਦੇ ਨਾਲ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



# ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ: ਇਸਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰੋ!

ਹਰ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਨੀਲਾ ਅਸਮਾਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ



## ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ?

ਉਹ ਸਥਿਤੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦੁਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਮਨੁੱਖ, ਪੌਦਿਆਂ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸੰਪਤੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।

## ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕ ਵਰਗੀਕਰਨ



**ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕ:** ਇਹ ਸਰੋਤ ਦੁਆਰਾ ਵਾਯੂਮੰਡਲ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ।

**ਏਕੈਂਡਰੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕ:** ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ, ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਨਮੀ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦੁਆਰਾ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਓਜ਼ੋਨ ਅਤੇ ਫੋਟੋ ਕੈਮੀਕਲ ਹੁੰਦੇ।



## ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ



## ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਸਰੋਤ?

### ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੋਤ

ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ, ਜਵਾਲਾਮੁਖੀ ਫਟਣਾ, ਪਰਾਗ ਦਾ ਫੈਲਣਾ, ਜੈਵਿਕ ਮਿਸ਼ਰਣਾਂ ਦਾ ਭਾਫੀਕਰਨ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਰੇਡੀਓਐਕਟੀਵਿਟੀ।



### ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਸਰੋਤ

ਵਾਹਨ, ਉਦਯੋਗ, ਪਾਵਰ ਪਲਾਂਟ, ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ, ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜੇ ਅਤੇ ਕਈ ਸਫਾਈ ਉਤਪਾਦ।



## ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

**ਖੇਤਰ ਸਰੋਤ:** ਗੈਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਆਟੋ ਬਾਡੀ ਪੇਂਟ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਵਰਗੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਸਰੋਤ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸਰੋਤ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਅੱਗ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ

**ਮੋਬਾਈਲ ਸਰੋਤ:** ਮੋਟਰ ਵਾਹਨਾਂ, ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ਾਂ, ਲੈਕੋਮੋਟਿਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਕਾਸ ਜੋ ਇੱਕ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਚਲਦੇ ਹਨ

**ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸੋਰਸ:** ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸਿੰਗਲ ਪਛਾਣਯੋਗ ਸਰੋਤ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੈਕਟਰੀ, ਖਾਨ ਅਤੇ ਜਾਂ ਰਿਫਾਈਨਰੀ

**ਭਗੌੜਾ ਸਰੋਤ:** ਉਦਯੋਗਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਲੀਕ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਨ ਦੁਆਰਾ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਤੋਂ ਗੈਸਾਂ ਜਾਂ ਵਾਸ਼ਪਾਂ ਦਾ ਨਿਕਾਸ





# ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ

ਹਰ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਨੀਲਾ ਅਸਮਾਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ



ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਾਤਾਵਰਣ (ਇਮਾਰਤ, ਘਰ, ਸੰਸਥਾ ਆਦਿ) ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

## ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕ

ਪਾਰਟੀਕੁਲੇਟ ਮੈਟਰ (PM)

ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ (CO)

ਅਸਥਿਰ ਜੈਵਿਕ ਮਿਸ਼ਰਣ (VOC's) ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਫਾਰਮਲਡੀਹਾਈਡ

ਜੈਵਿਕ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਵਾਇਰਸ ਆਦਿ ਲੈਂਡ

ਐਸਬੈਸਟਸ

ਰੇਡੋਨ



ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੋਟੀ ਦੇ ਪੰਜ ਵਾਤਾਵਰਣ ਜੋਖਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਜਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਤਲ

ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਫੋਕਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਬਾਹਰੀ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨਾਲੋਂ 10 ਗੁਣਾ ਮਾੜਾ

ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ 2 ਮਿਲੀਅਨ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਤਾਂ

## ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਸਰੋਤ

ਜਾਨਵਰ ਦੇ ਵਾਲ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ

ਉੱਲੀ, ਫੁਫੂੰਦੀ ਅਤੇ ਗੰਧ

ਟਾਇਲਟ ਦੇ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਜਰਾਸੀਮ

ਤੰਬਾਕੂ/ਸਿਗਰੇਟ ਦਾ ਧੂੰਆਂ

ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਉਪਕਰਨਾਂ ਤੋਂ ਵੀ.ਓ.ਸੀ

ਫੁਫੂੰਦੀ, ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਤੋਂ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ



ਪੇਂਟ, ਵਾਰਨਿਸ਼ ਅਤੇ ਫਰਨੀਚਰ ਤੋਂ ਲੀਡ ਅਤੇ ਫਾਰਮਲਡੀਹਾਈਡ

ਮੇਲਡ, VOC ਅਤੇ AC ਤੋਂ ਗੰਧ

ਬਾਹਰੀ ਹਵਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਣ ਪਦਾਰਥ, VOCs, ਜਰਾਸੀਮ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ

ਕਾਰਪੇਟ, ਪਰਦੇ ਅਤੇ ਫਰਨੀਚਰ ਫੈਬਰਿਕ ਤੋਂ ਧੂੜ, ਕੀਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਐਲਰਜੀਨ

CO, ਅਣਵੰਡੇ ਗੈਸ ਸਟੇਵ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਕਣ ਪਦਾਰਥ

ਫਰਸ਼ ਚੀਰ ਤੱਕ



# ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੰਬੰਧੀ ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਧੂੰਆਂ

ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ,  
**ਇੱਕ ਮਜ਼ਾਕ ਵਾਂਗ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਲਓ**

## ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੰਬੰਧੀ ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਦਾ ਧੂੰਆਂ:

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤੰਬਾਕੂ ਉਤਪਾਦਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਗਰਟ, ਬੀੜੀ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਪਾਣੀਪਾਂ) ਨੂੰ ਸਾੜਦਾ ਜਾਂ ਪੀਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਹਵਾ ਦੇ ਕਣ ਅਤੇ ਵਾਸ਼ਪ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਇੱਕ ਬੰਦ ਥਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਂਡਰੂਮ, ਦਫ਼ਤਰ ਜਾਂ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਨੂੰ ਧੂੰਏਂ ਨਾਲ ਭਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।



## ਸਿਗਰਟ ਸੋਕੇ ਵਿੱਚ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪਦਾਰਥ

- ਐਸੀਟੋਨ
- ਨੈਫਟਾਈਮਾਈਨ
- ਮਿਥੇਨੋਲ
- ਪਾਈਰੇਨ
- ਨੈਫਥਲੀਨ
- ਕੈਡਮੀਅਮ
- ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ
- ਵਿਨਾਇਲ ਕਲੋਰਾਈਡ
- ਸਾਈਨਹਾਈਡ੍ਰਿਕ ਐਸਿਡ
- ਅਮੋਨੀਆਕ
- ਯੂਰੇਥੇਨ
- ਆਰਸੈਨਿਕ
- ਡਿਬੇਨਜ਼ਾਕ੍ਰੀਡਾਈਨ
- ਪੋਲੋਨੀਅਮ 210 (ਰੇਡੀਓਐਕਟਿਵ ਪਦਾਰਥ)
- ਡੀਡੀਟੀ (ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ)



There are more than 4000 chemicals in tobacco smoke, of which atleast 250 are known to be harmful & more than 50 are known to cause cancer.



# ਏਅਰਬੋਰਨ ਪਰਾਗ ਅਤੇ ਸਿਹਤ

## ਪਰਾਗ ਕੀ ਹਨ?

ਪਰਾਗ ਅਨਾਜ ਜਿਨਸੀ ਪ੍ਰਜਨਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਉੱਚ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਨਰ ਜੈਵਿਕ ਬਣਤਰ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਰੋਜ਼ 2 μm- 300 μm ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰਾਗ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਸਥਿਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਰਗੇ ਏਜੰਟਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਹਵਾਵਾਂ, ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜੇ ਅਤੇ ਪੰਛੀ।



## ਪਰਾਗ ਐਲਰਜੀ:

ਪਰਾਗ ਸੈਂਸੀ ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਟਰਿਗਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਪਰਾਗ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਨੂੰ "ਪਰਾਗ ਬੁਖਾਰ/ਪੋਲੀਨੋਇਸਿਸ/ਐਲਰਜੀਕ ਰਾਈਨਾਈਟਿਸ" ਵਜੋਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਪਰਾਗਾਂ ਦੇ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਨਾਲ ਵੀ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਐਂਟੀਪਿਕ ਡਰਮੇਟਾਇਟਿਸ (ਐਕਜ਼ੀਮਾ), ਐਨੋਸਮੀਆ, ਰਾਈਨੋਰੇਈਆ, ਐਂਜੀਓਐਡੀਮਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸਾਈਨਿਸਿਟਿਸ, ਕੰਨਜਕਟਿਵਾ! ਹਾਈਪਰੈਮੀਆ, ਓਟਿਟਿਸ ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਮੇ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀ ਰੁਕਾਵਟ ਪਲਮਨਰੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (ਸੀਓਪੀਡੀ) ਦਾ ਵਾਧਾ।



## ਐਲਰਜੀ ਦਾ ਪ੍ਰਸਾਰ:

ਗਲੋਬਲ ਆਬਾਦੀ ਦਾ ਲਗਭਗ 10-30% ਐਲਰਜੀਕ ਰਾਈਨਾਈਟਿਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੈ। (ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਟੱਡੀ ਆਫ ਅਸਥਮਾ ਐਂਡ ਐਲਰਜੀ ਇਨ ਚਿਲਡਰਨ) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ISSAC ਪੜਾਅ 3 ਅਧਿਐਨ:

- G-7yr ਅਤੇ 13-1/, ਸਾਲ ਦੇ ਭਾਰਤੀ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘਰਘਰਾਹਟ ਦੀ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤਾ - 7%।
- 6-7 ਸਾਲ-ਨੌਕ ਦੇ ਲੱਛਣ (12.5%) ਅਤੇ rhinoconjunctivitis (3.3%)
- 13-1 4 ਸਾਲ ਦੇ ਨੌਕ ਦੇ ਲੱਛਣ (18.6%) ਅਤੇ rhinoconjunctivitis (5.6%)

## ਪਰਾਗ ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਸਰੋਤ:



## ਪਰਾਗ ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਲੱਛਣ:



## ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:



## ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹੈ





# ਘਰੇਲੂ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ (HAP)

ਅਚਨਚੇਤੀ ਮੌਤਾਂ ਲਈ ਗੋਲਬਲੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ



ਇਹ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਸਗੋਂ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ



- 18% ਸਟ੍ਰੋਕ
- 27% Ischemic ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
- 27% ਤੀਬਰ ਹੇਠਲੇ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
- 20% - ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਅਬਸਟਰਕਟਿਵ ਪਲਮਨਰੀ ਡਿਜ਼ੀਜ਼

## ਘਰੇਲੂ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ

ਘਰੇਲੂ ਠੋਸ ਬਾਇਓਮਾਸ ਈਫਠ ਕਾਰਨ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

## ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?



ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਠੋਸ ਬਾਇਓਮਾਸ ਈਫਠ ਜਲਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ 16% ਕਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ



ਲਗਭਗ 3 ਬਿਲੀਅਨ ਲੋਕ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਈਫਠ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ



ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਰੇ ਹੋਏ ਜਨਮ ਦਾ 50% ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ

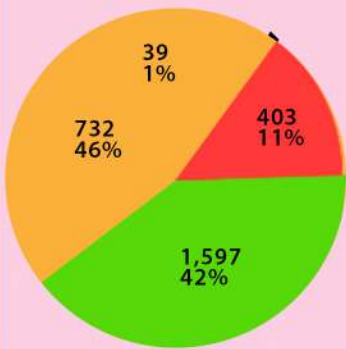


ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ 1 ਬਿਲੀਅਨ ਬੱਚੇ HAP ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹਨ



2016 ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਮੌਤ ਦਰ ਦਾ 7.7% ਘਰੇਲੂ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ

## HAP ਮੌਤ ਦਰ (000's)



- ਬੱਚੇ ≤ 5 ਸਾਲ
- ਬੱਚੇ 5-15 ਸਾਲ
- ਔਰਤਾਂ ≥ 15 ਸਾਲ
- ਪੁਰਸ਼ ≥ 15 ਸਾਲ



## ਬਾਲਣ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕ

- 150 mg/m<sup>3</sup> ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ
- 002 mg/m<sup>3</sup> ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਨੈਵਿਕ (PAHs)
- 650 mg/m<sup>3</sup> ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਨੈਵਿਕ (PAHs)





# ਘਰੇਲੂ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਸਾੜਨਾ : ਇੱਕ ਅਦਿੱਖ ਸਰੋਤ



ਘਰ ਦੇ ਕੂੜਾ-ਕਰਕਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਗਜ਼, ਲੱਕੜ, ਸੀਸਾ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਆਦਿ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸਾੜਨਾ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਵਿਚ 20 ਤੋਂ 30% ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਪੱਤਾ ਸਾੜਨਾ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ?

- 1 ਟਨ ਪੱਤੇ 53kg CO, 18kg ਕਣ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਰਸੀਨੋਜਨਿਕ PAH ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਸਾੜਨ ਨਾਲ ਜ਼ਮੀਨੀ ਪੱਧਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਘੱਟ ਹਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਘੱਟ ਵਾਯੂਮੰਡਲ ਸੀਮਾ ਦੀ ਉਚਾਈ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ



## ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਸਾੜਨਾ: ਮੁੱਖ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕ

## ਨਾ ਸਾੜੇ ਇਹ ਹੱਲ ਹੈ

- ✓ ਪੱਤਿਆਂ ਦੀ ਕਟਾਈ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰਗਮਾਸੀ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਅਤੇ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕਰੋ
- ✓ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਹਿ ਨਮੀ ਵਾਲੇ ਬੈਲਿਆਂ ਵਜਿ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੀ ਉੱਲੀ ਬਣਾਓ (ਮਟੀ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ)
- ✓ ਨਦੀਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਮਟੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਟੀ ਦੇ ਉੱਪਰ ਕੰਬਲ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋ
- ✓ ਸਲਿਪਕਾਰੀ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

## ਆਪਣੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰੋ

### ਗਿੱਲਾ/ਬਾਇਓਡੀਗ੍ਰੇਏਬਲ/ਆਰਗੈਨਿਕ ਵੇਸਟ

#### ਰਸੋਈ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ

- ✓ ਪਕਾਇਆ ਤੇਜ਼ਾਨ/ਖਾਣਾ ਡੱਬ ਦਿੱਤਾ
- ✓ ਸਬਜ਼ੀਆਂ/ਫਲਾਂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ
- ✓ ਅੰਬੇ ਦਾ ਬੋਲ/ਸੜੇ ਹੋਏ ਅੰਬੇ
- ✓ ਚਿਕਨ/ਮੱਛੀ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ
- ✓ ਠੀ ਬੈਗ/ਕੋਫੀ ਪੀਸਟ
- ✓ ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਗੋਲੇ/ਫਾਈਬਰ

#### ਬਾਗ ਦੀ ਰਹਿੰਦ

- ✓ ਡਿੱਗੇ ਹੋਏ ਪੱਤੇ/ਟਹਿਣੀਆਂ
- ✓ ਪੂਜਾ ਦੇ ਫੁੱਲ ਅਤੇ ਮਾਲਾ



✓ ਹਾਂ			✗ ਨਹੀਂ	

## ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨ ਦੇ ਲਾਭ



ਚੰਗੇ ਸੁਹਜ ਅਤੇ ਸੈਰ-ਸਪਾਟੇ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਜਿਕ ਲਾਭ ਕਲੀਨਰ ਕੂੜਾ ਰਾਗ ਚੁਣਨ ਵਾਲੇ ਲਈ ਬਹਿਤਰ ਆਜੀਵਕਿਆ/ਵਾਤਾਵਰਣ



ਵਾਤਾਵਰਨ ਲਾਭ ਲੈਂਡਫਿਲ ਤੋਂ ਗ੍ਰੀਨ ਹਾਊਸ ਗੈਸਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਨਕੀਲੀ ਵੱਧ ਕਾਗਜ਼ ਰੀਸਾਈਕਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਧੇਰੇ ਰੱਖ ਬਚਾਏ ਜਾਣਗੇ ਸਵੱਛ ਅਤੇ ਸਹਿਤਮੰਦ ਵਾਤਾਵਰਣ



ਆਰਥਿਕ ਲਾਭ ਬਹਿਤਰ ਸਰੋਤ ਰਕਿਵਰੀ ਘਟੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਦੀ ਪ੍ਰਰੋਸੈਸਿੰਗ ਲਾਗਤ। ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸਮੁਲੀਅਤ ਨਾਲ ਰਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣਗੇ

### ਘਰੇਲੂ ਖਤਰਨਾਕ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ

- ✓ CFL, ਟਿਊਬ ਲਾਈਟ
- ✓ ਪ੍ਰਿੰਟਰ ਕਾਰਤ੍ਰਿਜ਼
- ✓ ਟੂਟਿਓ ਬਰਮਾਮੈਂਟਰ
- ✓ ਸੀਡੀ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀ ਕੈਸੇਟ
- ✓ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਬੈਟਰੀਆਂ
- ✓ ਬਟਨ ਸੈੱਲ
- ✓ ਮਿਆਦ ਪੂਰਾ ਚੁੰਬੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ
- ✓ ਵਰਤੇ ਗਏ ਓਡੋਨਿਲ ਬਾਕਸ ਅਤੇ ਮੋਡਰ ਤਜਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ



✓ ਹਾਂ				

### ਸੁੱਕਾ/ਰੀਸਾਈਕਲੇਬਲ/ਅਕਾਰਗੈਨਿਕ ਵੇਸਟ

- PLASTIC WASTE**
- ✓ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਕਵਰ/ਬਿਤਲਾਂ/ਬਾਕਸ
  - ✓ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਕੱਪ/ਪਲੇਟਸ
  - ✓ ਚਿਪਸ/ਟਿਫੀ/ਸਾਬਣ/ਚਾਕਲੇਟ ਗੈਪਰ
  - ✓ ਦੁੱਧ/ਚਰੀ/ਜੂਸ ਦੇ ਪੈਕੇਟ
  - ✓ ਟੂਥਬਰੱਸ/ਸ਼ੈਂਪੂ ਦੀ ਬੋਤਲ/ਪੇਸਟ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ
- ਧਾਤੂ**
- ✓ ਟੋਇਨ/ਡੱਬਾ
  - ✓ ਕੂਕਾਇਲ / ਕੰਟੇਨਰ
- ਹੋਰ ਸੁੱਕਾ ਰਹਿੰਦ**
- ✓ ਸਿੰਗਾਰ
  - ✓ ਵਾਲ
  - ✓ ਰਬਡ/ਕਰਮਾਕੇਲ
  - ✓ ਪੁਰਾਣੇ ਮੋਪਸ/ਡਸਟਰ/ਸਪੇਜ/ਡੱਡਿਆਂ ਹੋਇਆ ਕੱਪੜਾ
  - ✓ ਮਿਆਦ ਪੂਰਾ ਚੁੰਬੇ ਕ੍ਰੈਡਿਟ/ਡੈਬਿਟ ਕਾਰਡ
  - ✓ ਲਪੇਟਿਆ ਡਾਇਪਰ ਅਤੇ ਸੈਨੇਟਰੀ ਨੈਪਕਿਨ

- ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਰਹਿੰਦ**
- ✓ ਨਿਊਜ਼ ਪੇਪਰ/ਰਸਾਲੇ
  - ✓ ਟੋਟਰਾ ਪੇਕ
  - ✓ ਗੱਤੇ ਦੇ ਡੱਬੇ
  - ✓ ਪੀਪਾ ਬਾਕਸ



✓ ਹਾਂ		✗ ਨਹੀਂ	

ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਸਾੜਨਾ ₹ ਜੁਰਮਾਨਾ ਅਦਾ ਕਰੋ

₹ 5000 ਸਧਾਰਨ ਜਲਣ ਲਈ

₹ 25000 ਜਾਂ ਬਲਕ ਬਲਨ





# ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਢਾਹੁਣ (C&D) ਨਿਕਾਸ : ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨਾਲ ਬਣਾਓ



## ਸੀ ਅਤੇ ਡੀ ਨਿਕਾਸ:

ਨਿਰਮਾਣ ਸਾਈਟਾਂ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਨਿਕਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੂਰੀ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ



## ਨਿਰਮਾਣ ਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਨਿਕਾਸੀ ਸਰੋਤ



C & D ਕੂੜਾ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ, ਨਵੀਨੀਕਰਨ, ਮੁਰੰਮਤ ਅਤੇ ਢਾਹੁਣ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ



ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਧੁੰਦੇ



ਨਿਰਮਾਣ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ PM<sub>2.5</sub> ਸਰੋਤ ਡੀਜ਼ਲ ਇੰਜਣ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਹਨ



ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਧੂੜ ਭਰੀ ਧੂੜ ਕਈ ਦਿਨ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਵਾਯੂਮੰਡਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ

## ਸੀ ਅਤੇ ਡੀ ਵੇਸਟ ਲਈ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਉਪਾਅ

ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਤੈਅ ਕੀਤੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਿਰਮਾਣ ਸਾਈਟਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕਾਂ ਲਈ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਧੂੜ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਉਪਾਅ ਅਪਣਾਉਣ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਬਣਾਇਆ ਹੈ।



ਉਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਾਹਨਾਂ 'ਤੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਢਾਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਧੂੜ ਨੂੰ ਸੈਟਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਉਸਾਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਨਮੀ ਰੱਖਣਾ



ਜਨਤਕ ਨਾਲਿਆਂ, ਨਦੀਆਂ ਅਤੇ ਨਾਲਿਆਂ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ, ਆਵਾਜਾਈ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਲੈਂਡਫਿਲ ਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ C&D ਰਹਿੰਦ-ਖੁੰਹਦ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗੋਲ ਉਸਾਰੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਰੇਤ ਦੇ ਟਿੱਲਿਆਂ ਨੂੰ ਧੂੜ ਬਲੋਕਰਾਂ ਦੀਆਂ ਚਾਦਰਾਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨਾ





# ਉਦਯੋਗਿਕ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ: ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨਾ



ਉਦਯੋਗਾਂ ਤੋਂ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਗਿਰਾਵਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਿਆ ਨਾ ਗਿਆ

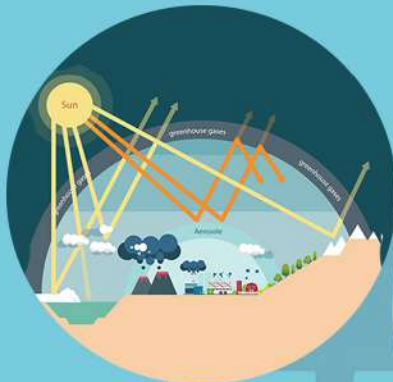
ਨਿਕਾਸ



ਮੁੱਖ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਦਯੋਗ

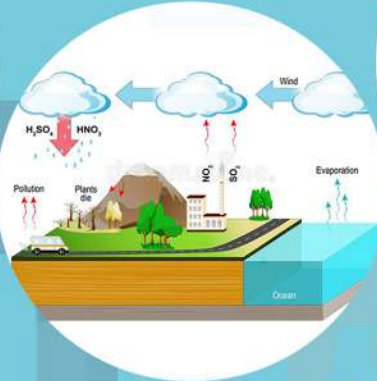


## ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਜੋਖਮ



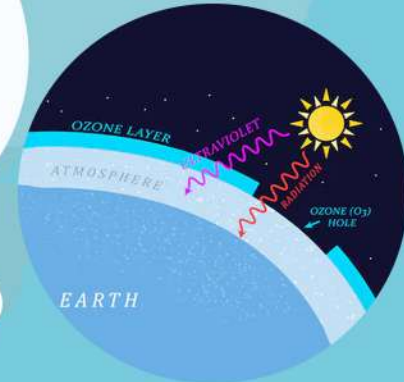
ਗਲੋਬਲ ਵਾਰਮਿੰਗ

ਐਸਿਡ ਮੀਂਹ



ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ

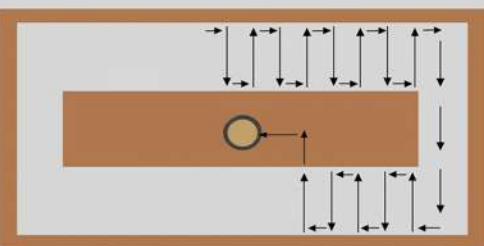
ਓਜ਼ੋਨ ਪਰਤ ਦੀ ਕਮੀ



## ਵਧੀਆ ਅਭਿਆਸ

ਬ੍ਰਿਕ ਕਿੱਲਨ ਜ਼ਿਗ ਜ਼ੈਗ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ

ਬਲੈਕ ਕਾਰਬਨ (90%)  
ਬਰੀਕ ਕਣ (80%)  
CO ਅਤੇ CO2 (20%)



ਵਿਕਰੀ ਲਈ ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਭੱਤਾ  
ਪੀ.ਐੱਮ

ਪੀ.ਐੱਮ ਕਣ ਇਜਾਜ਼ਤ ਸੀਮਾ ਉਪਰ

ਵਪਾਰ ਭੱਤੇ ਪੈਸਾ



ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਐਮੀਸ਼ਨ ਟਰੇਡਿੰਗ





# ਫਾਇਰ ਕਰੈਕਰ ਅਤੇ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ



ਫਾਇਰ ਕਰੈਕਰ ਅਤੇ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ

CO<sub>2</sub>

ਏਅਰਬੋਰਨ ਲੀਡ

ਜ਼ਮੀਨੀ ਪੱਧਰ ਓਜ਼ੋਨ ਦੀ ਬਣਤਰ

ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ

ਭਾਰੀ ਧਾਤ ਦੀ ਗਿਰਾਵਟ

ਡਾਇਓਕਸਿਨ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ

## ਪਟਾਕਿਆਂ ਦਾ ਮਾੜਾ ਅਸਰ

- ❑ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ: ਯੁੱਥੇਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਦਿੱਖ ਘਟਦੀ ਹੈ
- ❑ ਸ਼ੋਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ: ਮਨਜ਼ੂਰ ਡੈਸੀਬਲ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ੋਰ
- ❑ ਜਾਨਵਰ: ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਲਈ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਡਰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ❑ ਅੱਗ ਦੇ ਖਤਰੇ: ਰਾਕੇਟ ਅੱਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ❑ ਜ਼ਮੀਨੀ ਪੱਧਰ ਦਾ ਓਜ਼ੋਨ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਲਣਸ਼ੀਲ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ❑ ਬਲਦੇ ਪਟਾਕਿਆਂ ਦੀ ਚਮਕਦਾਰ ਚਮਕ ਉੱਡਦੇ ਪੰਛੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾੜ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੰਨ੍ਹੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

## ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮੂਹ



## ਆਉ ਅਸੀਂ ਸਵੱਛਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੀਏ

## ਫਾਇਰ ਪਟਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਰਸਾਇਣ

ਆਰਸੈਨਿਕ



ਫੇਫੜੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ



ਲੀਡ

ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਕੈਡਮੀਅਮ



ਅਨੀਮੀਆ

ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ



ਮੈਟਲ ਫਿਊਮ ਬੁਖਾਰ

ਐਂਟੀਮੋਨੀ  
ਟ੍ਰਾਈਆਕਸਾਈਡ



ਕੈਂਸਰ

ਤਾਂਬੇ ਦੀ  
ਜਲਣ



ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ

ਅਲਮੀਨੀਅਮ



ਡਰਮੇਟਾਇਟਸ

ਫਾਇਰ ਪਟਾਕਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾਂਹ ਕਰੋ



ਗ੍ਰੀਨ ਪਟਾਕਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ



ਸਿਰਫ਼ ਭਾਈਚਾਰਕ ਹੀ ਪਟਾਕੇ ਚਲਾ ਰਿਹਾ ਹੈ



ਲਾਇਸੈਂਸ ਧਾਰਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪਟਾਕੇ ਵੇਚੇ ਜਾਣਗੇ



ਸਮਾਂ ਸੀਮਤ ਕਰੋ



ਮੋਮਬੱਤੀ ਰੋਸ਼ਨੀ





# ਫਸਲਾਂ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਸਾੜਨਾ

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਫਸਲਾਂ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਵਿੱਚੋਂ 500 ਮੀਟ੍ਰਿਕ ਟਨ (ਐਮਟੀ) ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ 120 ਮੀਟ੍ਰਿਕ ਟਨ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਸਾੜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

20 ਮੀਟ੍ਰਿਕ ਟਨ ਸੜੀ ਹੋਈ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ 824 Gg ਕਣ ਪਦਾਰਥ (PM<sub>2.5</sub>) ਛੱਡਦੀ ਹੈ। 58 Cg ਐਲੀਮੈਂਟਲ ਕਾਰਬਨ, 239 Cg ਨੈਵਿਕ ਕਾਰਬਨ ਅਤੇ 211 Tg CO<sub>2</sub> ਬਰਾਬਰ ਗ੍ਰੀਨ ਹਾਊਸ ਗੈਸਾਂ

## Myths about Residue Burning

- ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਲਈ ਮਿਹਨਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਝੋਨੇ ਦੀ ਫਸਲ ਦੀ ਕਟਾਈ ਅਤੇ ਕਣਕ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਛੋਟਾ ਸਮਾਂ
- ਉੱਨਤ ਖੇਤੀ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਰਾਲੀ ਛੱਡਦੀ ਹੈ



## ਫਸਲਾਂ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਸਾੜਨਾ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ



ਗ੍ਰੀਨ ਹਾਊਸ ਗੈਸਾਂ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਪੱਧਰ



ਜੈਵ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ



ਮੌਸਮੀ ਤਬਦੀਲੀ



ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਪੱਧਰ

ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਉਪਜਾਊ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਵਿਗੜਨਾ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ



ਪੰਛੀਆਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

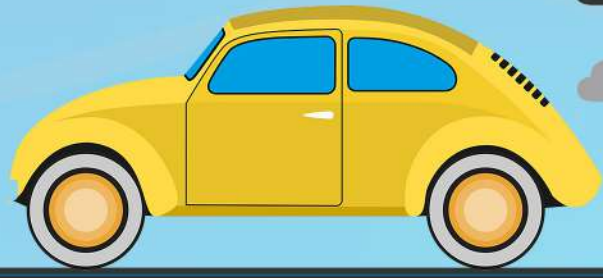


ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ



# ਪੀ.ਯੂ.ਸੀ

ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕੰਟਰੋਲ ਹੇਠ ਹੈ



- ਪੀ.ਯੂ.ਸੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮਾਣੀਕਰਣ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਵਾਹਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਜਾਂਚ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਲੰਘਦਾ ਹੈ।
- ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਜਾਂਚ ਵਾਹਨ ਤੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ CO, CO<sub>2</sub> ਅਤੇ ਹਾਈਡਰੋਕਾਰਬਨ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।



## ਕੀ ਪੀ.ਯੂ.ਸੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ?

ਮੋਟਰ ਵਹੀਕਲ (ਸੋਧ) ਐਕਟ 2019 ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਪੀਯੂਸੀ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਹੁਣ 10,000 ਰੁਪਏ ਦਾ ਜੁਰਮਾਨਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਪੀ.ਯੂ.ਸੀ Certification!

ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ?

ਸਾਰੇ ਵਾਹਨ



ਕਦੋਂ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ?

ਨਵੀਂ ਗੱਡੀ ਖਰੀਦਣ ਦੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਬਾਅਦ

## PUC ਕਿੱਥੇ ਸੰਚਾਲਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

- ਅਧਿਕਾਰਤ PUC ਕੇਂਦਰ।
- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੈਟਰੋਲ ਪੰਪ.



## PUC ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਦੀ ਵੈਧਤਾ ਅਤੇ ਕੀਮਤ

ਇੱਕ PUC ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਵੈਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਾਹਨ ਅਤੇ ਵਾਹਨ ਦੇ ਬਾਲਣ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਟੈਸਟ ਦੀ ਕੀਮਤ 60 ਰੁਪਏ ਅਤੇ 100 ਰੁਪਏ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

## ਵਾਤਾਵਰਨ

ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਆਦਿ ਗੈਸਾਂ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਨਿਕਾਸ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ

## ਪੀ.ਯੂ.ਸੀ ਦੇ ਲਾਭ

## ਵਾਹਨ

ਵਾਹਨ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ. ਘੱਟ ਬਾਲਣ ਦੀ ਖਪਤ

### ਟੈਸਟ ਵਿਧੀ

ਪੈਟਰੋਲ



ਗੈਸ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਕ

### ਟੈਸਟ ਵਿਧੀ

ਇੰਜਣ ਵਿਹਲਾ ਰੱਖਿਆ ਪਹਿਲੀ ਰੀਡਿੰਗ ਫਾਈਨਲ ਰੀਡਿੰਗ ਹੈ

### ਸੀਮਾਵਾਂ/ਵੈਧਤਾ

< 1.5% ਨਿਯਮਾਂ = 6 ਮਹੀਨੇ  
1.5% ਤੋਂ 2.5% = 4 ਮਹੀਨੇ  
2.5% ਤੋਂ 3% = 2 ਮਹੀਨੇ

\*SM = ਸਮੇਕ ਯੂਨਿਟਸ

ਡੀਜ਼ਲ



ਸਮੇਕ ਮੀਟਰ

ਐਕਸਲੇਟਰ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਦਬਾਓ 5 ਰੀਡਿੰਗਾਂ ਦੀ ਔਸਤ

<50 SM\* = 6 ਮਹੀਨੇ  
50 ਤੋਂ 60 SM = 4 ਮਹੀਨੇ  
60 ਤੋਂ 65 SM = 2 ਮਹੀਨੇ

ਆਪਣੇ ਵਾਹਨ ਤੋਂ ਨਿਕਾਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ





# ਇੱਕ ਖੂ ਆਈ

AQI?



## ਏਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਇੰਡੈਕਸ

ਏਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਇੰਡੈਕਸ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਇਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹਵਾ ਗੁਣਵੱਤਾ ਡੇਟਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੰਖਿਆ ਅਤੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ AQI ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ?

ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਅੰਬੀਨਟ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ (ਸਿਹਤ ਬ੍ਰੇਕਪ੍ਰਾਐਂਟ ਵਜੋਂ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ) 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹਨ।

In India AQI is based on six air quality categories ranging from 0-500.

ਇੱਕ ਖੂ ਆਈ ਰੇਂਜ	0-50	51-100	101-200	201-300	301-400	401-500
ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ	ਚੰਗਾ	Satisfactory	ਮੱਧਮ	ਗਰੀਬ	ਬਹੁਤ ਗਰੀਬ	ਗੰਭੀਰ
ਰੰਗ ਕੋਡ	Green	Light Green	Yellow	Orange	Red	Dark Red

ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ, AQI ਵਿੱਚ PM, O<sub>3</sub>, PM<sub>2.5</sub>, NO<sub>2</sub>, SO<sub>2</sub>, CO, O<sub>3</sub>, NH<sub>3</sub>, ਅਤੇ Pb 8 ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕਾਂ ਨਾਲ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ (24-ਘੰਟੇ ਤੱਕ) ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅੰਬੀਨਟ ਏਅਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਸਟੈਂਡਰਡ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।



ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਡਿਸਪਲੇ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ



ਸਮੀਰ ਐਪ, ਸੀਪੀਸੀਬੀ ਜਾਓ ..... [https://app.cpcbcr.com/AQI\\_India](https://app.cpcbcr.com/AQI_India)

## DO YOU KNOW?

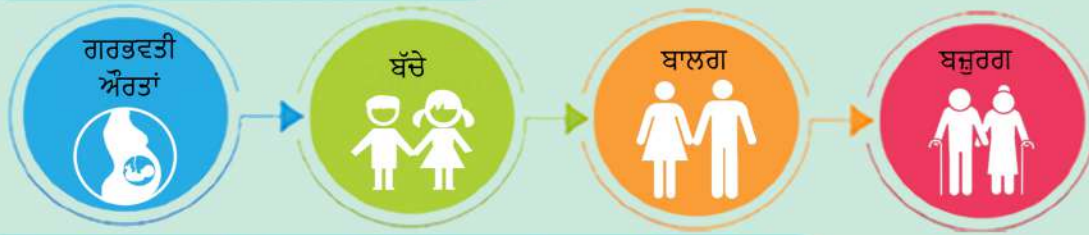
AQI ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹਕਾਰ





# ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦਾ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

## ਕਮਜ਼ੋਰ ਆਬਾਦੀ



ਮੁੱਖ ਕਾਰਕ ਜੋ ਮਨੁੱਖੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ



## ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਬੋਝ

ਘਰੇਲੂ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕਾਰਨ 3.8 ਮਿਲੀਅਨ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ

ਅੰਬੀਨਟ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ 4.2 ਮਿਲੀਅਨ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਤਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ

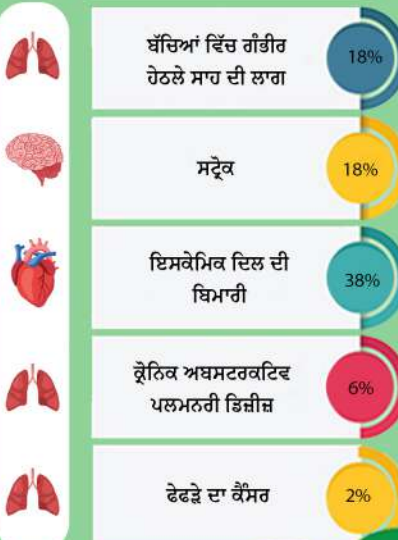
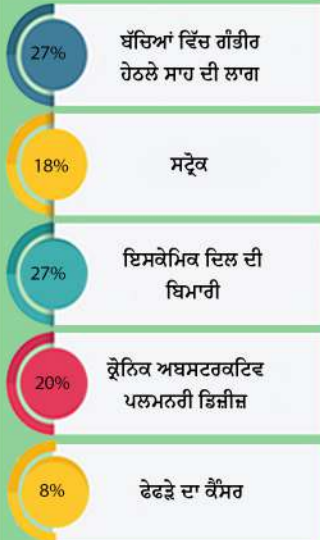
ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕਾਰਨ ਅੰਦਾਜ਼ਨ 7 ਮਿਲੀਅਨ ਮੌਤਾਂ ਹੋਈਆਂ

ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ 9 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਮੌਤਾਂ



### ਘਰੇਲੂ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ

### ਅੰਬੀਨਟ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ



## ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਪਾਥਵੇਅ



## ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵ

### ਛੋਟੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਨੱਕ | ਗਲਾ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੋਜ
- ਖੰਘ
- ਨਮੂਨੀਆ
- ਚਮੜੀ ਦੀ ਜਲਣ ਲੱਥੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

### ਛੋਟੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

- ਕੋਦਰੀ ਨਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਕੋਰੋਇਓ-ਵੈਸਕੂਲਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ
- ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ
- ਜਿਗਰ 'ਤੇ ਅਸਰ
- ਪ੍ਰਜਨਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ



ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਹਰੇਕ ਅੰਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ







ਨਾ ਸਾੜੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਮਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ  
“ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ”



ਮਤਲਬੀ ਨਾ ਬਣੋ,  
ਰੁੱਖ ਬਚਾਓ  
ਸਾਫ਼ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ





# ਇਸ ਨੂੰ ਨਾ ਪਾੜੋ ਅਨੋਹੇਰ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਔਖਾ ਹੈ!



ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ



ਸੁੱਕੀਆਂ ਅੱਖਾਂ



ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਐਲਰਜੀ



ਜਲਣ





वायु प्रदूषण से गर्भस्थ शिशु  
पर प्रभाव पड़ सकता है!





ਹਵਾ

ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਰੋਕੋ

| ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਦੂਰ

ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਲ ਬਣੋ |



# बहुत हुआ पर्यावरण पर अत्याचार



आओ मिलकर करें  
प्रदूषण पर प्रहार



# ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ

## ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ



ਸਰੋਤ ਨਿਯੰਤਰਣ

ਹਵਾਦਾਰੀ ਸੁਧਾਰ



ਏਅਰ ਕਲੀਨਰ/ਪਿਊਰੀਫਾਇਰ

ਅੰਦਰੂਨੀ ਪੌਦਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ



## ਲੋੜੀਂਦੀ ਹਵਾਦਾਰੀ: ਚੰਗੀ ਹਵਾ ਦੀ ਕੁਆਲਿਟੀ ਦੀ ਕੁੰਜੀ

ਧੂੜ ਰਹਿਤ ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ



ਹੋਰ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ



ਘੱਟ ਨਮੀ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਕਮੀ



ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਪਰਿਵਾਰ

## ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਪਰਿਵਾਰ

ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾ ਦਿਓ



ਪਾਣੀ ਦੇ ਲੀਕ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉੱਲੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ



ਮੱਛਰ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੋਇਲਾਂ, ਧੂਪ ਸਟਿਕਸ, ਰੂਮ ਫਰੈਸ਼ਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ



ਉੱਚ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੌਰਾਨ ਬਾਹਰੀ ਹਵਾ ਦੀ ਘੁਸਪੈਠ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ



ਵਧੇਰੇ ਇਨਡੋਰ ਪੌਦਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ



ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਸਾਫ਼ ਬਾਲਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ



ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਧੂੜ ਭਰਨ ਲਈ ਸਵੈਬ ਅਤੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਫਾਈਬਰ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ



ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਫਾਈ ਏਜੰਟਾਂ ਦੇ ਛਿੜਕਾਅ ਦੌਰਾਨ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਜਾਂ ਮਾਸਕ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਰੱਖੋ





# ਘਰੇਲੂ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ

ਠੋਸ ਬਾਇਓਮਾਸ ਬਾਲਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬੰਦ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ



ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਚਿਮਨੀ ਜਾਂ ਐਗਜ਼ੌਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਗਿੱਲੇ ਬਾਲਣ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਨਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ



ਗਿੱਲੇ ਬਾਲਣ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਨਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਸਾਫ਼ ਬਾਲਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕੀਮਾਂ



## ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਸਵੱਛ ਵਾਤਾਵਰਣ ਲਈ

ਸਾਫ਼ ਬਾਲਣ.  
ਬਹਿਤਰ ਜਿੰਦਗੀ



ਸਾਫ਼ ਬਾਲਣ ਦੇ ਲਾਭ

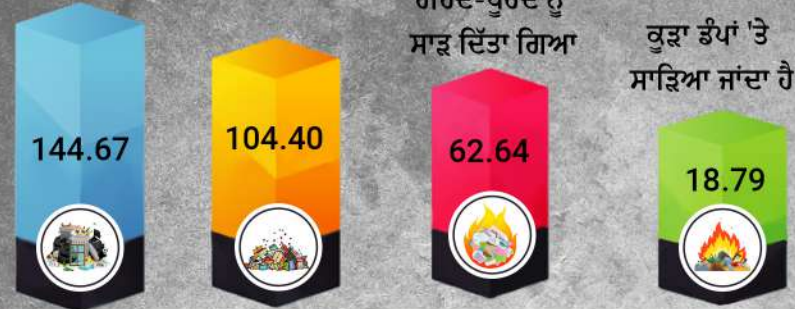




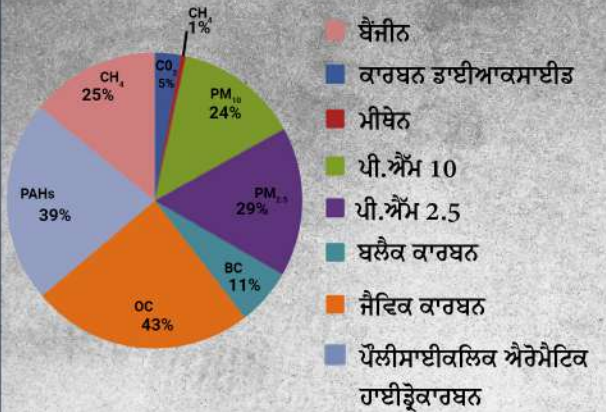
# ਕੂੜਾ ਸਾੜਨਾ: ਹੱਲ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣੋ

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਕੂੜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਾੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਮਿਲੀਅਨ ਮੀਟ੍ਰਿਕ ਟਨ/ਸਾਲ)

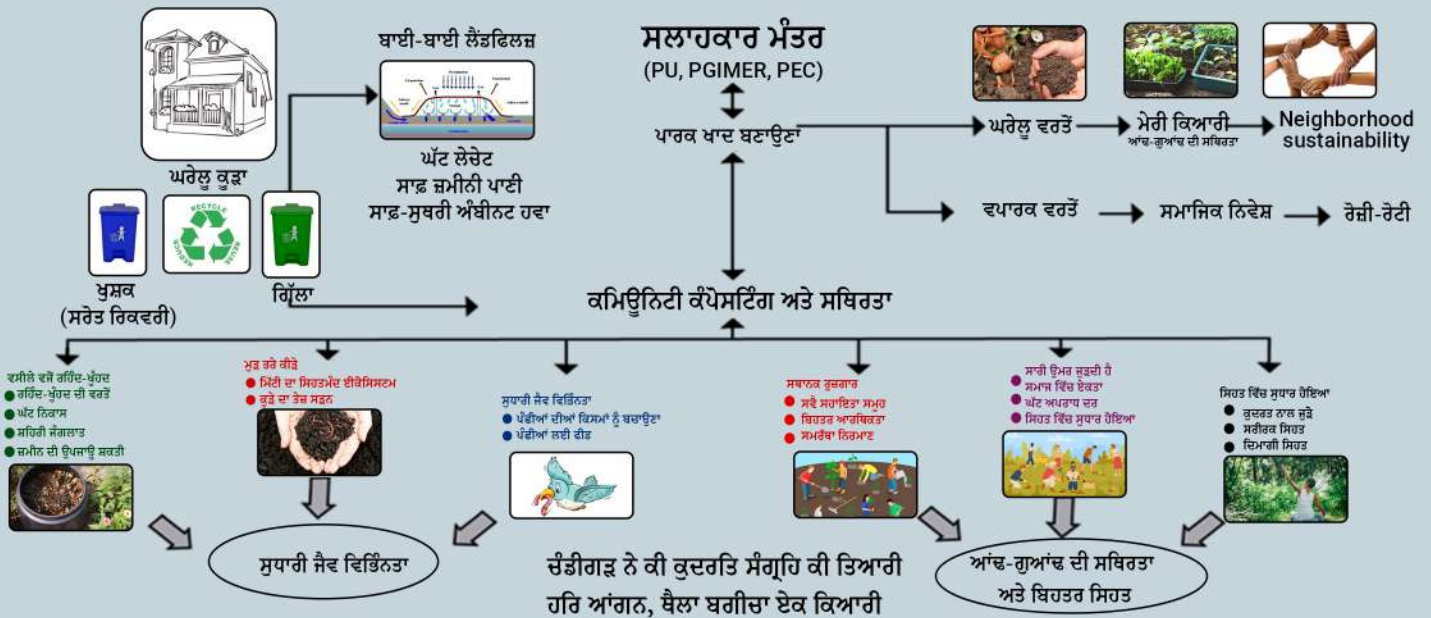
ਕੂੜਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ



ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੇਆਮ ਸਾੜਨ ਨਾਲ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕਾਂ ਦਾ ਗਲੋਬਲ ਨਿਕਾਸ (% ਵਿੱਚ)



PU, PGI, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਨੇਬਰਹੁੱਡ ਸਸਟੇਨੇਬਿਲਿਟੀ-CITISOL ਲਈ ਤਬਦੀਲੀ ਅਤੇ ਨਵੀਨਤਾਕਾਰੀ ਹੱਲ ਲਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਇਨੀਸ਼ੀਏਟਿਵ  
Proposed by PU, PGI, Chandigarh



## ਵੇਸਟ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਲਈ ਜੁਰਮਾਨਾ

<p>ਸਟੋਰੇਜ਼/ਵੱਖ-ਵੱਖ/ ਹੈਂਡਓਵਰ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ: ਰੁ. 200 ਪਾਰਟੀ ਹਾਲ, ਕਲੱਬ (&lt;5000 ਵਰਗ ਮੀਟਰ): ਰੁਪਏ   10000</p>	<p>ਸੈਨੇਟਰੀ, ਬਾਗ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲਤਾ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ: ਰੁ. 200 ਗੈਰ-ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ: rs. 500</p>
<p>ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲਤਾ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ: ਰੁ. 1000 ਗੈਰ-ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ: rs. 5000 ਸਟ੍ਰੀਟ ਵਿਕਰੇਤਾ: ਆਰ.ਐਸ. 500</p>	<p>ਗਲੀਆਂ/ਸੜਕਾਂ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਖੁਲ੍ਹੀ ਜਲਾਣਾ ਅਤੇ ਦਫਨਾਉਣਾ। ਰੁ. 5000 ਬਿਨਾਂ ਢੱਸੇ 100 ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਇਕੱਠ: Rs. 20000</p>

## ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ

ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਅਤੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾੜਨ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ

ਖਾਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ

ਰਹਿੰਦ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ

ਪੱਤੇ ਡੰਪ ਕਰਨ ਲਈ ਸਫਾਈ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਗਰੂਕਤਾ

ਸਰੋਤ 'ਤੇ ਵੱਖਰਾ

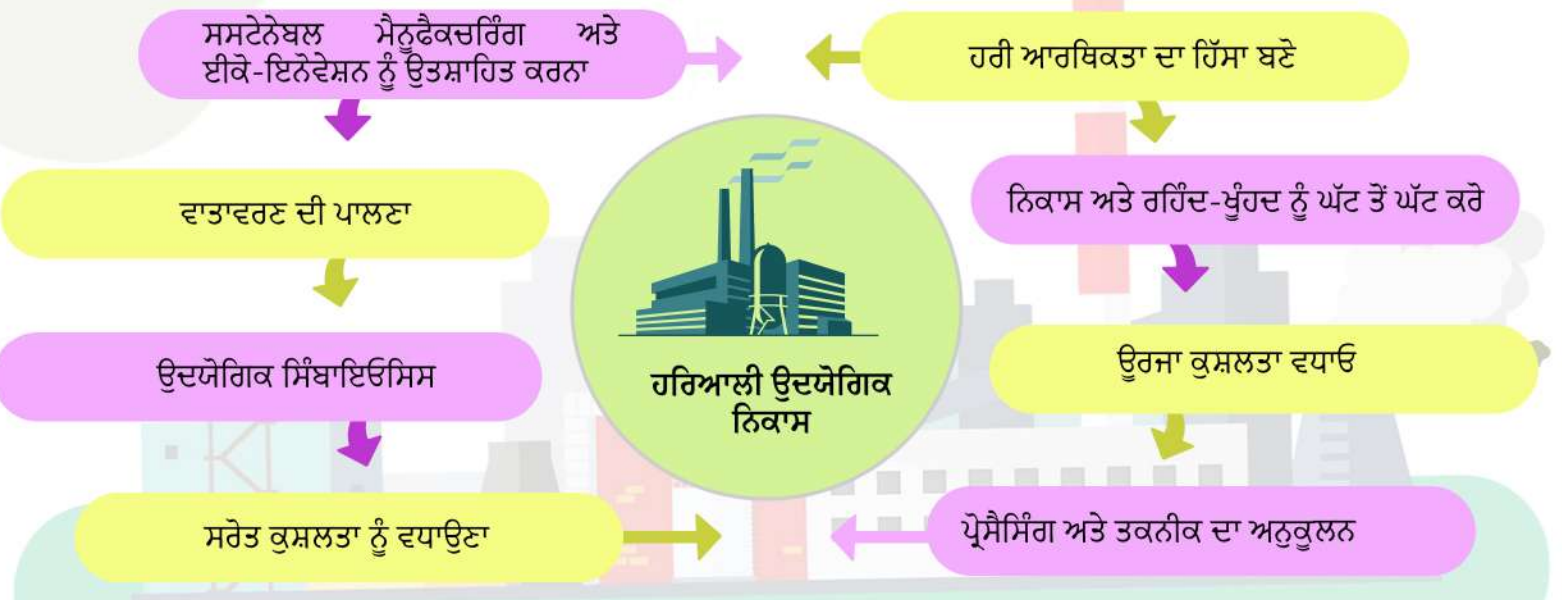
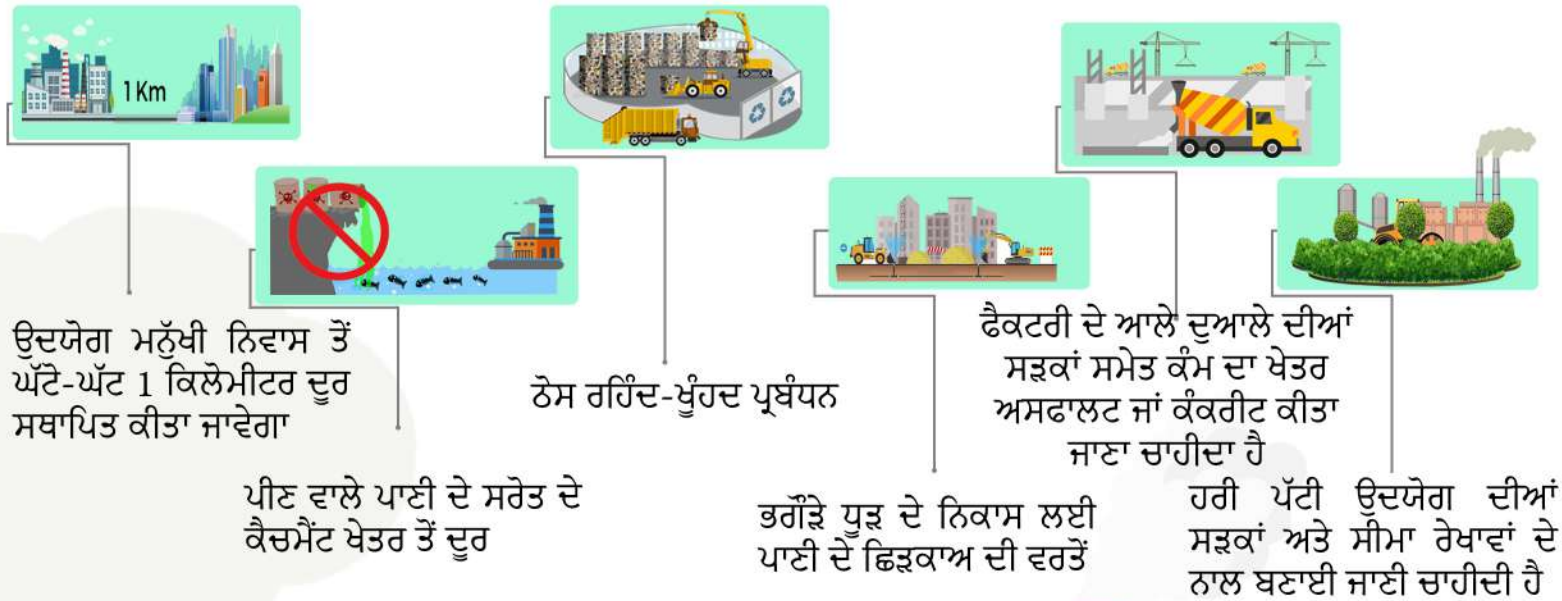
ਕੂੜੇ ਦੀ ਪੈਕਿੰਗ ਲਈ ਵਾਪਸ ਯੋਜਨਾ ਇਕੱਠੀ ਕਰੋ

THE LESS YOU BURN, THE MORE YOU EARN





# ਹਰਿਆਲੀ ਉਦਯੋਗਿਕ ਨਿਕਾਸ



ਸਥਾਨਕ ਆਬਾਦੀ ਵਿੱਚ ਜਾਗਰੂਕਤਾ

ਉਦਯੋਗਾਂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ

ਵਰਕਰਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ

ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਰ 'ਤੇ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ

## ਉਦਯੋਗਿਕ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕੰਟਰੋਲ ਢੰਗ

>99% EFFICIENCY

ਬੈਗ ਘਰ

95% EFFICIENCY

ਫਲੂ ਰੀਸ ਡੀਸਲਫਰਾਈ ਜ਼ੋਸ਼ਨ

95-99% EFFICIENCY

ਇਲੈਕਟਰੋਸਟੈਟਿਕ ਪ੍ਰੀਪੀਟੇਰੇਸ਼ਨ

<80% EFFICIENCY

ਗਿੱਲੇ ਸਕ੍ਰਬਰ ਜਾਂ ਕੁਲੈਕਟਰ



# ਫਸਲਾਂ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਦਾ ਟਿਕਾਊ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਸਾੜਨਾ ਕੋਈ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕੰਪੋਸਟਿੰਗ ਰਾਹੀਂ ਫਸਲ ਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਅਤੇ ਆਮਦਨ ਵਧਾਓ



## ਕਿਸਾਨ



ਡੇਅਰੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਲਈ ਚਾਰੇ ਦਾ ਸਰੋਤ



ਮਸ਼ਰੂਮ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ



ਫਸਲੀ ਵਿਭਿੰਨਤਾ



## ਉਦਯੋਗ



ਅਮੋਰਫਸ ਨੈਨੋ ਸਿਲਿਕਾ ਵਰਗੇ ਉਤਪਾਦ ਬਣਾਉਣਾ



ਬਾਇਓਚਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰੋ



ਮੌਜੂਦਾ ਬਾਇਓਮਾਸ ਪਾਵਰ - 1.46% ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ - 17%



## ਸਰਕਾਰ



ਫਸਲਾਂ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਲਈ ਮੰਡੀ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ



ਕਿਸਾਨਾਂ ਲਈ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਮੁਹਿੰਮ



ਕਿਸਾਨ ਅਤੇ ਹਿੱਸੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਸ਼ਕਤ ਕਰਨਾ



ਮੌਸਮ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ



ਰਸਾਇਣਕ ਲੋਡ ਨੂੰ ਘਟਾਓ



ਪ੍ਰਤੀ ਬੂੰਦ ਵਧੇਰੇ ਫਸਲ



ਘੱਟ ਲਾਗਤ ਅਤੇ ਵੱਧ ਲਾਭ



ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ

ਘੱਟ GHGs ਨਿਕਾਸ



ਟਿਕਾਊ ਅਭਿਆਸ:  
ਝੋਨੇ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ





# ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ

ਬੱਚੇ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ:



ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ

ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਵਾ ਸਾਹ ਲਓ

ਬਾਹਰ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਕੱਦ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਵੱਡਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਜਾਗਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ



## ਸਵੱਛ ਹਵਾ ਲਈ ਸਕੂਲ

ਛੱਡਣ ਅਤੇ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਾਰਪੁਲਿੰਗ ਕਲੱਬਾਂ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦਿਓ



ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਦੂਰ ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ



ਤੰਬਾਕੂ ਮੁਕਤ ਕੈਂਪਸ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ



ਉਚਿਤ ਘੁਸਪੈਠ ਅਤੇ ਹਵਾਦਾਰੀ ਸੈਂਟਰਾਂ ਪਾਓ

ਸਾਰੇ ਵਾਹਨਾਂ ਲਈ ਐਂਟੀ-ਆਈਡਲਿੰਗ ਜ਼ੋਨ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ

## ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਹੱਥ ਮਿਲਾਓ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ



ਕਾਰਪੁਲਿੰਗ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਾਰਾਂ ਪਾਰਕ ਕਰੋ

ਫੁੱਟਪਾਥ ਦੇ ਦੂਰ, ਸੜਕ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ 'ਤੇ ਚੱਲੋ



ਕਾਰਪੂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਓ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ

ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਪੈਦਲ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ



ਮਾਪੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹਰੇ ਬੈਰੀਅਰ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਸਵੇਰ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਖਿੜਕੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਰੱਖੋ



ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰੋ





# ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਲਈ ਡਾਕਟਰ



**ਡਾਕਟਰ: ADVO CLEAN AIR ਦੱਸੇ, ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ?**

ਹਰ ਸਾਹ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਅਤੇ ਐਲਰਜੀਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ

**ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਹਵਾ ਸਾਫ਼ ਹੈ? ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦਾ ਹੈ?**

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹਨ

**ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ?**

ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਖਾਦਾਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਬਲਨ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਠੋਸ ਕਣ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

**ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਾਲਣ ਦੀ ਲੱਕੜ ਨੂੰ ਸਾੜਦੇ ਹੋ?**

ਬਾਲਣ ਦੀ ਲੱਕੜ ਨੂੰ ਸਾੜਨ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜੋ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਨਿਕਾਸ (CO) ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਵੱਲ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ

**ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਏਅਰ ਫਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ?**

ਏਅਰ ਫਰੈਸ਼ਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫਾਰਮਾਲਡੀਹਾਈਡ ਅਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਰਸਾਇਣ ਪਾਏ ਗਏ ਹਨ, ਇਹ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹਨ

**ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਾਰਕ / ਬਨਸਪਤੀ ਹੈ?**

ਬਨਸਪਤੀ/ਦਰੱਖਤ ਪਰਾਗ, ਧੂੜ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਐਲਰਜੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘਰ ਘਰ

**ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜੈਵਿਕ ਗੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?**

ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਉੱਲੀ, ਧੂੜ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗਿੱਲੇ ਜਾਂ ਨਿੱਘੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਉੱਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੋਂ ਲਿਆਂਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

**ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਉਦਯੋਗ?**

ਉਦਯੋਗ ਕਈ ਖਤਰਨਾਕ ਰਸਾਇਣਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹਨ

**ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਹੈ?**

ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਚਮੜੀ ਦੇ ਫਲੇਕਸ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸਨੂੰ ਡੈਂਡਰ (ਐਲਰਜੀਨ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ 10 ਵਿੱਚੋਂ 9 ਲੋਕ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਹਵਾ (WHO) ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

**DO YOU KNOW?**

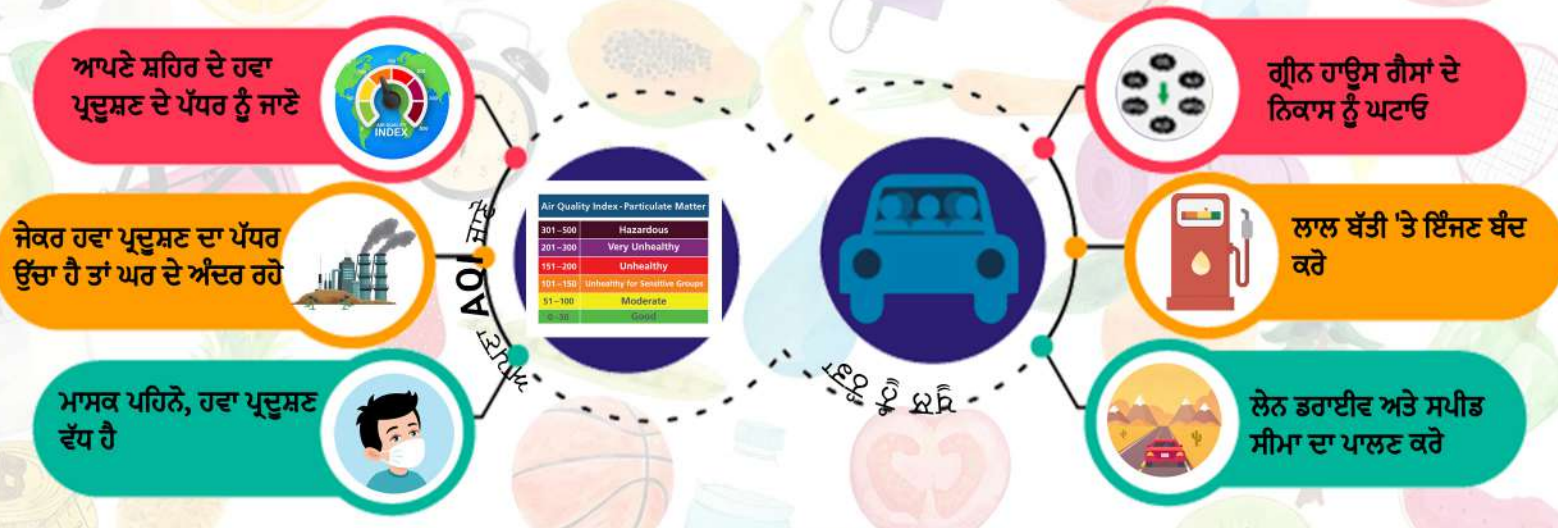
**KNOW** →

ਇਸ ਲਈ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੀਏ..





# ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ



ਆਪਣੀ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਓ



ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਯੋਗਾ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਯੋਗਾ ਵਰਗੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ

ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਸੜਕਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਚੱਲਣ ਤੋਂ ਬਚੋ





# ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ



## ਕਾਰ - ਪੁਲਿੰਗ

ਕਾਰ ਪੁਲ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਕੇ ਆਵਾਜਾਈ - ਅਧਾਰਤ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਅਤੇ ਭੀੜ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।



## ਗੈਰ-ਮੋਟਰਾਈਜ਼ਡ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ

ਸਾਈਕਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਕਲੋਨੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਾਰੀਆਂ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਸਾਈਕਲ ਲੇਨਾਂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਕਰੋ।



## ਪਬਲਿਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨ

ਬੱਸ ਸੇਵਾ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਕੇ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।



## ਬਾਲਣ-ਕੁਸ਼ਲ ਵਾਹਨ

Use fuel-efficient vehicles with better mileage per litre.



## ਕੂੜਾ ਸਾੜਨਾ

ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਥਾਂ 'ਤੇ ਖੱਤੇ, ਪੁਰਾਣੇ ਟਾਇਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਸਾੜਨਾ ਸਜ਼ਾਯੋਗ ਅਪਰਾਧ ਹੈ।

## ਸੂਰਜੀ ਊਰਜਾ



ਘਰਾਂ, ਦਫ਼ਤਰੀ ਇਮਾਰਤਾਂ ਅਤੇ ਵਪਾਰਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੋਲਰ ਪੈਨਲ ਲਗਾਉਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



## ਹਰੇ ਬਣਾਓ

ਊਰਜਾ ਕੁਸ਼ਲ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ।



## ਹਰੇ ਹੋ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਖਾਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰੇਲੂ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਰੀਸਾਈਕਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।

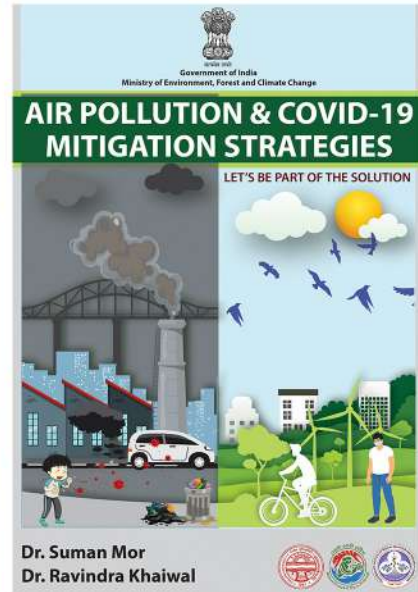
## ਪਾਵਰ ਬੈਕਅੱਪ

ਬੈਕਅੱਪ ਪਾਵਰ ਸਪਲਾਈ ਲਈ ਇਨਵਰਟਰਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡੀਜ਼ਲ ਜਨਰੇਟਰ ਸੈੱਟਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

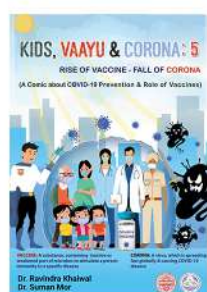
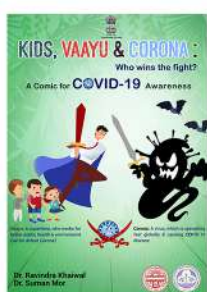
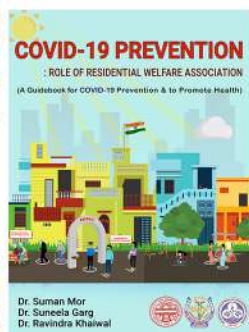
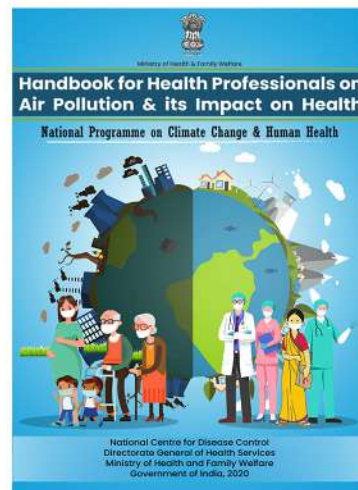




# ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਇਨਵਾਇਰਮੈਂਟਲ ਸਮਕਤੀਕਰਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ: ਆਉ ਸਭ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰੀਏ



ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ - [www.care4cleanair.com](http://www.care4cleanair.com) ਜਾਂ ਸਕੈਨ ਕਰੋ





# ਸਵੱਛ ਹਵਾ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨੂੰ ਲਾਮਬੰਦ ਕਰਨਾ



**ਡਾ. ਰਵਿੰਦਰ ਖਾਈਵਾਲ**

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੈਡੀਸਨ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਆਫ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ  
ਪੀਜੀਆਈਐਮਈਆਰ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 160012, ਭਾਰਤ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ  
ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ



**ਡਾ. ਸੁਮਨ ਮੋਰ**

ਚੇਅਰਪਰਸਨ  
ਪੰਜਾਬ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 160014, ਭਾਰਤ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ  
ਅਧਿਐਨ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਚੇਅਰਪਰਸਨ

© बिना इज़ाज़त के कोई प्रकृति या छपाई की अनुमति नहीं है।

आईएसबीਐਨ: ਏਪਲਾਡ  
ਪਹਲਾ ਸੰਸਕਰਣ: ਮਈ, 2021;  
ਦੂਸਰਾ ਸੰਸਕਰਣ: ਅਗਸਤ, 2022

