



Tips To Protect Your Lungs From Outdoor Air Pollution

The biggest side effect of polluted air is seen on the lungs. Air pollution can trigger asthma, bronchitis and chronic respiratory problems. Therefore, it is very important to keep the lungs healthy during this period.

Read More - <https://www.prabhasakshi.com/infographs/tips-to-protect-your-lungs-from-outdoor-air-pollution>

अपने फेफड़ों को सुरक्षित रखें

-  सही वायु प्रदूषण मास्क पहनें
-  अपने शरीर को ऑक्सीजन देने के लिए पर्याप्त पानी पियें
-  बाहरी गतिविधियाँ कम करें
-  ऐसे यौगिकों के संपर्क से बचें जिनमें वीओसी* (जैसे पेंट) शामिल हैं

*वाष्पशील कार्बनिक यौगिकों

अपने डॉक्टर से मिलें यदि...

- आपको सांस लेने में दिक्कत हो रही है
- एक सप्ताह से अधिक समय से नाक बह रही हो
- खांसी दो सप्ताह से अधिक समय तक बनी रहे



प्रभा साक्षी