

سموگ کے خطرات، نقصانات اور بچاؤ

سموگ ایک فضائی آلودگی ہے، جو انسان کی دیکھنے کی صلاحیت کو کم کر دیتی ہے۔ ماہرین کے مطابق موسم گرما جانے کے ساتھ ہی جب دھند بنتی ہے تو یہ فضا میں پہلے سے موجود آلودگی کے ساتھ مل کر سموگ بنا دیتی ہے۔ اس دھوئیں میں کاربن مونو آکسائیڈ، نائٹروجن آکسائیڈ، میتھین اور کاربن ڈائی آکسائیڈ جیسے زہریلے مواد شامل ہوتے ہیں۔ کیمیائی طور پر اس میں صنعتی فضائی مادے، گاڑیوں کا دھواں، کسی بھی چیز کے جلانے سے نکلنے والا دھواں مثلاً بھٹوں سے نکلنے والا دھواں شامل ہوتا ہے۔ سموگ کی وجہ سے اوزون کی مقدار فضا میں خطرناک حد تک بڑھ جاتی ہے۔

سموگ آپ کی صحت کو متاثر کرتی ہے۔ کچھ لوگ سموگ اور فضائی آلودگی کے اثرات سے دوسروں کے مقابلے میں زیادہ حساس ہوتے ہیں، بشمول وہ لوگ جو سینے، پھیپھڑوں یا دل کے عارضہ کی شکایات رکھتے ہیں۔ سموگ کی صحت کو متاثر کردہ پہلی علامات گلے، ناک، آنکھوں یا پھیپھڑوں میں جلن ہو سکتی ہیں اور سانس لینا متاثر ہو سکتا ہے۔ اوزون کی اعلیٰ سطح نظام تنفس کو پریشان کر سکتی ہے جس کی وجہ سے کھانسی اور گھر گھراہٹ ہوتی ہے۔ اسی طرح آلودگی اور سموگ الرجی کے امکانات کو بڑھا سکتی ہے۔ محققین نے بتایا ہے کہ الرجی کے معاملات ان علاقوں میں زیادہ پائے جاتے ہیں جہاں سموگ کی زیادہ مقدار ہوتی ہے۔ دمہ کے حالات سموگ کی وجہ سے بُری طرح بگڑ جاتے ہیں اور یہ دمہ کے دورے کا باعث بن سکتے ہیں۔ برونکائٹس، نمونیا اور ایملفا سیما پھیپھڑوں کی کچھ ایسی حالتیں ہیں جو سموگ کے اثرات سے منسلک ہوتی ہیں کیونکہ یہ پھیپھڑوں کی پرت کو نقصان پہنچاتی ہے۔ سموگ کی وجہ سے لوگوں کو سانس لینا بھی مشکل ہو جاتا ہے۔

سموگ سے بچنے کے لئے ہمیں ان باتوں پر سختی سے عمل پیرا ہونا ہوگا۔

☆ سال بھر موسم کی پیشن گوئی اور سموگ کے ساتھ اپ ٹو ڈیٹ رہیں۔ جتنی سموگ فضا میں موجود ہوتی ہے آسانی سے نظر آتی ہے، مناسب سموگ ڈیٹیکٹر اور مانیٹرنگ سسٹم کا استعمال ابتدائی وارننگ سسٹم کے طور پر کام کر سکتا ہے۔ جہاں تک ممکن ہو، متاثرہ علاقوں سے بچیں، بہتر یہی ہے کہ بلا وجہ گھروں سے باہر نہ نکلیں اور گھروں کی کھڑکیاں بند رکھیں۔

☆ موجودہ سموگ کے حالات میں ورزش کرنے سے گریز کریں۔ خاص طور پر دوپہر کے وقت جب زمینی اوزون کی سطح سب سے زیادہ ہوتی ہے۔ ورزش کے اوقات کو صبح یا شام میں تبدیل کرنے کی کوشش کریں۔

☆ اگر آپ کو دمہ ہے یا سانس کی کوئی بیماری ہے تو ہر وقت اپنا انہیلر ساتھ رکھیں اگر آپ اپنی حالت میں تیزی سے بگاڑ محسوس کرتے ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

☆ اگر آپ کو سانس کی تکلیف ہے اور آپ کو سموگی دنوں میں سفر کرنے کی ضرورت ہے تو بھیڑ والے علاقوں سے بچیں اور ماسک ضرور پہنیں۔

☆ اگر آپ پیدل یا سائیکل/موٹر سائیکل چلا رہے ہیں، تو ایسے راستے کا انتخاب کریں جو بہت سے ایسے علاقوں سے گزرتا ہو جو تعمیر شدہ یا بھیڑ والے ہیں۔

☆ شہروں میں گاڑیوں کے غیر ضروری سفر سے گریز کریں۔

☆ ذاتی سطح پر سموگ کی جنگ سے نمٹنے کا بہترین طریقہ، مناسب حفاظتی لباس پہننا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ جب آپ باہر جائیں تو ماسک پہنیں یا دوسرے آلات استعمال کریں جو آپ کو نقصان دہ ذرات سے ہونے والی آلودگی سے بچاتے ہیں۔ سموگ کے اثرات سے جتنا زیادہ ہو سکے بچنے کی کوشش کریں۔