फ़रवरी 2011

# पर्यावरण संबंधी खतरों का हृदय पर गंभीर असर हो सकता है।

## बुजुर्गों और उनकी देखभाल करने वालों के लिए सूचना

**पर्यावरणीय खतरों से हृदय रोग और स्ट्रोक हो सकता है। बुजुर्गों को पर्यावरण संबंधी खतरों जैसे वायु प्रदूषण, आर्सेनिक, सीसा और बहुत ज्यादा गर्मी से प्रभावित होने की संभावना को बहुत ही कम करना चाहिए।**

क्या आप जानते हैं कि पर्यावरण के खतरों से हृदय रोग और स्ट्रोक हो सकता हैः यह तथ्य पत्रक पर्या वरणीय कारकों और वे कैसे बुजुर्गों के स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं, इसका सारांश पेश करता है। यह सुझाव भी देता है कि बुजुर्ग कैसे हवा और पानी में प्रदूषण फैलाने वाले तत्वों के प्रभाव को कम कर सकते हैं जो हृदय रोग और स्ट्रोक या उनके लक्षणों को बढ़ाते हैं।

अमेरिका में मृत्यु के प्रमुख कारण यानी हृदय रोग, और मृत्यु के तीसरे वड़े कारण यानी स्ट्रोक की वजह से देश को हर साल सैकड़ों विलियन डॉलर का नुकसान होता है। सीडीसी के अनुसार, 2005 में हृदय रोग से 352,091 लोगों की मृत्यु हुई जो अमेरिका में हुई मौतों का 27.1% होता है।[1]

### पर्यावरणीय कारकों से हृदय रोग और स्ट्रोक होता है

#### भीतरी स्थानो में वायु प्रदूषण

जो लोग भीतरी स्थानों में अधिक समय गुजारते हैं वे अकसर भीतरी वायु प्रदूषण के सवसे ज्यादा शिकार होते हैं। अध्ययन वताते हैं कि बुजुर्ग अपना 90% समय घर के भीतर गुजारते हैं। भीतरी हवा वाहर से आनेवाले प्रदूषकों और भीतर उत्पन्न होनेवाले प्रदूषकों के मिश्रण से भरी होती है। घर के भीतर की हवा में दूसरों के द्वारा धूम्रपान से छोड़ा हुआ धुंआ, घर की सफाई करने वाले उत्पादों से निकला धुंआ, और यहां तक कि कार्वन मोनोऑक्साइड भी हो सकता है। ये भीतरी प्रदूषक खतरनाक ढंग से विषैले हो सकते हैं, खासकर उन लोगों के लिए जिन्हें स्ट्रोक और हृदय रोग का खतरा है।

**धुंआ** ः दूसरों के द्वारा धूम्रपान से छोड़ा हुआ धुंआ खतरनाक भीतरी प्रदूषकों में से एक है। सब जानते हैं कि धूम्रपान से हृदय रोग और स्ट्रोक होता है, लेकिन छोड़े हुए धुंए की वही मात्रा सूंघना और सक्रिय रूप से धूम्रपान करना एकसमान हानिकारक हैं। लकड़ी जलाने के चूल्हे और अलाव ह्यफायरप्लेसह कार्वन के महीन कणों से भरा धुंआ छोड़ सकते हैं। इन कणों के कारण खास तौर पर हृदय रोग से पीड़ित बुजुर्गों की छाती में दर्द हो सकता है और हृदय गति तेज हो सकती है, सांस लेने में परेशानी, तथा थकावट भी हो सकती है।[2]

**घरेलू उत्पाद** ः अगर सही तरीके से इस्तेमाल नहीं किया जाए तो कुछ घरेलू उत्पाद हृदय संबंधी रोगियों के लिए वेहद खतरनाक हो सकते हैं। सफाई करनेवाले उत्पादों, पेंट सॉल्वेंट्स, और कीटनाशकों से निकलनेवाले वाष्पों के लिए उचित हवा निकासी जरूरी होता है और इनके हानिकारक असर को कम करने के लिए इनके प्रभाव में आने से बचें।

खनिज स्प्रिटों, तारपीन के तेल, मेथेनॉल, और जाइलीन जैसे पेंट सॉल्वेंट्स से निकलने वाले वाष्प कणों से फेफड़ों और हृदय में तनाव उत्पन्न होता है जिसके कारण हृदय की धड़कन अनियमित हो जाती है। हालांकि सीसा आधारित पेंटों पर अव प्रतिवंध है, फिर भी 1978 से पहले कई घरों में सीसा वाले रंगों का इस्तेमाल हुआ है। मरम्मती के दौरान रंग की पपड़ियों या उड़नेवाली धूल को कम करने के लिए उचित सावधनियां वरतें क्योंकि इनसे हाई ब्लड प्रेशर सहित स्वास्थ्य को गंभीर खतरे हो सकते हैं।

विषैले गैसीय कीटनाशकों या कीटनाशक रसायनो के प्रभाव से कीटनाशी विषाक्तता हो सकती है। इस प्रकार की विषाक्तता के लक्षणों में हृदय की अनियमित धड़कन या नब्ज़ का बहुत धीमा हो जाना शामिल हैं।[3] गंभीर मामलों में, इसके प्रभाव से हृदयघात या मृत्यु तक हो सकती है।

**कार्वन मोनोऑक्साइड** ः नहीं दिखने वाली और सूंघी नहीं जा सकने वाली गैस, कार्वन मोनोऑक्साइड (छि) एक खतरनाक प्रदूषक है क्योंकि इसका पता लगाना कठिन होता है। यह विशेष रूप से हृदय रोग, अवरोधित धमनियों, या कंजेस्टिव हार्ट फेल्योर (छेन्एस्तविए ञएरत फलि्रए) के रोगियों के लिए हानिकारक है क्योंकि यह रक्त की ऑक्सीजन ले जाने की क्षमता को काफी हद तक बाधित कर देता है। हृदय रोग से पीड़ित व्यक्ति के लिए छि गैस की कम मात्रा के प्रभाव में

भी आने से छाती में दर्द, और हृदय गति की अनियमितताओं में बढोतरी हो सकती है जिसके कारण व्यक्ति के लिए व्यायाम करना कठिन हो जाता है। [4] छै के स्त्रोतों में भट्टियां, पानी गर्म करने वाले गैस हीटर, रेंजिस, ड्रायर, स्पेस हीटर, आग जलाने के स्थान, लकड़ी के चूल्हे और वंद गैरेजों में गाड़ी चालू रखने पर निकलनेवाला धुंआ शामिल हैं।

## वाहरी वायु प्रदूषण

हृदय रोग और स्ट्रोक होने की संभावना वाले बुजुर्ग व्यक्तियों के लिए कणों और वाहनों से निकलने वाले धुंए से प्रदूषित हवा से खुद को दूर रखना लाभकारी हो सकता है।

**कण प्रदूषण ः** बाहर की हवा में पाए जाने वाले छोटे काजल के कण खतरनाक हो सकते हैं और हृदय रोग, क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव फेफड़े का रोग और दमे से पीडित व्यक्तियों के लिए खतरा सबसे ज्यादा है। ये कण वाहनों, विद्युत संयंत्रों, औद्योगिक चिमनियों, और आग सहित विभिन्न स्त्रोतों से निकलते हैं। कुछ कण सीधे हवा में हवा में चले जाते हैं, तो कुछ वातावरण में जटिल रसायनिक अभिक्रियाओं के कारण वनते हैं। ये कण हवा के साथ हजारों मील दूर तक जा सकते हैं और निकलने वाले स्थान से वहुत दूर तक लोगों को प्रभावित कर सकते हैं।

**परि**वहन ः परिवहन में गुजारे गए समय को भी हृदयघात के कारणों से जोड़ा गया है। [5] यह जानकारी नहीं है कि यह परिवहन संबंधी वायु प्रदूषण (उदाहरण के लिए, कण प्रदूषण, कार्वन), परिवहन में फंसने के तनाव, या किसी अन्य जोखिम कारणों से होता है।

**प्रदूषक गैसे ः** ओजोन, सल्फर डाइऑक्साइड, और नाइट्रोजन डाइऑक्साइड भी वायु प्रदूषण के महत्वपूर्ण संघटकों में से हैं और स्वास्थ्य पर होनेवाले प्रतिकूल प्रभावों से जुड़े हैं। ओजोन फेफड़ों और वायु मार्गों के लिए शक्तिशाली उत्प्रेरक है जिसके कारण छाती में दर्द हो सकता है, जिसे गलती से हृदयघात समझा जासकता है।

## पीने का पानी

यह प्रमाण है कि पीने के पानी में पाई जानेवाली अनेकों धातुएं हृदयघात या इसके लक्षणों को वढ़ाने में सहायक हो सकती हैं।

**सीसा ः** सीसा के प्रभाव से उच्च ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है। जवकि लोग पेंट की धूल के माध्यम से प्राथमिक तौर पर सीसे के प्रभाव में आते हैं, पीने का पानी सीसे के प्रभाव में आने का एक अन्य जरिया है। जबकि समुदाय के सार्वजनिक जल आपूर्ति से आनेवाला पानी सीसा धातु के लिए ईपीए मानकों पर खरा उतरना चाहिए, पुराने सीसा युक्त पानी की पाइपों के कारण पानी में सीसे की मात्रा उचित स्तर से अधिक हो सकती है।

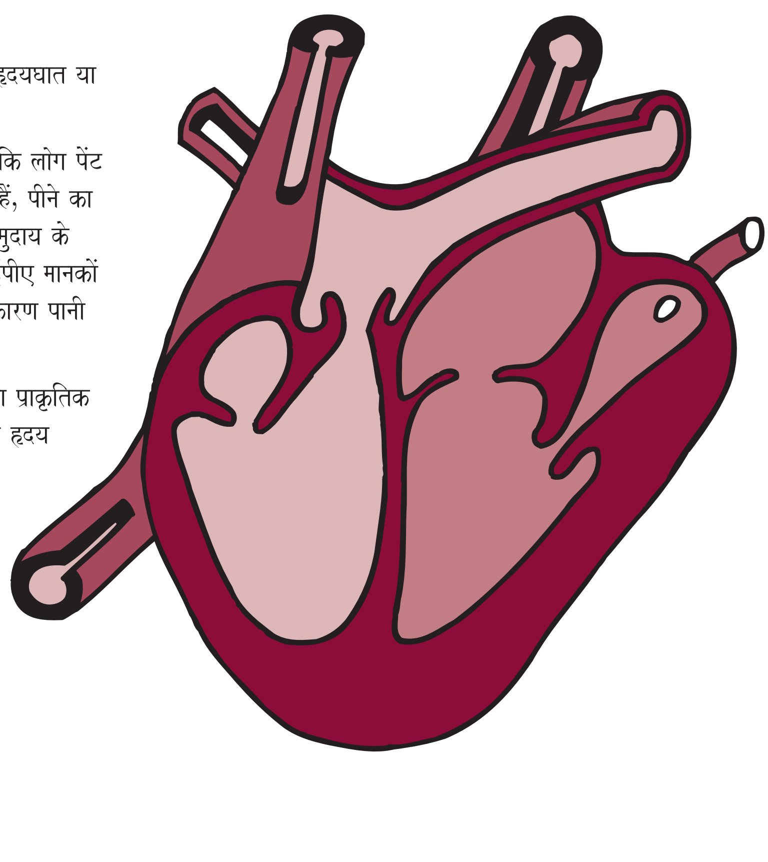
**आर्सेनि**क ः देश के कुछ भागों में पीने के पानी में पाया जानेवाला प्राकृतिक तत्व आर्सेनिक के उच्च स्तर के प्रभाव में लंबे समय तक रहने से हृदय को नुकसान हो सकता है। ईपीए ने पीने के पानी की सार्वजनिक प्रणाली के लिए मानक बनाए हैं जो यह सुनिश्चित करते हैं कि पीने के पानी में आर्सेनिक का स्तर उच्च नहीं हो। यदि आप पानी निजी कुएं या स्मॉल वाटर सिस्टम से लेते हैं तो खुद पर होनेवाले प्रभाव को कम करने के बारे में अधिक जानकारी पाने के लिए "ऐसे कदम जिन्हें आप उठा सकते हैं" खंड को देखें।

## हद से ज्यादा गर्मी की घटनाएं

गर्मी की घटनाओं को उन लंबी अवधियों के रूप में परिभाषित किया जाता है जब किसी इलाके में तापमान वहां के औसत उच्च तापमान से कमसेकम 10.फ (5.5.छ) से अधिक हो जाता है। लू लगना (हीट स्ट्रोक) हद से ज्यादा गर्मी से जुड़े प्रभावों की श्रेणी में सबसे ज्यादा गंभीर स्थिति है। लू तब लगती है जब शरीर की तापमान नियंत्रण प्रणाली काम नहीं करती है जिसके कारण शरीर का भीतरी तापमान एक दम बढ़ जाता है। गर्म, सूखी और लाल रंग की त्वचा, और पसीना कम आना लू लगने के लक्षण हैं। दूसरे चेतावनीपरक लक्षण उलझन और मतिभ्रम हैं। लू लगना एक गंभीर स्थिति है जिसमें तुरंत चिकित्सीय सहायता की जरूरत होती है (911 पर कॉल करें या व्यक्ति को किसी इमरजैंसी रूम में ले जाएं)। विना इलाज के छोड़ दिए जाने वाले लू के मामले में महत्वपूर्ण अंगों को स्थायी तौर पर नुकसान पहुंच सकता है, या स्थायी अशक्तता, या मृत्यु हो सकती है।

हृदय रोग और स्ट्रोक वाले व्यक्तियों के शरीर को ठंडा करने के तंत्र अवरोधित हो जाते हैं और गर्मी होने पर ऐसे व्यक्ति अधिक असुरक्षित हो जाते हैं। कुछ दवाओं जैसे डिप्रेशन रोधी और रक्त संचरण वाली कुछ दवाओं का इस्तेमाल करनेवाले व्यक्तियों को लू लगने की संभावना बढ़ जाती है।

गर्मी की घटनाओं के दौरान गर्मी संबंधी बीमारियों और मृत्यु से बचने के लिए एअर कंडीशनिंग सबसे बेहतर सुरक्षा है। यहां तक कि दिन में कुछ घंटे एअर कंडीशनिंग में बिताने से जोखिम काफी हद तक कम हो जाता है। अनुसंधान से पता चलता है कि बिजली के पंखे केवल तभी प्रभावी होते हैं जब वातावरण का तापमान हमारे शरीर के तापमान से कम होता है। बिजली के पंखों से राहत मिल सकती है, परंतु जब तापमान 90र से अधिक हो तो पंखे गर्मी संबंधी बीमारी से सुरक्षा नहीं कर सकते और वास्तव में तब ये हानिकारक हो सकते हैं।



## ऐसे कदम, जिन्हें आप हृदय रोग और स्ट्रोक को नियंत्रित करने में सहायता के लिए उठा सकते हैं

हृदय रोग और स्ट्रोक से बचने के लिए स्वस्थ जीवनशैली सबसे बेहतर उपाय है। इसके अतिरिक्त, बुजुर्गों को पर्यावरण सबंधी जोखिम वाले कारको के साथ अपना संपर्क कम करना चाहिए और स्थानीय सरकारों को पर्यावरणीय खतरों को कम करने के लिए कार्रवाई करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।

### पर्यावरण संबंधी कारकों के साथ संपर्क को कम करना

- **भीतरी स्थानों से धुंए को दूर रखना :** तंबाकू से होनेवाले धुंए से बचें। धूम्रपान करनेवालों को बाहरी स्थानों पर धूम्रपान करने के लिए प्रोत्साहित करें। ऐसे रेस्टोरेंट, बार, और अन्य सार्वजनिक स्थानों पर जाने से बचें जहां लोग धूम्रपान करते हैं। लकड़ी के चूल्हों और फायरप्लेस का प्रयोग नहीं करें या सीमित प्रयोग करें।
- **घर में काम करते समय सावधानी बरतें :** घर के भीतरी भागों में ऐसे समय पेंट करें जब हवा के लिए खिड़कियों को खुला रखा जा सकता है और पंखे चलाए जा सकते हैं। पेंट करते समय बार बार ताजा हवा लेंल पेंट किए गए कमरों में जाने से कुछ दिनों तक बचें।

  1978 से पहले बने घर की मरम्मती कराने से पहले, सीसायुक्त पेंट के प्रभाव से बचने के लिए सावधानियां बरतें। सीसा आधारित पेंट को उतारने के लिए बेल्टसेंडर, प्रोपेन टॉर्च, हीट गन, या ड्राई स्क्रैपर का प्रयोग नहीं करें क्योंकि इनके कारण गंभीर मात्रा में सीसे की धूल और वाष्प हवा में आ जाते हैं।

  यदि आपको कीटनाशकों का इस्तेमाल करना जरूरी है तो हमेशा सबसे पहले लेबल पढ़ें और सभी सावधानियों और प्रतिबंधों का पालन करें। कीटनाशकों का रखरखाव करते समय सुरक्षात्मक उपाय करेंल निर्देशों का पालन करें और ऐसे दस्ताने, लंबी पैंट और पूरी बाजू की कमीज़ पहनें जिनसे पार होकर कोई भी द्रव्य त्वचा को छू न सके। कीटनाशक लगाने के तुंरत बाद कपड़ों को बदलें और अपने हाथों को धोयें। कीटनाशकों के संपर्क में आए कपड़ों को अलग से धोयें।
- **कार्बन मोनोऑक्साइड के जहरीले असर से बचे :** कभी भी कार को चलता हुआ गैरेज में नहीं छोड़ें चाहे गैरेज का दरवाजा खुला ही क्यों न हों। गैस के उपकरणों को ठीक से समायोजित करके रखें। हवा बाहर निकालने वाले पंखें लगाएं और उनका इस्तेमाल करें। आपके सेन्ट्रल हीटिंग सिस्टम (फायरप्लेस, धुआँकश और चिमनी) को जाड़े से पहले प्रशिक्षित पेशेवर व्यक्ति से प्रशिक्षण, सफाई और टयूनिंग करवाएं। अपने पूरे घर में कार्बन मोनोऑक्साइड के डिटेक्टर लगवाएं जो इस गैस की मौजूदगी का पता लगा सकें।
- **परिवहन और बाहरी वायु प्रदूषण के संपर्क में आने को कम करें :** एअर क्वालिटी इंडक्सों (वायु गुणवत्ता सूचकांक) (अध) के पूर्वानुमान पर ध्यान दें जो यह बताता है कि संवेदनशील समूहों के लिए हवा कब स्वास्थ्य के अनुकूल नहीं है। एक्यूआई उच्च होने पर अपने सक्रियता स्तर को कम करने के बारे में अपने डॉक्टर से सलाह मशविरा करें। इमारतों या जंगलों में आगजनी से उठनेवाले धुंए की घटनाओं के दौरान एअर कंडीशनिंग को री—सर्कुलेट मोड में रखें और खिड़कियों को बंद रखें। परिवहन में कम समय बिताएं। व्यस्त सड़कों के आसपास शारीरिक गतिविधि और व्यायाम करने से बचें।
- **गर्मी के तनाव से बचें :** अपने एअर कंडीशनर का प्रयोग करें या अपने समुदाय में एअर कंडीशनयुक्त इमारतों में जाएं। ठंडे पानी का शावर लें या स्नान करें। कम वज़न वाले, हल्के रंग के और ढ़ीले कपड़े पहनें। अपने डॉक्टर से पूछें कि कहीं आपकी दवाओं से गर्मी संबंधी रोगों से ग्रस्त होने की संभावना बढ़ तो नहीं जाती है।

  अधिक मात्रा में तरल पदार्थ लें, लेकिन कैफीन, शराब या अधिक मात्रा में शुगर वाले पेय पदार्थ लेने से बचें। इन पेय पदार्थों से शरीर में पानी की कमी हो सकती है। यदि डॉक्टर आपके तरल पदार्थ लेने को सीमित करते हैं, तो यह जरूर पूछें कि गर्मी होने पर कितनी मात्रा में तरल पदार्थ ले सकते हैं।
- **स्वच्छ पानी पीयें :** पानी के जरिए सीसे से प्रभावित होने को कम करने के लिए, पानी पीने से 2 से 3 मिनट पहले कमसेकम 30 सेकेंड तक ठंडे पानी को बहने दें। उन लोगों को पानी में सीसे के होने की जांच करवाने की सलाह दी जा सकती है जिन्हें नगरपालिका के स्त्रोतों से पानी मिलता है और जो सीसायुक्त पानी की पाइपों वाले पुराने घरों में रहते हैं। अगर आपको नगरपालिका सिस्टम से पानी मिलता है तो आप सबसे पहले घरों के आसपास खास तौर पर आनेवाले पानी में सीसे और तांबे की मात्रा की संघीय तौर पर अनिवार्य जांच के परिणामों के बारे में सूचना हासिल करने के लिए अपनी नगरपालिका प्रणाली से अनुरोध करें।

  ईपीए के आर्सेनिक मानक में वार्षिक तौर पर 15 "हूकअप" से कम पानी उपलब्ध कराने वाली या 25 से कम लोगों को पानी प्रदान करनेवाले स्मॉल वाटर सिस्टम को छूट दी गई है। यदि आपको पानी निजी कुंए या छोटी प्रणाली से मिलता है जिसे जांच करवाने की छूट है और आप ऐसे क्षेत्र में रहते हैं जहां भूजल में आर्सेनिक की मात्रा का स्तर उच्च होने की रिपोर्ट है, तो शायद आपको आर्सेनिक के लिए अपने पानी की जांच करवानी चाहिए।

  पीने के पानी के बारे में विशिष्ट सूचना का सर्वोतम जरिया आपका जल आपूर्तिकर्ता है। वे जल आपूर्तिकर्ता जो साल भर एक स्थान के लोगों को सेवा देते हैं, उन्हें अपने ग्राहकों को वार्षिक जल गुणवत्ता रिपोर्ट (अक्सर ग्राहक विश्वसनीयता रिपोर्ट कहा जाता है) भेजना जरूरी होता है। उसकी प्रति प्राप्त करने के लिए अपने आपूर्तिकर्ता से संपर्क करें।

## अपनी स्थानीय सरकार को कार्रवाई करने के लिए प्रोत्साहित करें

स्थानीय सरकारों को खतरों को कम करने के लिए इन आसान कदमों को उठाना चाहिए और बुजुर्गों द्वारा ली जानेवाली सावधानियों का प्रचार करना चाहिए।

- **सार्वजनिक स्थानों पर धूम्रपानमुक्त नीतियों को बढ़ावा दें ः** समुदाय में सार्वजनिक स्थलों (रेस्टोरेंट, बार और पार्क) को धूम्रपानमुक्त रखकर, छोड़े गए धुंए के प्रभाव को कम किया जा सकता है।
- **एक्टिव हीट हेल्थ वाच/वार्निंग सिस्टम को बढ़ावा दें ः** ऐसे सिस्टम यह पता लगाने में सहायता कर सकते हैं कि गर्मी संबंधी खतरा होने की संभावना कब है, निवासियों को सावधान कर सकते हैं, और उन व्यक्तियों की सहायता कर सकते हैं जो पृभावित हो सकते हैं।
- **यह सुनिश्चित करें कि एअर क्वालिटी इंडक्सों (वायु गुणवत्ता सूचकांक) के पूर्वानुमान का प्रचार और पालन किया जाता है ः** ईपीए का वायु गुणवत्ता सूचकांक रोजाना वायु की गुणवत्ता की रिपोर्ट देने के लिए एक सूचकांक है। बेवसाइट www.airnow.gov को देखें
- **सार्वजनिक परिवहन विकल्पों को बढ़ावा दें जिनसे परिवहन और वायु प्रदूषण कम होता है ः** सार्वजनिक परिवहन सड़कों पर लगनेवाले जाम, वायु प्रदूषण, और तनाव को कम करने का सबसे बढ़िया तरीका है।
- **पार्को, बाइक मार्गों और पगडंडियों को प्रमुख सड़कों से दूर रखें ः** शारीरिक गतिविधि हृदय रोग और स्ट्रोक के जोखिम को कम करने के सबसे बढ़िया तरीकों में से एक है। सड़कों और परिवहन प्रदूषण के आसपास व्यायाम नहीं करें।

## हृदय रोग और स्ट्रोक के लिए अपने प्रमुख जोखिम कारकों को नियंत्रित करें

पर्यावरण केवल एक कारक है जो किसी व्यक्ति में हृदय रोग और स्ट्रोक होने की संभावना को प्रभावित करता है।हृदय रोग और स्ट्रोक के लिए जोखिम वाले कारकों को कम करने के लिए आपके द्वारा उठाए जानेवाले सबसे महत्वपूर्ण कदम हैं ः

- **तंबाकू से होनेवाले धुंए से वचें।**
- **शारीरिक व्यायाम के लिए नियमित रूप से सप्ताह में कमसेकम 5 दिन रोजाना 30 मिनट का समय निर्धारित करें**
- **अमेरिकावासियों के लिए 2005 के आहार दिशानिर्देशों का पालन करें**
- **हाई ब्लड प्रेशर, डायविटीज, और उच्च वसा (खून में वसा का स्तर अधिक होना) की जांच करवाने और उपचार करने के लिए अपने हेल्थ केयर प्रोवाइडर से संपर्क करें।**

## अतिरिक्त संसाधन

### Environmental Protection Agency

वायु गुणवत्ता सूचकांकः http://airnow.gov/

भीतरी हवा का सूचकांकः http://www.epa.gov/iaq/

सीसाः http://www.epa.gov/lead/

पेंटिंगः http://www.epa.gov/iaq/homes/hip-painting.html

कीटनाशकः http://www.epa.gov/pesticides/

धुंआरहित घर और कार ः http://www.epa.gov/smokefree/

**हेल्थ और मानवीय सेवाएं**
आहार संबंधी दिशानिर्देश ः
http://www.health.gov/DietaryGuidelines/

**सेंटर्स फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन**
हृदय रोगः http://www.cdc.gov/HeartDisease/

**फिजिकल फिटनेस गाइडलाइन्स ः**
http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/olderadults.html

**फेडरल इमरजेंसी मैनेजमेंट एडमिनिस्ट्रेशनः**
अत्यधिक गर्मी ः http://www.fema.gov/hazard/heat/index.shtm

**नेशनल वेदर सर्विस ः** http://www.nws.noaa.gov/om/brochures/heat_wave.shtml

**अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन ः** http://www.americanheart.org/

**हेल्थ एफेक्टस इंस्टिट्यूट**
http://www.healtheffects.org/about.htm

## और अधिक जानें

ई.पी.ए. का एजिंग इनिसिएटिव बुजुर्गों के स्वास्थ्य की पर्यावरणीय खतरों से सुरक्षा के लिए काम कर रहा है। यह सब जोखिम प्रबंधन और रोकथाम की रणनीतियों शिक्षा तथा शोध के ज़रिए होता है। ई.पी.ए. के एजिंग इनिसिएटिव के बारे में अतिरिक्त जानकारी प्राप्त करने के लिए www.epa.gov/aging पर जाएं।

## पाद टिप्पणियां


1 Kung HC, Hoyert DL, Xu J, Murphy SL. Deaths: final data for 2005. National Vital Statistics Reports. 2008;56(10).

2 National Pesticide Telecommunications Network. Pesticides in Drinking Water. **http://npic.orst.edu/factsheets/drinkingwater.pdf**

3 U.S. Environmental Protection Agency. *Regulation and Management of Pesticide Poisonings.* 1999. **http://www.epa.gov/pesticides/safety/healthcare/handbook/Index1.pdf**

4 U.S. Environmental Protection Agency. *Air Quality Criteria for Carbon Monoxide*, EPA 600-P-99-001F. Research Triangle Park, NC: U.S. Environmental Protection Agency, Office Research and Development, National Center for Environmental Assessment. June 2000.

5 Peters, A., S. von Klot, M. Heier, I. Trentinaglia, H. Ines, A. Hormann, H.E. Erich, H. Lowel. "Exposure to Traffic and the Onset of Myocardial Infarction." The New England Journal of Medicine. Oct 21, 2004. 351 (17): 1721-30.


AGING Initiative
*Protecting the Health of Older Americans*


Hindi translation of: *Environmental Hazards Weigh Heavy on the Heart*
Publication Number EPA 100-F-11-009