

هشدارهای بهداشتی در زمان آلودگی هوا

- افزایش آلاینده‌های خطرناک در هوا بسیار مضر است و افراد سالمند، کودکان، زنان باردار و افراد بیمار حتی‌الامکان از حضور در مکان‌های باز خودداری کنند .
- افرادی که بیماری‌های انسداد دستگاه تنفسی، آسم، بیماری‌های قلبی-عروقی دارند بیشتر از دیگران باید نکات ایمنی را رعایت کنند و در فضاهای باز فعالیت نمایند و تا حد امکان از حضور در سطح شهر خودداری نموده و در منزل استراحت نمایند.
- به اندازه کافی از مایعات استفاده و از خوردن غذاهای آماده بیرون از منزل خودداری کنید و از سفرهای غیرضروری در سطح شهر پرهیز کنند و زمانی که در بیرون از منزل هستید از ماسک استاندارد استفاده گردد .
- مصرف شیر(حداقل روزانه دو لیوان شیر) ،مایعات و سبزیجات تازه به ویژه کلم بروکلی(حداقل ۴۰۰ گرم سبزی و میوه تازه در طی روز) ،غلات سبوس دار بسیار توصیه می‌گردد.
- خوردن فرآورده‌های دریایی به دلیل وجود منیزیم در آن، عدس و جوانه گندم باعث کاهش جذب فلزات سنگین مانند سرب می‌شود.
- از آنجایی که بیشترین تاثیر هوای آلوده و گردوغبار روی سیستم تنفسی مخاط بینی و چشم است، هموطنان در چنین شرایطی از مصرف سیگار و قلیان پرهیز کنند .
- افراد سعی کنند در هوای آزاد ورزش نکنند و در و پنجره‌ها را در منزل ببندند .
- در زمان آلودگی هوا، سرفه، احساس سنگینی در سینه، سوزش چشم در سالمندان بسیار شایع است، بنابراین سالمندان حتی‌المقدور از منزل خارج نشوند .
- افراد در معرض خطر، در زمان آلودگی هوا از خانه بیرون نیابند، حتی دانش‌آموزان در این شرایط در زنگ ورزش در کلاس بمانند و ورزش صبحگاهی در پارک‌ها به‌خصوص در نواحی مرکزی شهر محدود شود اما برای افرادی مانند نیروهای پلیس که مجبورند در این شرایط بیرون باشند (ماسک‌های استاندارد برای استفاده در زمان آلودگی هوا انواع مختلفی دارند که ماسک FFp1 – FFp2 جهت جذب ذرات استاندارد است .)
- از هرگونه فعالیتی که منجر به افزایش آلودگی هوا می‌شود خودداری گردد.
- به کلیه شهروندان توصیه می‌شود تا حد امکان از خروج غیر ضروری از منزل و تردد بی مورد در معابر شهری خودداری نموده و سفرهای غیر ضروری در سطح شهر را حذف نمایند.
- در صورت نیاز به تردد در داخل شهر از وسایل نقلیه عمومی استفاده شود .

- به مدیران مدارس و مهدهای کودک توصیه می گردد کلیه فعالیت های فیزیکی و ورزشی در مهدهای کودک، مراکز پیش دبستانی و کلیه مقاطع تحصیلی مدارس را حذف نمایند و دانش آموزان زنگ های تفریح را نیز تا حد امکان در کلاس ها سپری نمایند.

- کلیه ورزشکاران و شهروندان از هرگونه فعالیت فیزیکی و ورزشی از جمله دویدن و پیاده روی و سایر فعالیت های ورزشی هوازی، بویژه در اوایل صبح خودداری نمایند.

- افرادی که در فضاهای باز مجبور به فعالیت هستند بایستی قبل از خوردن غذا دست ها و دهان خود را به طور کامل شست و شو دهند و پس از مراجعت به منزل حتما دوش بگیرند.

- کودکان به علت آنکه دستگاه تنفسی و سیستم دفاعی تکامل نیافته و در حال رشد است ، بیشتر به اکسیژن نیاز دارند ، بدنشان بیشتر از سایرین در برابر آلودگی هوا آسیب پذیر است آنها را در معرض آلودگی هوا قرار نگیرند .

به طور کلی در زمان آلودگی هوا، هموطنان هشدارهای بهداشتی را جدی بگیرند و از تردد طولانی مدت در هوای آلوده پرهیز نمایند .

گروه مهندسی بهداشت محیط

مرکز بهداشت شماره یک اصفهان