



اطلاعیه مرکز بهداشت شهرستان تبریز درمورد آلودگی هوا:

مشکل آلودگی هوا را جدی بگیریم و با رعایت توصیه های بهداشتی خطرات ناشی از آن را به حداقل برسانیم

آلودگی هوا عبارتست از وجود هر نوع آلاینده اعم از جامد، مایع، گاز و یا تشعشع پرتوزا و غیرپرتوزا در هوا به تعداد و در مدت زمانی که کیفیت زندگی را برای انسان و دیگر جانداران به خطر اندازد و یا به آثار باستانی و اموال خسارت وارد آورد

البته به جز آلاینده مونوکسید کربن، کسی مشخصا به دلیل آلودگی هوا جان خود را از دست نمیدهد. بلکه آلودگی هوا میتواند بیماریهای زمینه ای را در افراد تشدید کند و این تشدید ممکن است حتی سبب مرگ فرد شود.

مشکلات آلودگی هوا:

-کودکان، سالمندان، مادران باردار و مبتلایان به بیماری های قلبی ریوی همچنین کسانی که آلرژی های فصلی یا محیطی دارند ازجمله گروه های در معرض خطر آلودگی هوا محسوب می شوند

-آلودگی هوا، سبب افسردگی کم حوصله گی، سستی و بی اشتهايي کودکان میشود

-افرادی که بیشترین زمان مواجهه با آلودگی هوا را دارند از جمله ماموران راهنمایی و رانندگی، نیروهای اورژانس و هلال احمر بیشتر در معرض خطر هستند
توصیه های بهداشتی هنگام بروز پدیده آلودگی هوا:

* ورزش و فعالیت بدنی در فضای باز ممنوع بوده و این کار برای افراد مبتلا به آسم، دیابت، بیماری های قلبی یا مشکلات ریوی و تنفسی خطرناکتر است

* شهروندان در شرایطی که هوا آلوده است از مایعات به خصوص مایعات گرم بیشتر استفاده کنند زیرا خوردن مایعات عملکرد ریه را تسهیل می کند

* یکی از توصیه های تغذیه ای در شرایط آلودگی هوا مصرف شیر کم چرب است . کلسیم موجود در شیر از جذب سرب و فلزات سنگین موجود در هوای آلوده جلوگیری می کند

* میوه ها و سبزیجات تازه با داشتن آب ، املاح و انواع ویتامین ها برای دفع مسمومیت از بدن به ویژه مسمومیت ناشی از سرب بسیار مفید است

* استفاده از ماسکهای فیلتری یا ماسکهای فیلتردار طوری که دهان و بینی را بطور کامل پوشش دهد از راههای حفاظت در برابر ذرات معلق در هواست

ذرات ریز ناشی از آلودگی هوا روی سطح پوست می نشینند، بنابراین هنگام شستشوی دست و صورت از آب خالی استفاده نکنید

* در شرایط آلودگی هوا، از وسایل نقلیه عمومی استفاده نمایید. استفاده از وسایل نقلیه عمومی از یک سو باعث کاهش ترافیک می شود و از سوی دیگر با توجه به کاهش تعداد افرادی که از وسایل نقلیه شخصی استفاده می کنند، سبب کاهش آلودگی هوا می شود

* علایم ناشی از آلودگی هوا مانند سردرد، استرس، خواب & آلودگی و.. در صورت وجود گل و گیاه در خانه کاهش پیدا می& کند. با وجود گیاهان، هوا تمیزتر شده و رطوبت هوا به طور طبیعی حفظ میشود

* در چنین شرایطی از مصرف سیگار و قلیان پرهیز کنند

* از رفت و آمد های غیرضروری در سطح شهر پرهیز کنند

* در صورت احساس سرفه و عطسه ، به هیچ وجه از بروز آن جلوگیری نکنید . ازداری ضد سرفه استفاده نکنند چراکه این یک مکانیزم دفاعی جهت خروج ذرات ، میکروب ها و آلودگی ها از بدن است

* مصرف کم تر محرک های غذایی مانند ادویه ها به خصوص فلفل یا نوشابه ها نیز درمواقع آلودگی موثر می باشد

* هنگام بروز پدیده آلودگی هوا، فضای داخل خانه هم به اندازه هوای بیرون خانه دچار آلودگی می شود برای جلوگیری از این کار بهتر است میزان حرارت وسیله گرمازا را در کمترین حد خود قرار داد تا هوای خانه عوض شود

امید است با رعایت نکات گفته شده و عدم استفاده از خودروی شخصی به سلامت خود و دیگران در این هوای آلوده کمک کنید