

در مواقع آلودگی هوا چه باید کرد؟

در روزهای بحرانی آلودگی هوا حتی الامکان از تردد در محدوده‌های مرکزی و پر ترافیک شهر اجتناب کنید. استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی در سفرهای روزانه درون شهری را جایگزین استفاده از خودروهای شخصی نمایید.

فعالیت یا بازی کودکان در محیط‌های باز را محدود نمایید. افراد مسن یا افراد با بیماری‌های قلبی، ریوی نظیر آسم، برونشیت مزمن و نارسایی قلبی از خروج از خانه اجتناب نمایند.

وقتی هوا آلوده است ماسک بزنید. بهترین راه وقتی مجبوریم بیرون از خانه باشیم زدن ماسک است. از هر نوع ماسکی که به منظور جلوگیری از آلودگی استفاده شود، مقداری ذرات آلوده از ماسک قابل عبور است، ولی بهترین ماسک‌ها آن‌هایی هستند که فیلترهای مناسب تری دارند.

در آلودگی هوا، کودکان بیشتر از افراد دیگر آسیب می‌بینند. پس باید امکانات لازم را برای حفظ سلامتی آنها مهیا کنیم.

تغذیه مناسب برای کاهش مضرات آلودگی هوا مهم است. به همین منظور مصرف شیر و ماست کم چرب، میوه‌ها و سبزیجات تازه برای دفع مسمومیت از بدن، به ویژه مسمومیت ناشی از سرب توصیه می‌شود.

ذرات ریز ناشی از آلودگی هوا روی سطح پوست می‌نشینند. بنابراین هنگام شستشوی دست و صورت از آب خالی استفاده نکنید، زیرا ترکیب این ذرات با آب، ماده اسیدی ضعیفی را ایجاد می‌کند که به مرور باعث پیری زودرس پوست می‌شود.

با فیلتر کردن هوا می‌توان از میزان آلودگی‌های داخلی کاست. استفاده از فیلترها یا تمیزکننده‌های هوا در سیستم تهویه می‌تواند در کاهش میزان ذرات بسیار مؤثر باشد.

یکسری سموم از طریق پوست بر افراد اثر می‌گذارد. همچنین افرادی که مشکل ریوی دارند، وقتی لباسشان آلوده باشد در محیط تنفسی آلودتری قرار می‌گیرند، چون البسه می‌توانند ذرات معلق در هوا را جذب کنند. به همین دلیل توصیه می‌شود در این موقعیت بحرانی افراد بیشتر استحمام و تعویض لباس کنند.

منبع: صدای سلامت