

توصیه های بهداشتی در شرایط آلودگی هوا

شهروندان در شرایط آلودگی هوا حتماً به توصیه های بهداشتی زیر توجه کنند:

۱. به منظور کاهش تماس مستقیم با آلاینده هوا از خروج غیرضروری از ساختمان (منزل یا محل کار) پرهیز نماید.
۲. اگر الزاماً بایستی در فضای آزاد فعالیت کنید زمان آن را به حداقل ممکن کاهش دهید.
۳. افرادی که به اقتضای کاری چند ساعت در فضای باز قرار می گیرند از ماسک تنفسی مناسب و استاندارد استفاده نمایند.
۴. در خانه یا محیط های بسته بمانید و درب و پنجره ها را بسته نگهدارید.
۵. در صورت امکان در اماکن دارای سیستم تهویه مطبوع بمانید.
۶. از انجام فعالیت های بدنی شدید و ورزش سنگین به ویژه اگر دارای مشکلات تنفسی و آسم یا بیماری های قلبی عروقی هستید خودداری نمایید.
۷. به منظور کاهش استرس به سیستم قلب و عروق از استعمال محصولات دخانی از قبیل سیگار و قلیان خودداری نمایید.
۸. جهت تسهیل خروج املاح و ذرات آلوده از بدن نوشیدن آب زیاد توصیه می گردد.
۹. شستشوی صورت با آب و صابون و نیز شستشوی مجاری تنفسی فوقانی به منظور کاهش عوارض و حساسیت موثر می باشد.
۱۰. استفاده از رژیم غذایی مناسب از قبیل استفاده کافی از سبزیجات و میوه جات از قبیل سیب، لیمو، کلم، کرفس، فلفل و ...؛ و مصرف شیر و لبنیات کم چرب توصیه می گردد.
۱۱. اگر دارای آسم هستید یا نشانه هایی مانند کوتاهی تنفس، سرفه و خس خس کردن و درد قفسه سینه را مشاهده نمودید برنامه درمانی خود را دنبال کنید و اگر نشانه ها برطرف نشد با پزشک خود مشورت نمایید.
۱۲. متصدیان واحدهای صنفی عرضه مواد غذایی موکداً از قرار دادن محصولات غذایی آماده مصرف از قبیل آجیل و خشکبار، آبمیوه و بستنی و اغذیه و تجهیزات مورد استفاده در خارج واحد و کنار معابر عمومی در معرض آلودگی خودداری نمایند.