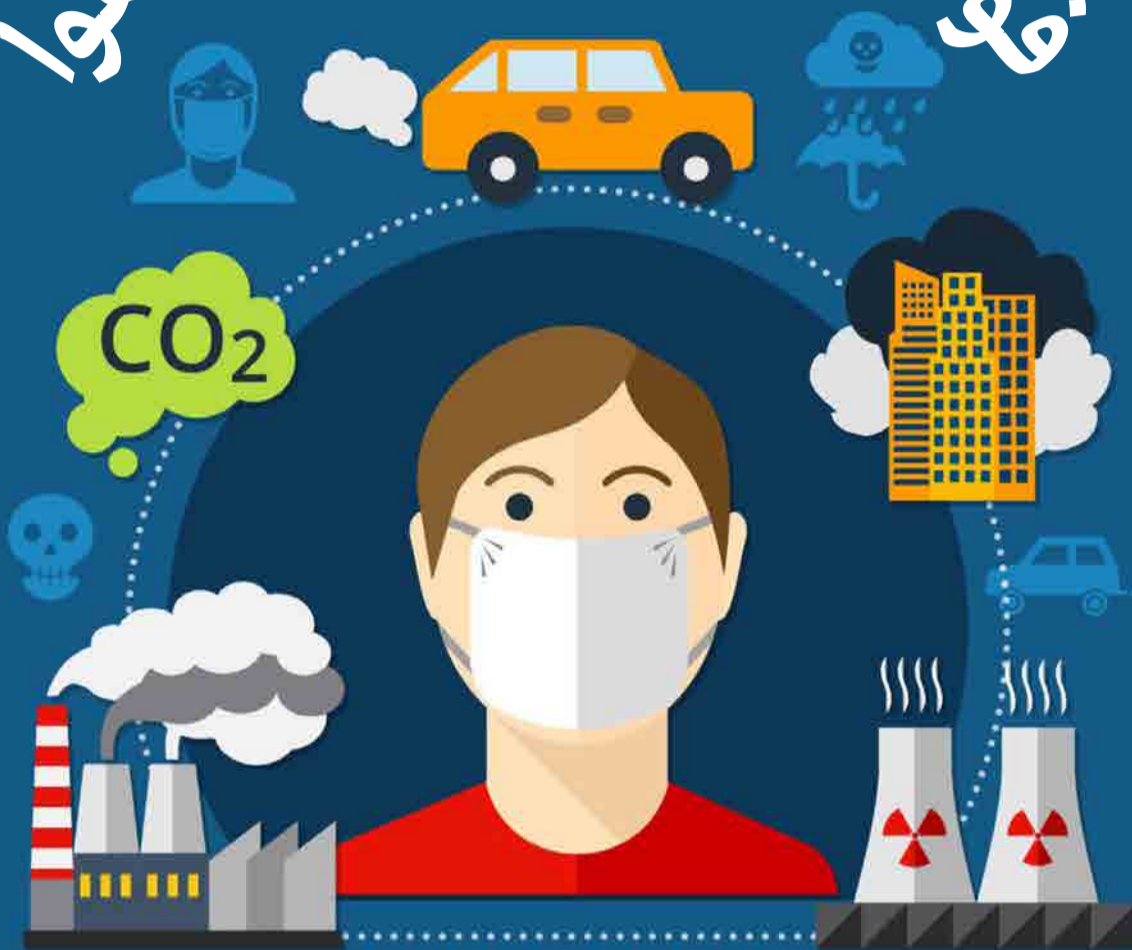


چند راهکار اساسی برای اینکه در روزهای خاکستری شهرهای بزرگ دوام بیاوریم

فوت و فن فرار از آلودگی هوا



با توجه به تشدید آلودگی هوای این روزها به ویژه در کلانشهرها سلامتی اقشار مختلف جامعه بیش از پیش در معرض تهدید قرار دارد. آلودگی هوا در روزهای پاییزی حاصل پدیده وارونگی هواست و تجربه نشان داده هر چه به روزهای سرد سال نزدیکتر می‌شویم، روزهای آلوده بیشتری را تجربه می‌کنیم. برای اینکه در روزهای خاکستری شهرهای بزرگ دوام بیشتری بیاوریم چند فوت و فن ساده را به شما آموزش می‌دهیم.

- ماسک‌های استاندارد برای استفاده در زمان آلودگی هوا انواع مختلفی دارد که ماسک M3 از آن جمله است. همچنین ماسک‌های FPP (شماره یک تا ۳) نیز از آن دسته‌ای است که در داروخانه‌ها و مراکز مجاز عرضه می‌شوند. باید از ماسکی که دهان و بینی را به طور کامل پوشش دهد، استفاده شود. ماسک‌ها باید هر دو ساعت تعویض شوند. این ماسک‌ها با توجه به وجود میکروب‌ها در سطح آنها چنانچه مرتب تعویض نشوند، خود منبعی از آلودگی می‌شوند.

- تا پیش از بهبود شرایط آلودگی هوا تا حد امکان در منازل بمانید و سفرهای غیرضروری انجام ندهید (به ویژه سالمندان، بیماران قلبی، ربوی، زنان باردار، کودکان و جانبازان شیمیایی). در فضاهای آلوده از تنفس‌های عمیق خودداری کنید.

- برای پیشگیری از بروز عوارض نامطلوب آلودگی هوا نباید در معرض هوای آلوده قرار بگیرید. از ورزش کردن در این هوا جداً خودداری کنید؛ چون فعالیت ورزشی باعث افزایش ضربان قلب و فعالیت دستگاه تنفسی و متعاقب آن افزایش ورود هوای آلوده به ریه‌ها می‌شود.

- از ماسک‌های مخصوص استفاده کنید؛ ماسک‌های معمولی قادر به جلوگیری از این آلودگی‌ها نیستند. ماسک‌های کاغذی به این دلیل که آلاینده‌ها را از خود عبور می‌دهند، به هیچ وجه توصیه نمی‌شود. استفاده از ماسک‌های معمولی طبی برای پیشگیری از آلودگی هوا عوارض بسیار خطرناکی دارد؛ زیرا افراد به صرف استفاده از این ماسک‌ها که هیچ تأثیری هم در کاهش عوارض آلودگی هوا ندارد، سعی می‌کنند نفس‌های عمیق‌تری بکشند و همین مسأله منجر به ورود آلاینده‌های بیشتر به ریه‌ها و دستگاه تنفسی می‌شود، حال آنکه این ماسک تنها شاید بتواند جلوی گرد و غبار معمولی را بگیرد.

- در صورت هر گونه ناراحتی (به ویژه اگر زمینه بیماری‌های قلبی و تنفسی قبلی دارید) به مراکز درمانی مراجعه کنید.

- به طور مرتب بینی خود را تا زمانی که آلودگی هوا وجود دارد، به کمک سرم‌های شست و شو، بشویید.

- مصرف روزانه آب به مقدار کافی، شیر کم‌چرب، میوه‌ها (به ویژه مرکبات) و سبزیجات تازه و همچنین استفاده از برخی غذاها مانند ماهی آزاد و سالمون در این مواقع توصیه می‌شود.