

چطور از آلودگی هوا و ریزگردها جان سالم به در ببریم؟



توصیه‌هایی در رابطه با ریزگردها



جمهیت حلال امر جمهوری اسلامی ایران



شست‌وشوی بینی به کمک سرهم‌های شست‌وشو



تأپیش از بهبود شرایط آلودگی هوا در منازل بمانید.



ریزگرد پدیده‌ای است که از ترکیب ذرات ریزگرد و غبار با آلاینده‌های شهری به وجود می‌آید.

علت < تغییرات اقلیمی آب و هوا، خشک شدن تالاب‌ها، خشکسالی، احداث سد‌ها

از سفرهای غیر ضروری خودداری کنید به ویژه سالمندان، بیماران قلبی، ریوی، زنان باردار، کودکان و جانبازان شیمیایی



در فضاهای آلوده از تنفس‌های عمیق خودداری کنید.

ماسک‌ها باید هر دو ساعت تعویض شوند.



از ماسکی که دهان و بینی را به طور کامل پوشش دهد استفاده کنید



از ماسک‌های مخصوص استفاده کنید. مانند ماسک M3 و ماسک‌های FFP (شماره یک تا ۳)

از ورزش کردن در هوای آلوده خودداری کنید



مصرف روزانه آب، شیر، کم‌چرب، میوه و سبزیجات تازه



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

منبع: khadem.ir



آثار ریزگردها بر سلامتی

آثار سریع و کوتاه مدت

اختلال در ضربان قلب (آریتمی) و حملات قلبی (برای افرادی که بیماری زمینه‌ای قلب دارند)

آثار دراز مدت

ورود ذرات ریز چند میکرونی گردوغبار به دستگاه تنفسی و رسوب در جدار عروق که موجب التهاب و تنگی عروق می‌شود

