

۲۹ دی ماه روز هوای پاک نام گذاری شده است. هدف از اعلام روز ملی هوای پاک ایجاد حساسیت در بین اقشار مختلف جامعه است و از آنجا که راهکار اصلی کاهش آلودگی هوا، مشارکت مردمی و افزایش هماهنگی بین بخشی می باشد این روز می تواند شروع این عزم ملی باشد. شعار امسال "هوای پاک، مسئولان، مردم"

توصیه های بهداشتی در زمان بروز پدیده گرد و غبار و آلودگی هوا

اقدامات احتیاطی زیر می تواند به شما کمک کند تا خود را از اثرات سوء گرد و غبار حفظ کنید و اثرات نامطلوب این پدیده را بر سلامت خود به حد اقل برسانید:

از فعالیت در خارج از منزل اجتناب کنید. اگر الزاما بایستی در هوای آزاد فعالیت کنید زمان آن را به حد اقل ممکن کاهش دهید.

از ورزش سنگین به ویژه اگر دارای مشکلات تنفسی و آسم هستید خودداری کنید.

در خانه یا محیط های بسته بمانید و درها و پنجره ها را بسته نگاه دارید. در صورت امکان در اماکن دارای سیستم تهویه مطبوع بمانید.

اگر دارای آسم هستید یا نشانه هایی مانند کوتاهی تنفس، سرفه و خس خس کردن و درد قفسه سینه را مشاهده کردید برنامه درمانی خود را دنبال کنید و اگر نشانه ها برطرف نشد با پزشک خود مشورت کنید.

● ایمنی در شرایط بروز پدیده گرد و غبار

در زمان بروز این پدیده میزان دید به سرعت کاهش می یابد. اگر در چنین شرایطی در جاده هستید و کاهش عمق دید بر توانایی دید شما تاثیر می گذارد آهسته تر برانید و در صورت لزوم با توجه کامل به علائم راهنمایی و رانندگی تا بر طرف شدن شرایط حاد، اتومبیل خود را در نقطه امنی متوقف نمایید. اگر اتومبیل شما دارای سیستم تهویه مطبوع است آن را در وضعیت چرخش مجدد هوا قرار دهید تا گرد و غبار ورودی به اتومبیل شما کاهش یابد. توجه به این موارد می تواند در کاهش اثرات جانبی گرد و غبار موثر باشد:

برای جلوگیری از آلودگی مواد غذایی و آب آشامیدنی استفاده از پوشش مناسب برای مواد غذایی آماده مصرف ضروری است. لازم است مواد غذایی قبل از نگهداری در یخچال از ذرات و گرد و غبار زدوده شوند. برای کاهش تماس با گرد و غبار در محیط زندگی، نظافت روزانه توصیه می شود

آیا استفاده از ماسک در زمان بروز گرد و غبار به ما کمک می کند؟

ماسک های کاغذی معمولی و دستمال نمی توانند جلوی ورود ذرات ریز گرد و غبار به سیستم تنفسی ما را بگیرند و بنابراین استفاده از آن ها توصیه نمی شود. ماسکهای ویژه ای که با عنوان P ۱ و P ۲ عرضه می شوند برای این شرایط تا حدی مناسب است.

در استفاده از ماسک باید به نکات زیر توجه کرد:

پوشیدن آنها باعث احساس گرما شده و معمولا راحت نیست. اگر ماسک بطور کامل اطراف بینی و دهان را

نپوشاند، مثلاً برای افرادی که محاسن بلندی دارند و راه نفوذ برای هوا باقی باشد، تاثیرچندانی ندارد. این ماسک‌ها آلاینده‌های گازی هوا مانند منوکسید کربن را نمی‌گیرد. تنفس با استفاده از ماسک از حالت معمولی دشوارتر است و افراد دارای سوابق بیماری قلبی عروقی و تنفسی باید با پزشک خود مشورت نمایند. استفاده از این ماسک‌ها برای افراد سالمی که به ناچار باید در زمان بروز پدیده گرد و غبار در بیرون بمانند، قابل توصیه است.