

پیام های عمومی خودمراقبتی در آلودگی هوا

- ✚ در روزهایی که هوا آلوده است، تا حد امکان از خروج غیرضروری از منزل و تردد بی مورد در معابر شهری خودداری کنید.
- ✚ در هوای آلوده حضور در فضای باز را به حداقل کاهش دهید.
- ✚ در شرایط آلودگی هوا و گردوغبار از حضور در پارک ها و پیاده روی، خودداری کنید.
- ✚ در هوای آلوده تا حد امکان تردد با خودروی شخصی را کاهش دهید.
- ✚ در هوای آلوده هنگام استفاده از خودرو ضمن استفاده از ماسک مناسب، شیشه ها را بالا نگهدارید.
- ✚ در صورت لزوم به خروج از منزل یا محل کار، حتماً از ماسک مناسب استفاده کنید.
- ✚ کارکنانی که به واسطه شغلی، بیشتر در معرض گرد و غبار قرار دارند، مثل پلیس راهور، باید از وسایل حفاظت فردی به ویژه ماسک استفاده کنند.
- ✚ برای جلوگیری از آلودگی محیط زندگی حتی الامکان از مصرف سیگار و قلیان خودداری کنید.
- ✚ تا برگشت هوا به شرایط مطلوب، از هرگونه فعالیتی که منجر به افزایش آلودگی هوا می شود خودداری کنید.
- ✚ نظافت سطوح مختلف را در منزل و محیط کار به خوبی انجام دهید.
- ✚ مواد غذایی را به صورت روباز قرار ندهید و ظروف نیز به صورت پوشانده یا وارونه قرار گیرند.
- ✚ در هنگام رانندگی در شرایط آلودگی ناشی از گردوغبار، سرعت را کاهش دهید که با توجه به محدود شدن میدان دید، منجر به حوادث رانندگی نگردد.
- ✚ برای کمک به پاکی هوا در حیاط منزل درخت بکارید، باغچه احداث کنید یا حداقل از چند گلدان در خانه نگهداری کنید.
- ✚ برای کمک به کاهش آلودگی هوا معاینه فنی خودروها را به موقع انجام دهید.

پیام های تغذیه ای در آلودگی هوا

- ✚ در هنگام آلودگی هوا، از میوه ها و سبزیجات تازه به دلیل داشتن ویتامین بیشتر استفاده کنید.
- ✚ مصرف میوه ها و سبزیجات تازه در هنگام آلودگی هوا می تواند تنفس را برای کودکان و حتی بزرگسالان آسان کند.
- ✚ در هنگام آلودگی هوا از کرفس، اسفناج، گوجه فرنگی، لیمو شیرین، نارنگی، پرتقال و برگه سبز کاهو استفاده کنید که غنی از ویتامین C هستند.
- ✚ در هویج، کدو حلواپی، کلم بروکلی، اسفناج، انواع کلم، طالبی، هلو، زردآلو و موز ویتامین A وجود دارد و استفاده از آن ها در شرایط آلودگی هوا توصیه می شود.
- ✚ گوجه فرنگی تازه دارای آنتی اکسیدان است که کمک می کند تا راحتتر نفس بکشید.
- ✚ گردو، بادام، زیتون، جگر و سبزیجات دارای برگ سبز که منابع ویتامین E هستند مصرف کنید زیرا ویتامین E مسمومیت ناشی از آلودگی هوا را خنثی میکند.
- ✚ سیب درختی منبع غنی پکتین است که باعث تسهیل دفع سرب از بدن می گردد.
- ✚ مصرف پیاز و سیر را در برنامه غذایی روزانه خود قرار دهید زیرا به تقویت ریه ها و کاهش خلط در ریه کمک می کنند.
- ✚ کمبود کلسیم موجب جذب بیشتر سرب موجود در هوای آلوده می شود.
- ✚ در هنگام آلودگی هوا شیر و لبنیات کم چرب مصرف کنید.
- ✚ فسفر، منیزیم و کلسیم موجود در لبنیات خنثی کننده سموم موجود در هوا هستند.
- ✚ فسفر، منیزیم و کلسیم موجود در لبنیات کاهش دهنده صدمات دستگاه تنفسی و التهاب دستگاه گوارش ناشی از آلودگی هوا هستند.
- ✚ مواد مغذی حاوی آهن و ید در کاهش تنگی نفس تاثیر دارد.
- ✚ نوشیدن مایعات به ویژه آب در شرایط آلودگی هوا باعث شست و شوی دستگاه گوارش می شود.
- ✚ نوشیدن مایعات به ویژه آب عطش و خشکی دهان ناشی از آلودگی هوا را از بین می برد.
- ✚ نوشیدن مایعات به ویژه آب باعث دفع بخشی از آلودگیهای وارد شده به بدن توسط ادرار می شود.
- ✚ نوشیدن زیاد مایعات به ویژه آب باعث می شود تا املاح اضافی از بدن خارج شود و ذرات آلودگی مدت کمتری در بدن باقی بماند.
- ✚ نوشیدن انواع دم نوش حاوی زنجبیل و لیمو، گریپ فروت و زنجبیل، چای سبز با زنجبیل، زنجبیل با عسل و لیمو، زنجبیل و نعنا باعث دفاع بدن در برابر آلودگی هوا و حفظ ایمنی بدن می شود.
- ✚ مصرف انواع فرآورده های پروتئینی مانند گوشت، مرغ، ماهی، نخود سبز، حبوبات به ویژه عدس و جوانه گندم در شرایط آلودگی هوا موثرند.
- ✚ منابع روی در غلات سبوسدار و تخم مرغ در شرایط آلودگی هوا موثرند.
- ✚ مصرف تنقلات کم ارزش می توانند اثرات سوء آلودگی هوا را دو برابر کنند.
- ✚ سبزی ها را بیشتر به صورت تازه و خام مصرف کنید چون ویتامین های آن به خصوص ویتامین C بیشتر حفظ می شود.

✚ تهیه بسته غذایی میان وعده سالم برای کودکان شامل: یک عدد میوه ترجیحا سیب یا مرکبات، یک پاکت ۲۰۰ سی سی شیره و یک بسته ۵۰ گرمی از انواع مغزها باشد.

✚ در آلودگی هوا روزانه حداقل ۳ واحد سبزی و ۲ واحد میوه مصرف کنید.

✚ از وضعیت ویتامین D بدن خود با یک آزمایش ساده خون آگاه شوید و در صورت کمبود حتما با مشورت با کارشناسان یا متخصصان تغذیه از مکمل ویتامین D استفاده کنید.

پیام های مربوط به خودمراقبتی در کودکان در شرایط آلودگی هوا

✚ کودکان عزیز از بازی و گردش در هوای آلوده خودداری کنید.

✚ کودکان عزیز هنگام آلودگی هوا حداقل روزانه یک لیوان شیر بنوشید.

✚ کودکان عزیز هنگام آلودگی هوا از دویدن و ورزش در هوای آلوده خودداری کنید.

✚ کودکانی که بیماری های تنفسی و آلرژی های تنفسی و بیماران قلبی دارند هنگام آلودگی هوا نایستی از خانه خارج شوند.

توصیه های خود مراقبتی در هوای آلوده ویژه سالمندان

✚ سالمندان گرمی در روزهای که هوای آلوده است در سطح خیابان ها رفت و آمد نکنند و در صورت تردد در سطح شهر باید از ماسک های مناسب استفاده کنند.

✚ سالمندان گرمی از ورزش کردن در هوای آلوده در اماکن روباز خودداری کنند.

✚ حس تشنگی در این روزهای آلوده به سالمندان دست می دهد، ضروری است هر ۲ تا ۳ ساعت یک لیوان آب بنوشند.

سعی کنید خانه خود را کمی سبزتر کنید. گیاهان آلاینده‌ها را جذب کرده و کیفیت هوا را در خانه شما بهتر می‌کنند. اگر سالمندی سابقه بیماری‌های قلبی و ریوی دارد و مجبور به تردد در فضای بیرون از منزل است، حتما داروها و اسپری دارویی خود را همراه داشته باشد تا در صورت لزوم بتواند سریعاً استفاده کند. در صورت مواجهه با تنگی نفس و هر گونه ناراحتی قلبی-عروقی، سریعاً به نزدیک‌ترین مرکز بهداشتی و درمانی یا بیمارستان مراجعه کنید.

توصیه‌های خود مراقبتی در هوای آلوده ویژه افراد ساکن در منزل و محیط کار:

- در زمان پخت و پز و زمان‌هایی که اجاق گاز روشن است تهویه‌های مورد نیاز مانند هود آشپزخانه، هواکش و... را روشن کرده و از سوی دیگر اگر در آشپزخانه پنجره دارید آن را باز کنید تا هوایی که بر اثر پخت و پز دچار تغییرات می‌شود را از خانه خارج کنید.
- در محیط زندگی و کار باید هوا در جریان باشد. در صورت عدم جریان هوا و تبادل نشدن هوا ممکن است محیط به راحتی آلوده شود.
- مطمئن شوید که کل خانه، دفتر یا اتومبیل به درستی تهویه می‌شود چون تهویه ضعیف امکان تجمع آلاینده‌ها در فضاهای محدود و داخلی را چندین برابر خواهد کرد.
- کفش‌ها بیش از ۵۰ درصد گرد و خاک، بیماری و مواد شیمیایی در فضای باز را به خانه می‌آورند. به همین دلیل، عمل در آوردن کفش‌ها در جلوی درب از ساده‌ترین راه‌ها برای کاهش آلودگی هوای داخل منزل است.
- شستن هفتگی ملافه‌ها و رختخواب در آب داغ بهترین راه برای از بین بردن آن‌ها برای بهبود کیفیت هوای داخلی است.
- کاشت گیاهان به طور طبیعی هوای محیط‌های داخلی را تصفیه می‌کند. گیاهان به طرز شگفت‌انگیزی سموم را از داخل خانه پاک‌سازی می‌کنند.