



آیا استفاده از ماسک های یک بار مصرف موثر است ؟

متأسفانه اغلب ماسک ها که در دسترس هستند فقط می توانند جلوی ذرات بزرگ را بگیرند. ذرات بزرگ هم تنها تاثیر منفی که دارند تحریک مخاط ها و قسمت بالایی هوایی است در حالی که این ذرات ریز (با PM کوچک) هستند که وارد ریه و حتی جریان خون می شوند و خطرناک هستند؛ ماسک های متداول مانع استنشاق آنها نمی شوند. افرادی که مجبور هستند وارد مناطق آلوده بشوند بهتر است با خودرو و پنجره بسته تردد کنند؛ آن هم خودرو با استاندارد مطلوب چون طبق تحقیقات اگر خودرو خوب نباشد هوای آلوده داخل آن بسیار خطرناک تر از هوای بیرون است.

در کنار استفاده از ماسک مناسب و محدود کردن استنشاق هوای آلوده مصرف آنتی اکسیدان ها، که به ویژه در میوه و سبزیجات سبز به وفور یافت می شود، نوشیدن مایعات فراوان و به خصوص شیر (اگر نارسایی شدید قلبی ندارند) تا حدودی به سم زدایی کمک می کند. باز هم تاکید می کنم این راه ها صد در صد مضرات آلودگی هوا به ویژه در افراد مستعد نمی شود.

نشش - من - در - هوای - پاک - چیست ؟



در مواقع آلودگی هوا چه باید کرد ؟

در روزهای بحرانی آلودگی هوا حتی الامکان از تردد در محدوده های مرکزی و پر ترافیک شهر اجتناب کنید . استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی در سفرهای روزانه درون شهری خود را جایگزین خودروهای شخصی نمائید . فعالیت یا بازی کودکان در محیطهای باز را محدود نمائید و افراد مسن یا افراد با بیماریهای قلبی ، ریوی نظیر آسم ، برونشیت مزمن و نارسائی قلبی از خروج از خانه اجتناب نمایند.

به امید روزی که
آسمان را آبی بینیم.



روز هوای پاک

کمیته کاهش آلودگی هوا روز 29 دی ماه را روز هوای پاک نامگذاری کرده است. به همین منظور در این روز برنامه های متنوعی جهت اشاعه فرهنگ زیست محیطی در سراسر کشور برگزار می شود

از جمله این برنامه ها اعلام زنگ هوای پاک در مدارس می باشد که به منظور آشنایی دانش آموزان با آلاینده های هوا مانند: خودروها، صنایع، کارخانه ها و بهینه سازی مصرف انرژی صورت می گیرد.

درخواست هوای پاک برای حفظ سلامتی، حقی طبیعی و اساسی است.



پژوهشگاه ملی بهداشت محیط

* کاهش آلودگی هوا

حالا که در 6 ماهه دوم سال منشا آلودگی هوا با وجود سرشار و مخرب ذرات معلق کمتر از 205 میکرون، خودروها و موتورسیکلتها معرفی شده‌اند، من و تو به عنوان دارنده وسیله نقلیه شخصی و نقش پر رنگمان در ایجاد آلودگی خطرناک، باید با استفاده نکردن از عامل اصلی ایجاد آلودگی و ترغیب دولت به افزایش حمل و نقل عمومی اثر انگشتی پاک، بی غبار و عادی از سیاهی بر روی هوا و آسمان شهرمان داشته باشیم .



نشیجه گیری : نقش من در هوای پاک چیست؟



دفتر مدیریت سبز بیمارستان میلاد شهریار

* آلودگی و افزایش بار اقتصادی

سرمایه گذاری برای کاهش آلودگی هوا برای کشور به صرفه بوده و باعث نزول بار اقتصادی متحمل شده بر دوش دولت و مردم می شود .

* **موتورسیکلت و خودرو صدر نشین ایجاد آلودگی اند.**

تک سر نشین : عجیبه !!!

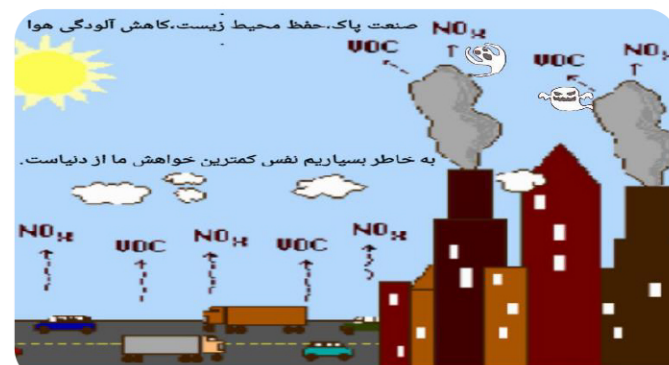


* **نقش من چیست؟ / صنعت پاک، حفظ محیط زیست**

در روزهای آلودگی شدید هوا، آیا می توان

در فضای سرپوشیده ورزش کنیم؟

این روزها مراجعین این سوال را مرتب از من می کنند. ما همواره به کسانی که مشکل قلبی دارند توصیه می کنیم ورزش کنند تا وضع آنها بدتر نشود و ثابت بماند. منتهی وقتی هوا آلوده است حین ورزش سموم با شدت بیشتر و عمیق تر وارد بدن می شود. بنابراین در شرایط آلوده من اصلا به بیمارها توصیه نمی کنیم که ورزش کنند. حتی می گوئیم که در خانه بمانند تا هوا بهتر بشود.



* از کاهش عمر مفید تا افزایش مرگ و میر

هر فرد زنده ماندن به دو کیلو گرم آب، 1.5 کیلو گرم غذا و 15 کیلومتر هوا نیاز دارد و وجود آلودگی در هوا وارد خون شده و با جریان خون در سراسر بدن سفر می کند و در مغز رسوب کرده و زمینه انواع بیماریها از جمله آلزایمر، بیماری قلبی، عروقی و ریوی را فراهم می کند .