

خود مراقبتی در آلودگی هوا و کرونا و ویروس



ذرات معلق هوا چیست؟

ذرات معلق از مرگبارترین انواع **آلاینده های هوا** محسوب می‌شوند. به ویژه ذرات کوچک تر که کمتر از ده میکرومتر قطر دارند، چراکه به **ریه‌ها** نفوذ کرده و برخی از آنها حتی وارد جریان خون می‌شوند و می‌توانند به **حمله قلبی**، کاهش عملکرد **ریه**، ضربان نامنظم قلب، تشدید **آسم** و مرگ ناگهانی در بیماران قلبی و تنفسی منجر شوند.

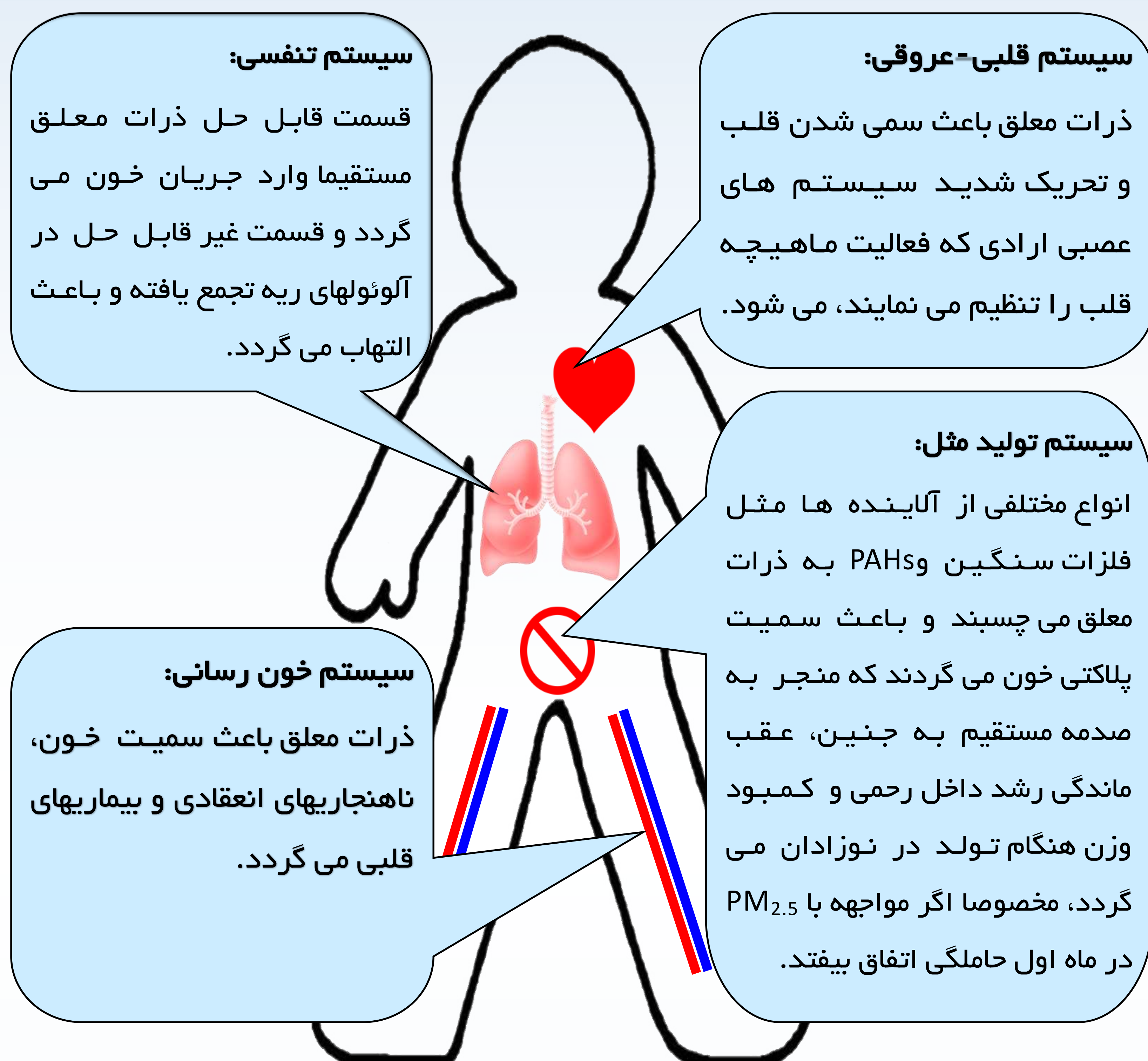
ارتباط آلودگی هوا و کرونا ویروس

مطالعات معتبر نشان می دهد که به ازای مواجهه با هر **یک میکروگرم بر متر مکعب** افزایش آلودگی هوا در طول سال های متمادی **یازده درصد** افزایش مرگ و میر ناشی از کرونا ویروس می تواند اتفاق بیفتد.

چه کسانی در خطر بیشتری نسبت به آلودگی هوا قرار دارند:

- نوجوانان و کودکان
- افراد بالای ۶۵ سال
- زنان باردار
- افراد با بیماری های زمینه ای و مشکلات قلبی،عروقی، تنفسی، متابولیتی، مثل دیابت، آسم و ...
- کارگران و افرادی که در فضای آزاد فعالیت دارند به خصوص فعالیت های سنگین و طولانی
- افراد با وضعیت بد اقتصادی مثل افراد بی سرپناه، حاشیه نشین و افرادی که امکان استفاده از خدمات درمانی مناسب را ندارند.
- افرادی که از داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی (مثل بیماران پیوند اعضا، افراد مبتلا به آرتریت روماتوئید و ...) استفاده می نمایند.
- افرادی که در دوره بهبود و ریکاوری بیماری کرونا هستند. (به دلیل درگیری سیستم تنفسی و قلبی عروقی)

اثرات ذرات معلق بر اندام های بدن



نکته: علائمی مانند سرفه خشک، سوزش گلو، تنگی نفس، علائم رایج بیماری کرونا ویروس و آلودگی هوا می باشد که البته ابتدا به کرونا ویروس می تواند همراه با تب و بدن درد و سایر علائم دیگر باشد.

خود مراقبتی در مواقع آلودگی هوا و همه گیری کرونا ویروس

- به طور مرتب وضعیت کیفیت هوای منطقه محل سکونت خود را از طریق سایت ها و رسانه ها پیگیری نمایید.
- در شرایط آلودگی هوا از انجام فعالیت هایی مانند قدم زدن در پارک ها و دویدن در فضای آزاد و حضور غیر ضروری در سطح شهر خودداری نمایید.
- در شرایط آلودگی هوا در منزل نیز فعالیت های خود را کاهش دهید. به خصوص افرادی که دارای بیماری های زمینه ای قلبی عروقی و تنفسی هستند.
- از استعمال دخانیات به ویژه در فضای بسته اجتناب نمایید.
- در شرایط آلودگی هوا بهترین راه کاهش مواجهه با آلاینده های هوا، ماندن در خانه و فضای بسته می باشد که این امر در زمانی که اپیدمی کرونا ویروس وجود دارد به همراه رعایت فاصله گذاری اجتماعی بسیار حائز اهمیت است.
- در ها و پنجره ها در زمان آلودگی هوا باید بسته باشد که این امر امکان تهویه مناسب هوا را مشکل ساز می کند بنابراین توصیه می شود جهت تهویه هوای فضاهای بسته در شرایط آلودگی هوا هر یک ساعت به میزان ۵ دقیقه پنجره ها باز شوند تا هوا تهویه شود.
- **اگر در خانه از سیستم های تصفیه هوا استفاده می شود فیلتر های آن به موقع تمیز و جایگزین شود. استفاده از دستگاه های تصفیه هوای دارای سیستم ازن ساز و اشعه ماوراء بنفش به هیچ وجه توصیه نمی شود.**
- از فعالیت هایی که باعث افزایش آلودگی هوا در فضای داخل می شوند خودداری نمایید. (مثل جارو کشیدن، روشن نمودن شمع و عود و اجاق و شومینه چوبی، خانه تکانی و ... استفاده کمتر از وسایل گاز سوز)
- غذاهای سرشار از ویتامین و آنتی اکسیدان شامل میوه و سبزیجات بیشتر مصرف شود و از مصرف غذاهای چرب و فست فود و غذاهای فرآوری شده خودداری شود.
- فاصله گذاری اجتماعی و عدم تجمع و شرکت در مهمانی ها و حتی مهمانی های کوچک و خانوادگی را رعایت نمایید.
- اگر مجبور به فعالیت در هوای آزاد هستید ضمن استفاده از ماسک مناسب، زمان فعالیت را به حداقل ممکن کاهش دهید.
- اگر مبتلا به آسم هستید و یا نشانه هایی مانند کوتاهی تنفس، سرفه و خس خس کردن و درد قفسه سینه را مشاهده می نمایید برنامه درمانی خود را دنبال کنید و اگر نشانه ها برطرف نشد با پزشک خود مشورت کنید.
- باران و برفی که بعد از آلودگی هوا می بارد بسیار آلوده بوده و برای سلامتی انسان خطرناک می باشد، بنابراین سعی کنید در معرض تماس مستقیم با آن قرار نگیرید.

