

توصیه های بهداشتی در مواقع آلودگی هوا



از هر گونه فعالیتی که منجر به افزایش آلودگی هوا می
شود خودداری گردد



**توصیه می شود شهروندان تا حد امکان از خروج غیر ضروری از منزل و تردد
بی مورد در معابر شهری و سفرهای غیر ضروری در سطح شهر خودداری
نمایند.**





به افراد سالخورده، بیماران قلبی و تنفسی و مبتلایان به آسم، توصیه می گردد در فضاهای باز فعالیت ننمایند و تا حد امکان از حضور در سطح شهر خودداری نموده و در منزل استراحت نمایند



ماندن در ترافیک و استنشاق هوای
آلوده، سرعت ابتلا به **آسم** را در
کودکان افزایش می دهد.

به شهروندان عزیز توصیه
می گردد حتی المقدور
کودکان را در منزل نگه
دارند و درها و پنجره ها
را بسته نگاه دارند.

کلیه ورزشکاران و شهروندان از هر گونه فعالیت فیزیکی و ورزشی از جمله دویدن و پیاده روی و سایر فعالیت های ورزشی هوازی، بویژه در اوایل صبح خودداری نمایند.





توصیه می گردد شهروندان عزیز به اندازه کافی آب بنوشید تا با شست و شوی دستگاه گوارش و رفع عطش و خشکی دهان اثرات ناشی از آلودگی هوا کاهش یابد.

در مواقع آلودگی هوا از شیر، میوه جات و سبزیجات بیشتر استفاده کنید و مصرف تنقلات کم ارزش مثل چیپس و پفک و نوشابه های گازدار، را کاملا حذف نمایند





افرادی که در فضاهای باز مجبور به فعالیت هستند بایستی قبل از خوردن غذا دست ها و دهان خود را به طور کامل شست و شو دهند و پس از مراجعت به منزل حتما دوش بگیرند.



بیایید مراقب سلامتی خود باشیم...