

# چطور از آلودگی هوا و ریزگردها جان سالم به در ببریم؟



توصیه‌هایی در رابطه با ریزگردها



جمهوری اسلامی ایران



شست‌وشوی بینی به کمک سرم‌های شست‌وشو



تأپیش از بهبود شرایط آلودگی هوا در منازل بمانید.



از سفرهای غیر ضروری خودداری کنید، به‌ویژه سالمندان، بیمار ان قلبی، ریوی، زنان باردار، کودکان و جانبازان شیمیایی



ریزگرد پدیده‌ای است که از ترکیب ذرات ریزگرد و غبار با آلاینده‌های شهری به وجود می‌آید.

علت < تغییرات اقلیمی آب و هوا، خشک شدن تالاب‌ها، خشکسالی، احداث سدها



در فضاهای آلوده از تنفس‌های عمیق خودداری کنید.

از ورزش کردن در هوای آلوده خودداری کنید



ماسک‌ها باید هر دو ساعت تعویض شوند.



از ماسکی که دهان و بینی را به‌طور کامل پوشش دهد استفاده کنید



از ماسک‌های مخصوص استفاده کنید. مانند ماسک M3 و ماسک‌های FFP (شماره یک تا ۳)

مصرف روزانه آب، شیر کم‌چرب، میوه و سبزیجات تازه



در صورت هر گونه ناراحتی به‌ویژه اگر زمینه بیماری‌های قلبی و تنفسی قبلی دارید به مراکز درمانی مراجعه کنید.

منبع: khadem.ir



آثار ریزگردها بر سلامتی

آثار سریع و کوتاه مدت

اختلال در ضربان قلب (آریتمی) و حملات قلبی (برای افرادی که بیماری زمینه‌ای قلب دارند)

آثار دراز مدت

ورود ذرات ریز چند میکرونی گردوغبار به دستگاه تنفسی و رسوب در جدار عروق که موجب التهاب و تنگی عروق می‌شود



اینفوگرافیک: مهرداد هاشمیان @mehrdad.hashemian | @mehrdad.geraphic