



توصیه های بهداشتی در خصوص مراقبت از سلامت در روزهای گرد و غبار

- ۱- عدم خروج غیر ضروری از منزل و محل کار مسقف بخصوص بیماران دچار بیماریهای قلبی و ریوی و مبتلایان به آسم و آلرژی.
- ۲- استفاده از وسایط نقلیه عمومی بیشتر و خود داری از بکارگیری وسایط نقلیه شخصی بخصوص بصورت تک سرنشین.
- ۳- جلوگیری از ازدحام و ایجاد ترافیک در خیابان های پر تردد با روان سازی عبور وسایط نقلیه.
- ۴- خودداری از فعالیت های شدید بدنی در تمام اوقات بروز پدیده مانند ورزش های سبک و سنگین.
- ۵- بسته نگه داشتن کلیه درب ها و پنجره ها و منافذ ورودی خانه و محل کار و ممانعت از باز و بسته کردن بیش از حد درب ها و پنجره ها.
- ۶- در صورت اجبار در خروج از محل های بند یک حتماً یک عدد ماسک مناسب جهت جلوگیری از ورود گردوغبار مورد استفاده قرار گیرد. در صورت عدم دسترسی به ماسک از روسری، چفیه، شال، دستمال و پارچه ای مرطوب استفاده گردد.
- ۷- مواد غذایی را در محل های عرضه و منازل پوشانده و در یخچال و یا سرد خانه های مناسب قرار دهید.
- ۸- مواد غذایی که در محیط های باز نگهداری و عرضه میشوند مانند سبزی و میوه خوب شسته و مراحل سالم سازی ۴ گانه آنرا رعایت نمایند.
- ۹- خودداری از خرید مواد غذایی فساد پذیر (مانند خرما، ماست و...) که توسط دوره گردان عرضه می شوند.
- ۱۰- از عزیزانی که فعالیت و شغل آنها تولید گرد و غبار میکند سعی نمایند در این مدت فعالیت خود را محدود نمایند.
- ۱۱- همکاری عمومی و خودداری از فعالیتی هایی نظیر قیر کاری، سوزاندن مواد پلاستیکی، آتش زدن لاستیک ها، زباله ها و شاخ و برگ درختان و... که منجر به افزایش آلاینده های هوا میشوند.
- ۱۲- عدم مصرف سیگار و قلیان در شرایط بروز پدیده باعث کاهش اثرات نامطلوب آلاینده ها میشود.
- ۱۳- به علت بخارات حاصل از مصرف مواد پاک کننده و گندزدا در حین مصرف توصیه می شود مصرف این گونه مواد محدود و کنترل شده باشد.

۱۴- مخازن مربوط به تامین آب مصرفی را پوشانده و قبل از مصرف حتما ظروف مورد استفاده را خوب شسته و سپس مورد استفاده قرار گیرند.

۱۵- اگر جهت سرد نمودن آب و سایر نوشیدنی ها از یخ استفاده میشود باید در نگهداری، شستن یخ و ظروف دقت لازم بعمل آید و از ظروف مناسب درب دار استفاده شود.

۱۶- تغذیه مناسب برای کاهش مضرات آلودگی هوا، مهم است به همین منظور مصرف شیر و ماست کم چرب، میوه ها و سبزیجات تازه برای دفع مسمومیت از بدن به ویژه مسمومیت ناشی از سرب بسیار مفید است.

۱۷- در هنگام بروز پدیده آلودگی هوا، از خوردن فست فودها (غذاهای آماده) و مواد غذایی حاوی مواد نگه دارنده مثل چیپس و انواع کنسرو خودداری کنید.

۱۸- بهتر است، در روزهایی که هوا آلوده است میزان حرارت وسیله گرمازا را در کمترین حد خود قرار داده تا هوای خانه نیز آلوده نشود.

۱۹- ذرات ریز ناشی از آلودگی هوا روی سطح پوست می نشینند، بنابراین هنگام شستشوی دست و صورت از آب خالی استفاده نکنید، زیرا این ذرات در صورت آمیخته شدن با آب، ماده اسیدی ضعیفی را ایجاد می کند که به مرور باعث پیری زودرس پوست می شود.

مدیریت HSE، پدافند غیر عامل و مدیریت بحران