



## اطلاعیه آلودگی هوا

### اطلاعیه آلودگی هوا | توصیه های بهداشتی جهت کاهش اثرات ناشی از آلودگی هوا

معاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی مراغه پیرو اطلاعیه جوی اداره کل هواشناسی استان آذربایجانشرقی مبنی بر هشدار سطح نارنجی با نفوذ گرد و خاک و کاهش دید و کیفیت هوا از روز چهارشنبه 1 تیر ماه 1401 توصیه های بهداشتی را به منظور کاهش اثرات ناشی از آلودگی هوا بر سلامت جامعه، به شرح زیر اعلام نمود:

#### توصیه های بهداشتی در شرایط بروز گرد و غبار :

- 1- تا حد امکان از خروج غیرضروری از منزل و تردد بی مورد در معابر شهری خودداری کنید.
- 2- در صورت وجود بیماری قلبی، تنفسی، ابتلا به آسم، در فضای باز فعالیت ننموده و تا حد امکان از حضور در سطح شهر خودداری نمایید.
- 3- کودکان و سالمندان نیز از حضور در سطح شهر خودداری کنند.
- 4- تردد خودروهای شخصی و استفاده از خودروهای تک سرنشین را کاهش دهید.
- 5- در صورت لزوم خروج از منزل یا محل کار، حتماً از ماسک مناسب جهت جلوگیری از تنفس هوای آلوده و همچنین از عینک مناسب استفاده کنید.
- 6- کارکنانی که به واسطه شغلی بیشتر در معرض گرد و غبار قرار دارند، حتماً از وسایل حفاظت فردی استفاده کنند.
- 7- از مصرف سیگار و قلیان خودداری کنید.
- 8- مصرف شیر، ماست کم چرب، میوه و سبزیجات تازه و مایعات را برای دفع سموم از بدن افزایش دهید.
- 9- تا برگشت هوا به شرایط مطلوب، از هرگونه فعالیتی که منجر به افزایش آلودگی هوا می شود خودداری نمایید.
- 10- در صورت مواجهه با تنگی نفس و هرگونه ناراحتی قلبی- عروقی، سریعاً به نزدیک ترین مرکز بهداشتی درمانی یا بیمارستان مراجعه کنید