

چگونه هنگام فعالیتهای بدنی، در برابر

آلودگی هوا

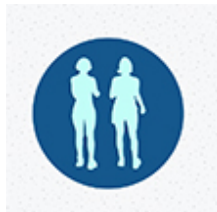
از خود محافظت کنیم؟



زمان آلودگی هوا، به سه طریق می توان فعالیت ورزشی سالم تری داشت:



• فعالیت های بدنی خود را به داخل خانه منتقل کنید



• کاهش شدت فعالیت بدنی (به عنوان مثال پیاده روی به جای آهسته دویدن)



• کاهش زمان فعالیت بدنی

در نمایه آلودگی هوا ۱۰۱ تا ۱۵۰ توصیه به ورزش در منزل می شود و در نمایه بالاتر از ۱۵۱ ورزش در بیرون منزل منع دارد.

بیماران مبتلا به آسم همیشه داروهای استنشاقی خود را همراه داشته باشند (مخصوصاً بیرون از منزل)