

هفت پزشکی ورزش استان آذربایجان غربی

گام‌های کار برای حفظ سلامتی در هوای آلوده

هشت پزشکی ورزش استان آذربایجان غربی

۱- سعی کنید در خانه بمانید

اگر بررسی‌های شما نشان می‌دهد که در منطقه زندگی‌تان آلودگی هوا بالا است، سعی کنید در خانه بمانید. ماندن در بیرون از خانه می‌تواند خطر بیماری‌های ریوی، حملات قلبی، آسم و دیگر بیماری‌ها را افزایش دهد.

هشت پنشکی ورزش استان آذربایجان غربی

۲- از دستگاه تصفیه هوای خانگی استفاده کنید

یک تصفیه هوای خانگی نصب کنید تا مانع آلودگی هوای خانه شوید. فیلتر دستگاه را با توجه به توضیحات محصول هر سه تا شش ماه تعویض کنید.

هشت پنشکی ورزش استان آذربایجان غربی

۳- به کیفیت هوای داخل خودرو توجه کنید

برای خنک کردن فضای داخل ماشین، به جای استفاده از کولر که هوای بیرون را وارد خودرو می‌کند، از حالت گردش هوای درون ماشین استفاده کنید. این حالت ذرات کمتری از آلاینده‌ها را وارد خودرویتان می‌کند.

هشت پنشکی ورزش استان آذربایجان غربی

۴- کارهای بیرون از خانه و محل کار را صبح زود
یا عصرها انجام دهید
آلودگی هوا زیر تابش اشعه خورشید در بالاترین
مقدار خود است، در نتیجه فعالیت در هوای سرد
بیرون از خانه یا فضای داخلی باشگاه به شما
کمک خواهد کرد تا از قرار گرفتن بیش از حد
در مقابل تابش نور خورشید اجتناب کنید،
مخزن ماشینتان را بعد از تاریکی هوا پر کنید،
اشعه‌های خورشید منجر به انتشار بالای
بنزین در طول روز می‌شوند.

هشت پنشکی ورزش استان آذربایجان غربی

۵- در هوای آلوده از خیابان‌های شلوغ و پرتردد
دوری کنید

از مسیرهای دوچرخه سواری و پیاده روی استفاده
کنید تا از خیابان‌های شلوغ دوری کرده باشید.
کیفیت هوا در بزرگراه‌ها و اتوبان‌ها نسبت به
خیابان‌های مسکونی کم‌تردد، پایین‌تر است.

هشت پنشکی ورزش استان آذربایجان غربی

۶- به جای دستگاه های گازسوز از مدل های برقی
یا باتری خور استفاده کنید
دستگاه های گازسوزی مانند چمن زن ها و
برگ جمع کن ها را با مدل های برقی یا باتری خور
عوض کنید. این وسایل بنزین کمتری انتشار
داده و برای ریه های شما کم خطرتر هستند.
در هوای آلوده با تغذیه خوب از خودتان
محافظت کنید.

هیئت پزشکی ورزش استان آذربایجان غربی

تهیه شده توسط

کمیته آموزش هیئت پزشکی ورزشی استان آذربایجان غربی



فدراسیون پزشکی ورزشی جمهوری اسلامی ایران
هیئت پزشکی ورزشی استان آذربایجان غربی