راهنمای خودمراقبتی
خانم‌های باردار
در شرایط آلودگی هوا





۱ در روزهای با آلودگی بالا، بیرون نروید و یا زمان بیرون رفتن را بسیار محدود کنید، خصوصا در ساعت‌های اوج ترافیک.

۲ در خانه ذرات و منابع آلاینده، دود، بخارات شیمیایی، سیگار و ... را حذف نمایید . تهویه مناسب یا استفاده از دستگاه تصفیه‌کننده هوا توصیه می‌شود.

۳ درصورت خروج، از منزل از ماسک‌های استاندارد و مناسب مانند FFP2 / N95 استفاده کنید تا میزان مواجهه مادر و جنین با ذرات معلق الودگی هوا کاهش پیدا کند.

٤ میوه و سبزیجات دارای آنتی اکسیدان بیشتری مصرف کنید. نوشیدن مایعات کافی برای تقویت ایمنی و کاهش استرس اکسیداتیو بسیار مفید و ضروری است.

۵ انجام فعالیت های شدید یا پیاده‌روی طولانی در هوای آلوده توصیه نمی‌شود. با پزشک خودتان در مورد سطح ایمن فعالیت مشورت کنید.

جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت

iec.behdasht.gov.ir

معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

معاونت بهداشت
مرکز سلامت محیط و کار