

# راهنمای خودمراقبتی در شرایط آلودگی هوا



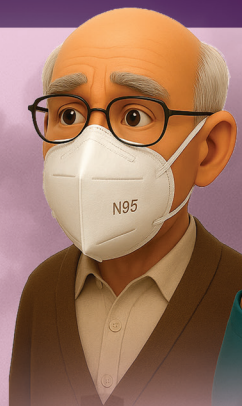
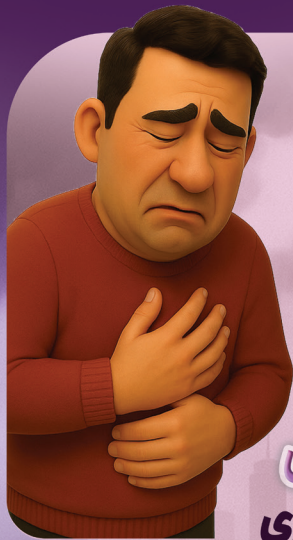
وزارت آموزش و پرورش  
معاونت تربیت بدنی و سلامت



معاونت بهداشت



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



## راهنمای خودمراقبتی بیماران مزمن قلبی، ریوی مبتلایان به آسم، سالمندان

### در شرایط آلودگی هوا

۱ در هوای آلوده، فعالیت بیرون را محدود و ترجیحا در خانه بمانید؛ اگر لازم است خارج از منزل بروید، زمان آن را کاهش دهید.

۲ در صورت خروج از منزل، ماسک های استاندارد و مناسب مانند FFP2 / N95 استفاده کنید، حتی برای کوتاه ترین خروج ها از ماسک استفاده کنید.

۳ در خانه، ذرات و منابع آلاینده، دود، بخارات شیمیایی، سیگار و ... را حذف نمایید. تهویه مناسب یا استفاده از دستگاه تصفیه هوای خانگی توصیه می شود.

۴ تغذیه سرشار از آنتی اکسیدان (میوه، سبزی و مغزها) و نوشیدن مایعات کافی توصیه می گردد.

۵ داروهای روزانه (مثلا برای آسم یا قلبی) را به موقع مصرف نمایید. در صورتی که علائم بیماری تشدید شد، سریع با پزشک مشورت کنید. در هنگام آلودگی هوا، شرایط ممکن است وخیم تر شود.





# 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، خصوصاً 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 در صورت خروج، از منزل از ماسک‌های استاندارد و مناسب مانند FFP2 / N95 استفاده کنید تا میزان مواجهه مادر و جنین با ذرات معلق آلودگی هوا کاهش پیدا کند.

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

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



## در شرایط آلودگی هوا

۱ در روزهای آلوده فعالیت بیرون (بیاده‌روی، تفریح و خرید) را به حداقل رسانده و یا به روزهایی با هوای بهتر موکول نمایید.

۲ داخل خانه را پاک نگه دارید، استفاده از دستگاه تصفیه هوا در صورت امکان توصیه می‌شود.

۳ از عوامل تشدیدکننده عوارض آلودگی هوا مانند مصرف سیگار، قلیان و حضور در محل های آلوده اجتناب کنید.

۴ همه اعضای خانواده باید تغذیه سالم با میوه، سبزی و مغزها داشته باشند و نوشیدن آب کافی توصیه می‌شود.

۵ اگر بیرون می‌روید یا مجبور به تردد هستید، همه افراد (به ویژه اگر کودک یا سالمند یا دارای بیماری زمینه‌ای هستید) از ماسک مناسب استفاده کنید.

۶ آگاهی مستمر از وضعیت کیفیت هوا (AQI) و تصمیم‌گیری براساس آن (برای سفر، خروج از خانه، رفتن به پارک، خرید و ...) به کاهش مواجهه افراد خانواده با آلودگی هوا کمک می‌کند.



# راهنمای خودمراقبتی دانش آموزان و کودکان در شرایط آلودگی هوا



۱ در روزهای آلوده، تا حد امکان از خانه بخارج نشوید و در صورت خروج، زمان فعالیت بیرون از خانه را به حداقل برسانید.

۲ فعالیت های بدنی شدید (دویدن، فوتبال و ورزش در حیاط) باید متوقف شده و به فضای بسته با تهویه مناسب منتقل گردد.

۳ در صورت بیرون رفتن، باید از ماسک با سایز مناسب استفاده کنید زیرا این ماسک ها کمک می کنند ذرات معلق کمتر وارد ریه شوند.

۴ در روزهای آلوده توصیه می شود درب و پنجره ها بسته نگاه داشته شود.

۵ مصرف میوه های حاوی ویتامین C، سبزیجات برگ سبز، مغزها و آجیل ها تاثیر آلودگی هوا بر بدن شما را کاهش می دهد.

۶ از مصرف تنقلات غیرمفید، غذاهای چرب و فست فودها خودداری کنید و آب فراوان بنوشید.



## راهنمای خودمراقبتی رانندگان

### در شرایط آلودگی هوا

۱ از روشن نگه داشتن خودرو در حالت درجا خودداری نمایید.

۲ در ساعات‌های اوج ترافیک، مسیرهای کم‌ترددتر را انتخاب نمایید.

۳ سرویس‌های دوره‌ای خودرو را به‌موقع انجام دهید.

۴ هنگام ترافیک سنگین، از باز نگه داشتن پنجره‌ها خودداری کنید.

۵ از عوامل تشدیدکننده آلودگی هوا مانند مصرف پیپ‌گار، قلیان و حضور در محل‌های آلوده اجتناب کنید. در صورت نیاز به تهویه از نوع گردش داخلی استفاده کنید.





## راهنمای خودمراقبتی

کارکنان / افرادی که مجبورند در فضای باز کار کنند  
(پلیس، پاکبان شهرداری و ...)

### در شرایط آلودگی هوا

۱ اگر آلودگی شدید است باید تا حد ممکن کار در فضای باز محدود بشود.

۲ در صورت امکان باید شیفت‌ها کوتاه‌تر شود یا فعالیت سنگین به ساعت‌های با آلودگی کمتر موکول شود.

۳ استفاده از ماسک استاندارد در تمام زمان کار بیرون، به خصوص در ساعت‌های شلوغ یا مناطق پرترافیک/صنعتی ضروری است.

۴ چنین افرادی باید در زمان استراحت یا بین شیفت‌ها، در محیطی سرپوشیده، پاک، باتهیویه یا تصفیه هوا قرار گیرند.

۵ تغذیه مناسب (میوه، سبزی و آب کافی) و استراحت کافی برای تقویت بدن در مقابل استرس ناشی از آلودگی هوا و کار سخت توصیه می‌شود.



[iec.behdasht.gov.ir](http://iec.behdasht.gov.ir)



معاونت بهداشت  
مرکز سلامت محیط و کار



معاونت بهداشت  
دفتر آموزش و ارتقای سلامت