

به نام خدا



موضوع: هوای پاک

- منابع آلودگی هوا چیست؟
- افراد در معرض خطر چه کسانی هستند؟
- درمواقع آلودگی هوا چه باید کرد؟
- نکات بهداشتی در آلودگی هوا چیست؟

واحد بهداشت محیط بیمارستان کوثر - مهندس مهتاب شفاپخش

بهمن ۱۴۰۲

+ سطوح مختلف مرتبط با سلامت انسان

شاخص آلودگی هوا (AQI)	عدد شاخص
خطرناک	۳۰۱-۵۰۰
بسیار ناسالم	۲۰۱-۳۰۰
ناسالم	۱۵۱-۲۰۰
ناسالم برای گروه های حساس	۱۰۱-۱۵۰
سالم	۵۱-۱۰۰
پاک	۰-۵۰

A. زمانیکه شاخص کیفیت هوا بین ۵۰-۰ باشد این وضعیت را پاک می نامند و دارای ریسک سلامتی ناچیز یا فاقد ریسک سلامتی است. این حالت را با رنگ سبز نمایش داده می شود.

B. زمانی که شاخص کیفیت هوا بین ۵۱-۱۰۰ اعلام می شود، ممکن است تعداد بسیار کمی از افراد گروه های حساس عوارضی همچون علائم تنفسی مشاهده شود. این حالت را با رنگ زرد نشان می دهند و در کشور ما معمولاً به این حالت وضعیت "سالم" اطلاق می شود.



C. زمانی که شاخص کیفیت هوا بین ۱۵۰-۱۰۱ باشد بعضی از افراد گروه های حساس در این شرایط ممکن است اثرات بهداشتی را تجربه کنند. اما عموم مردم تحت تاثیر قرار نمی گیرند. این حالت با رنگ نارنجی نشان داده می شود.

D. ناسالم: زمانی که شاخص کیفیت هوا بین ۲۰۰-۱۵۰ باشد هرفردی ممکن است اثرات بهداشتی را تجربه کند. این حالت با رنگ قرمز نمایش داده میشود.

E. خیلی ناسالم: زمانی که شاخص کیفیت هوا بین ۳۰۰-۲۰۱ باشد هشدار برای سلامتی محسوب می شود و بدین معنی است که در این شرایط هر کسی ممکن است اثرات جدی سلامت را تجربه کند. این حالت به رنگ بنفش نشان داده می شود.

F. خطرناک: زمانی که شاخص کیفیت هوا بالاتر از ۳۰۰ است و اخطار جدی برای سلامت انسان و بیانگر شرایط اضطراری است. در این وضعیت تمام افراد جامعه تحت تاثیر اثرات بهداشتی قرار می گیرند. این حالت با رنگ خرمایی نشان داده می شود.



+ در مواقع آلودگی هوا چه باید کرد؟

+ نکات ساده جهت محافظت خود و خانواده‌مان در زمانی که کیفیت هوا ناسالم است:

- اطلاع از وضعیت شاخص کیفیت هوا
- اجتناب از فعالیت‌های ورزشی سنگین در محیط‌های باز
- ماندن در محیط‌های داخل
- پوشیدن ماسک تنفسی (face mask مناسب)
- مصرف غذاها و مکمل‌ها
- استفاده از گیاهان در محیط داخل خانه
- استفاده از دستگاه‌های تصفیه هوای استاندارد
- اجتناب از فعالیت ورزشی در کنار مناطق با ترافیک سنگین
- استحمام و شستشوی بدن جهت محافظت از پوست
- استفاده از حمل‌ونقل عمومی و یا خودروی مشترک، به جای استفاده از خودروی شخصی
- اجتناب از روشن کردن آتش یا سوزاندن پسماندها
- عدم استعمال دخانیات و کاهش مواجهه با دود دست‌دوم
- مصرف انرژی کمتر در منازل
- ترغیب سرویس حمل‌ونقل مدارس و سازمان‌های دیگر جهت کاهش انتشار آلاینده‌ها

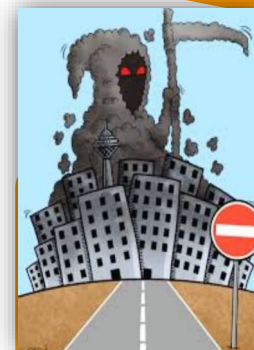
- افزایش ریسک ابتلا به آسم
- افزایش ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی
- افزایش ریسک ابتلا به سرطان ریه
- حملات قلبی - عروقی
- بستری شدن در بیمارستان به واسطه بیماری‌های قلبی - عروقی و تنفسی
- مراجعه به اورژانس
- کاهش عملکرد ریه
- پیامدهای بارداری

+ افراد در معرض خطر:



- افراد حساس در مواجهه با آلودگی هوا
- افراد سالمند
- کودکان
- بیماران قلبی - عروقی
- بیماران تنفسی
- زنان باردار
- افراد با شرایط اقتصادی - اجتماعی پایین
- افراد مبتلا به دیابت
- افراد شاغل در محیط بیرون

+ منابع آلودگی هوا:



شامل دو دسته طبیعی و مصنوعی می‌شود.

♦ منابع طبیعی:

فعالیت آتشفشانها و آتش سوزی جنگل‌ها
گرد و غبار طبیعی
دود و مونوکسید کربن ناشی از آتش سوزی جنگل و..

♦ منابع مصنوعی:

وسایل نقلیه موتوری مشکل اساسی هستند که دی اکسیدنیترژن که مهم ترین آلوده کننده هوا است را تولید می‌کند. سایر منابع مصنوعی آلوده کننده هوا عبارتند از زغال سنگ، کارخانه‌ها، سوزاندن بقایای کشاورزی و..

+ اثرات آلودگی هوا بر سلامت

مواجهه با آلودگی هوا می‌تواند سبب طیف وسیعی از اثرات منفی بهداشتی از افزایش بستری شدن در بیمارستان، مراجعه به اورژانس تا افزایش خطر مرگ زودرس گردد. برخی از اثرات آلودگی هوا بر سلامت به شرح ذیل می‌باشد:

- مرگ زودرس