



ماسکهای پارچه ای معمولی نقش چندانی در کنترل ورود آلاینده ها به ریه ها را ندارند.

با توجه به آلودگیهای اخیر ناشی از پدیده وارونگی هوا یا اینورژن جو هوا و نیز احتمال وقوع دوباره آن در روزهای آتی در کلانشهر تبریز تحت عاملیت ذرات معلق کمتر از دو و نیم میکرون PM2.5 رئیس گروه مهندسی کارشناسان بهداشت محیط مرکز بهداشت استان توصیه های بهداشتی و ایمنی ارائه نمودند.

با توجه به آلودگیهای اخیر ناشی از پدیده وارونگی هوا یا اینورژن جو هوا و نیز احتمال وقوع دوباره آن در روزهای آتی در کلانشهر تبریز تحت عاملیت ذرات معلق کمتر از دو و نیم میکرون PM2.5 رئیس گروه مهندسی کارشناسان بهداشت محیط مرکز بهداشت استان توصیه های بهداشتی و ایمنی ارائه نمودند.

به گزارش روابط عمومی مرکز بهداشت استان مهندس بهروز آهنگری رئیس گروه مهندسی کارشناسان بهداشت محیط مرکز بهداشت استان ضمن درخواست از کلیه همشهری های محترم ساکن شهر تبریز و حومه جهت انجام اقدامات فردی و گروهی در راستای کاهش بار آلودگی از جمله عدم استفاده از خودروهای تک سرنشین، استفاده از وسایل نقلیه عمومی، عدم ایجاد آلودگی ناشی از آتش زدن شاخ و برگ درختان و ... توصیه های بهداشتی و ایمنی زیر را بیان داشتند: توصیه میگردد از ماسکهای فیلتر دار P2 که خاص مقابله با ذرات در شرایط فعلی میباشد استفاده گردد، این ماسکها میتوانند تا 8 برابر غلظت آلاینده ورودی به ریه ها را کاهش دهند. بدیهی است ماسکهای پارچه ای معمولی نقش چندانی در کنترل این آلاینده ها ندارند.

اجتناب از انجام فعالیتهای سنگین، در محیط باز، که تنفسهای عمیق و به دفعات بالا را بدنبال دارد. جهت پیشگیری از تأثیرات سوء رادیکالهای آزاد در بدن ناشی از ذرات، استفاده از شیر و لبنیات به میزان 3 تا 4 واحد در روز و نیز استفاده از انواع میوه ها و سبزیجات رنگی حاوی آنتی اکسیدانهای قوی نظیر مرکبات، سیب، هویج، کرفس، انواع کلم و ... میتواند سودمند باشد.