



**اقداماتی که می توان جهت کاهش
اثرات بالقوه سلامتی ناشی از آلودگی هوا
در زمان اپیدمی کووید ۱۹ انجام داد**



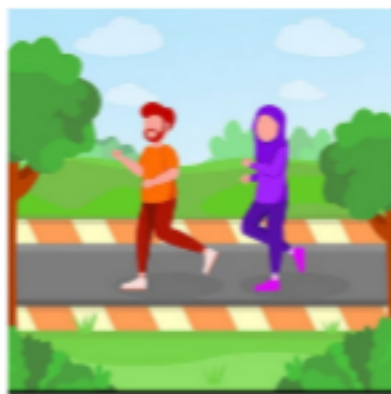


مرتباً وضعیت کیفیت هوای منطقه محل سکونت خود را از طریق سایت ها و رسانه ها پیگیری نمایید





**در شرایط آلودگی هوا از انجام فعالیت های ورزشی مانند
قدم زدن در پارک ها و دویدن در فضای باز و حضور غیر ضروری
(به خصوص گروه های حساس) در سطح شهر خودداری نمایید**





**رعایت فاصله گذاری اجتماعی و عدم تجمع
عدم شرکت در مهمانی ها حتی مهمانی های کوچک و خانوادگی**





غذاهای سرشار از ویتامین و آنتی اکسیدان شامل میوه و سبزیجات بیشتری مصرف شود و از مصرف غذاهای چرب و فست فود و غذاهای فرآوری شده خودداری شود





**خودداری از فعالیت هایی که باعث افزایش آلودگی هوا
در فضای داخل می شوند مانند جارو کشیدن، روشن نمودن شمع
و عود و اجاق های گاز و شومینه با استفاده از سوخت های چوب
خانه تکانی و... استفاده کمتر از وسایل گازسوز**





**در شرایط آلودگی هوا بهترین راه کاهش مواجهه با آلاینده های هوا
ماندن در خانه و فضای بسته می باشد که این امر در زمانی که
اپیدمی کرونا وجود دارد به همراه رعایت فاصله گذاری اجتماعی
بسیار حائز اهمیت است.**





درها و پنجره ها در زمان آلودگی هوا باید بسته باشد که این امر امکان تهویه مناسب هوا را مشکل ساز می کند بنابراین توصیه می شود جهت تهویه هوای فضاهای بسته در شرایط آلودگی هوا، هر یک ساعت بمدت ۵ دقیقه پنجره ها باز شود تا تهویه صورت پذیرد





عدم استفاده از دخانیات در فضای بسته

