

## پیام خودمراقبتی در آلودگی هوا

در روزهایی که هوا آلوده است، تا حد امکان از خروج غیرضروری از منزل و تردد بی‌مورد در معابر شهری خودداری کنید.

در هوای آلوده حضور در فضای باز را به حداقل کاهش دهید.

در شرایط آلودگی هوا و گردوغبار از حضور در پارک‌ها و پیاده‌روی، خودداری کنید.

در هوای آلوده تا حد امکان تردد با خودروی شخصی را کاهش دهید.

در هوای آلوده هنگام استفاده از خودرو ضمن استفاده از ماسک مناسب، شیشه‌ها را بالا نگه دارید.

در صورت لزوم به خروج از منزل یا محل کار، حتماً از ماسک مناسب استفاده کنید.

کارکنانی که به واسطه شغلی، بیشتر در معرض گرد و غبار قرار دارند، مثل پلیس راهور، باید از وسایل حفاظت فردی به ویژه ماسک استفاده کنند.

برای جلوگیری از آلودگی محیط زندگی حتی الامکان از مصرف سیگار و قلیان خودداری کنید.

تا برگشت هوا به شرایط مطلوب، از هرگونه فعالیتی که منجر به افزایش آلودگی هوا می‌شود خودداری کنید.

نظافت سطوح مختلف را در منزل و محیط کار به خوبی انجام دهید.

مواد غذایی را به صورت روباز قرار ندهید و ظروف نیز به صورت پوشانده یا وارونه قرار گیرند.

در صورت مواجهه با تنگی نفس و هرگونه ناراحتی قلبی-عروقی، سریعاً به نزدیک‌ترین مرکز بهداشتی و درمانی یا بیمارستان مراجعه کنید.

در هنگام رانندگی در شرایط آلودگی ناشی از گردوغبار، سرعت را کاهش دهید که با توجه به محدود شدن میدان دید، منجر به حوادث رانندگی نگردد.

برای کمک به پاک‌سازی هوا در حیاط منزل درخت بکارید، باغچه احداث کنید یا حداقل از چند گلدان در خانه نگهداری کنید.

برای کمک به کاهش آلودگی هوا معاینه فنی خودروها را به موقع انجام دهید.

## پیام های تغذیه ای در آلودگی هوا

در هوای آلوده مواد غذایی را مصرف کنید که خاصیت خنثی کنندگی مواد سمی موجود در هوا را داشته باشند. در هوای آلوده است مواد غذایی مناسب مصرف کنید تا بدنتان نسبت به آلودگی مقاوم تر و عوارض کمتر بر شما اثر کند.

### انواع ویتامین ها را مصرف کنید:

ویتامین ها ضد آلودگی هوا هستند.

در هنگام آلودگی هوا، از میوه ها و سبزیجات تازه به دلیل داشتن ویتامین بیشتر استفاده کنید.

مصرف میوه ها و سبزیجات تازه در هنگام آلودگی هوا می تواند تنفس را برای کودکان و حتی بزرگسالان آسان کند.

از کرفس، اسفناج، گوجه فرنگی، لیمو شیرین، نارنگی، پرتقال و برگه سبز کاهو استفاده کنید که غنی از ویتامین C هستند.

درهویج، کدو حلواپی، کلم بروکلی، اسفناج، انواع کلم، طالبی، هلو، زردآلو و موز ویتامین A وجود دارد و استفاده از آن ها در شرایط آلودگی هوا توصیه می شود.

گوجه فرنگی تازه دارای آنتی اکسیدان است که کمک می کند تا راحتتر نفس بکشید.

گردو، بادام، زیتون، جگر و سبزیجات دارای برگ سبز که منابع ویتامین E هستند م صرف کنید زیرا ویتامین E م سمومیت ناشی از آلودگی هوا را خنثی میکند.

در میان انواع میوه ها سیب تاثیر زیادی بر بهبود عملکرد ریه ها دارد.

سیب درختی منبع غنی پکتین است که باعث تسهیل دفع سرب از بدن می گردد.

خوردن سیب درختی دفع سرب از بدن را تسهیل می کند.

مصرف پیاز و سیر را در برنامه غذایی روزانه خود قرار دهید زیرا به تقویت ریه ها و کاهش خلط در ریه کمک می کنند.

### مواد غذایی دارای کلسیم بیشتر مصرف کنید:

کمیود کلسیم موجب جذب بیشتر سرب موجود در هوای آلوده می شود.

شیر و لبنیات کم چرب مصرف کنید.

فسفر، منیزیم و کلسیم موجود در لبنیات خنثی کننده سموم موجود در هوا هستند.

فسفر، منیزیم و کلسیم موجود در لبنیات کاهش دهنده صدمات دستگاه تنفسی و التهاب دستگاه گوارش ناشی از آلودگی هوا هستند.

مواد مغذی حاوی آهن و ید در کاهش تنگی نفس تاثیر دارد.

### **آب و مایعات زیاد بنوشید:**

نوشیدن مایعات به ویژه آب در شرایط آلودگی هوا باعث شست و شوی دستگاه گوارش می شود.

نوشیدن مایعات به ویژه آب عطش و خشکی دهان ناشی از آلودگی هوا را از بین می برد.

نوشیدن مایعات به ویژه آب باعث دفع بخشی از آلودگیهای وارد شده به بدن توسط ادرار می شود.

نوشیدن زیاد مایعات به ویژه آب باعث می شود تا املاح اضافی از بدن خارج شود و ذرات آلودگی مدت کمتری در بدن باقی بماند.

نوشیدن انواع دم نوش حاوی زنجبیل و لیمو، گریپ فروت و زنجبیل، چای سبز با زنجبیل، زنجبیل با عسل و لیمو، زنجبیل و نعنا باعث دفاع بدن در برابر آلودگی هوا و حفظ ایمنی بدن می شود.

-مصرف انواع فرآورده های پروتئینی مانند گوشت، مرغ، ماهی، نخود سبز، حبوبات به ویژه عدس و جوانه گندم در شرایط آلودگی هوا موثرند.

منابع روی در غلات سبوسدار و تخم مرغ در شرایط آلودگی هوا موثرند.

### **از مصرف تنقلات بی ارزش خودداری کنید:**

مصرف تنقلات کم ارزش مثل چیپس و پفک و نوشابه های گازدار، باعث ایجاد اختلال در جذب عناصر مفید در بدن می گردد.

مصرف تنقلات کم ارزش می توانند اثرات سوء آلودگی هوا را دو برابر کنند.

### **توصیه های کلی برای داشتن برنامه غذایی مناسب که زیان های آلودگی هوا را به حداقل برساند:**

حداقل ۴۰۰ گرم سبزی و میوه تازه در طی روز باید مصرف شود.

سبزی ها را بیشتر به صورت تازه و خام مصرف کنید چون ویتامین های آن به خصوص ویتامین C بیشتر حفظ می شود.

روزانه از شیر و مواد لبنی کم چرب مثل ماست و پنیر کم چرب به مقدار کافی مصرف کنید.

حداقل ۲ بار در هفته ماهی مصرف کنید.

تهیه بسته غذایی میان وعده سالم برای کودکان شامل: یک عدد میوه ترجیحا سیب یا مرکبات، یک پاکت ۲۰۰ سی سی شیرو

یک بسته ۵۰ گرمی از انواع مغزها باشد.

در آلودگی هوا روزانه حداقل ۳ واحد سبزی و ۲ واحد میوه مصرف کنید.

از وضعیت ویتامین D بدن خود با یک آزمایش ساده خون آگاه شوید و در صورت کمبود حتما با مشورت با کارشناسان یا متخصصان تغذیه از مکمل ویتامین D استفاده کنید،

### **توصیه های تغذیه ای جهت کاهش مضرات آلودگی هوا در طب سنتی:**

در طب سنتی همیشه پرهیز از عامل آسیب‌رسان است.

وقتی هوای آلوده وارد مجاری ریه می‌شود، ممکن است وارد خون شود که در طب سنتی آن را مصداقی از سودا می‌دانند.

برای تقویت سیستم ایمنی و تقویت بدن در جهت دفع سموم و مواد زائد از جمله عوارض آلودگی هوا، غذاهای سنگین و سودا نخورید.

گوشت‌های سنگین از جمله فست‌فودها، گوشت گاو، بادمجان، عدس و قارچ غذاهایی هستند که سودازا هستند بهتر است هنگام مواجهه با هوای آلوده مصرف نشود.

خوردن ملین‌های مناسب مزاج مثل آلوبخارا، انجیر، روغن بادام خوراکی، روغن زیتون، شربت سکنجبین و خاکشیر که در آب ولرم ریخته شده، توصیه‌های خوبی برای بهبود دفع مواد زائد از بدن است.

### **پیام های مربوط به خودمراقبتی در کودکان در شرایط آلودگی هوا**

کودکان عزیز از بازی و گردش در هوای آلوده خودداری کنید.

کودکان عزیز هنگام آلودگی هوا حداقل روزانه یک لیوان شیر بنوشید.

کودکان عزیز هنگام آلودگی هوا از دویدن و ورزش در هوای آلوده خودداری کنید.

کودکانی که بیماری‌های تنفسی و آلرژی‌های تنفسی و بیماران قلبی دارند هنگام آلودگی هوا نایستی از خانه خارج شوند.