



## توصیه های مرکز سلامت محیط و کار در خصوص پدیده گرد و غبار

مرکز سلامت و محیط کار با توجه به بروز گرد ریزه ها در برخی استان های کشور توصیه هایی را در خصوص پدیده گرد و غبار اعلام کرد.

سلامت نیوز : مرکز سلامت و محیط کار با توجه به بروز گرد ریزه ها در برخی استان های کشور توصیه هایی را در خصوص پدیده گرد و غبار اعلام کرد.

افراد در شرایط غبار آلود بودن هوا باید سعی کنند از انجام فعالیت خارج از منزل، و همچنین انجام ورزش خودداری کنند و زمان فعالیت در هوای خارج از منزل را کاهش دهند. همچنین با استفاده از تهویه مناسب، خود را از اثرات سوء گرد و غبار حفظ کرده و اثرات نامطلوب این پدیده را بر سلامت خود به حد اقل برسانند.

مرکز سلامت محیط و کار در گزارش خود با اشاره به این که ایمنی در شرایط بروز پدیده گرد و غبار کمی مشکل تر می شود آورده است: هنگامی که در بروز پدیده گرد و غبار در حالت رانندگی هستید میزان دید به سرعت کاهش می یابد و اگر در چنین شرایطی در جاده هستید و کاهش عمق دید بر توانایی دید شما تاثیر می گذارد آهسته تر برانید و در صورت لزوم با توجه کامل به علایم راهنمایی و رانندگی تا بر طرف شدن شرایط حاد، اتومبیل خود را در نقطه امنی متوقف کنید.

این گزارش می افزاید: اگر اتومبیل شما دارای سیستم تهویه مطبوع است آن را در وضعیت چرخش مجدد هوا قرار دهید تا گرد و غبار ورودی به اتومبیل شما کاهش یابد همچنین توجه به این موارد می تواند در کاهش اثرات جانبی گرد و غبار موثر باشد.

گفتنی است: برای جلوگیری از آلودگی مواد غذایی و آب آشامیدنی استفاده از پوشش مناسب برای مواد غذایی آماده مصرف ضروری است و لازم است مواد غذایی قبل از نگهداری در یخچال از ذرات و گرد و غبار زدوده شوند، همچنین برای کاهش تماس با گرد و غبار در محیط زندگی، نظافت روزانه به همه افراد در معرض این پدیده توصیه می شود تا کمتر دچار بیماری و خطرات ناشی از آن شوند.