

با گرد و غبار چه کنیم

آنچه در چند روز اخیر در شهر شاهد هستیم وجود گرد و غبار بی سابقه و آلودگی هواست که پیامدهای زیادی برای سلامتی به همراه دارد...



آنچه در چند روز اخیر در شهر شاهد هستیم وجود گرد و غبار بی سابقه و آلودگی هواست که پیامدهای زیادی برای سلامتی به همراه دارد. به گفته کارشناسان، معلق ماندن آلودگی‌ها در اتمسفر موجب می‌شود که تنفس برای بیماران قلبی و ریوی و به خصوص افراد مبتلا به آسم سخت‌تر شده و در موارد حاد آنها را با مشکلات جدی روبه‌رو کند. علاوه بر این کودکان و سالمندان و افراد سیگاری هم بیش از سایرین در معرض تهدید قرار دارند. کارشناسان توصیه می‌کنند که تا جایی ممکن در چنین شرایطی این افراد از خانه خارج نشوند. همچنین نوشیدن مقدار زیادی آب در طول روز و مصرف لبنیات هم می‌تواند میزان آسیب‌ها را کاهش دهد. سوزش چشم، آبریزش بینی و خشکی گلو از جمله مشکلاتی است که به دنبال افزایش گرد و غبار در هوا برای افراد ایجاد می‌شود که در صورت شدید بودن باید با استفاده از درمان دارویی آن را برطرف کرد. توجه داشته باشید در صورتی که ناچار به بیرون آمدن از خانه هستید حتماً از ماسک مخصوص استفاده کنید و از انجام فعالیت‌های ورزشی در فضای آزاد بپرهیزید. علاوه بر این شست‌وشوی مکرر دست و صورت هم از حساسیت‌های پوستی در این آب و هوا جلوگیری می‌کند.