



معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز

راهنمای فودمراقبتی در هوای آلوده



برای همه افراد خانواده

- در روزهای آلوده، بیرون رفتن را محدود کنید.
- در خانه از دستگاه تصفیه هوا استفاده کنید.
- سیگار، قلیان و منابع دود داخل خانه را حذف کنید.
- میوه، سبزی، مغزها و آب کافی مصرف کنید.
- برای خروج از منزل حتماً از ماسک FFP2 / N95 استفاده کنید.

سالمندان و بیماران قلبی و ریوی

- فعالیت بیرون را به حداقل برسانید.
- داروهای خود را مرتب مصرف کنید.
- در صورت تشدید علائم، سریع با پزشک مشورت کنید.

خانمهای باردار

- در ساعاتی اوج آلودگی از منزل خارج نشوید.
- از ماسک استاندارد استفاده کنید تا هم خود و هم جنین در امان بمانند.
- از فعالیت شدید بدنی در فضای باز خودداری کنید.

کودکان و دانش آموزان

- در روزهای آلوده در خانه بمانند.
- ورزش و بازی در فضای باز را محدود کنند.
- ماسک مناسب صورت خود استفاده کنند.
- از خوردن فست فود و تنقلات ناسالم پرهیز کنند.

رانندگان

- در ترافیک پنجرهها را بسته نگه دارید.
- از روشن نگه داشتن خودرو در حالت درجا خودداری کنید.
- سرویس دوره‌ای خودرو را انجام دهید.

کارگران و شاغلان فضای باز

- در آلودگی شدید، کار در بیرون محدود شود.
- حتماً از ماسک استاندارد استفاده کنند.
- در زمان استراحت به فضای بسته و پاک بروند.
- تغذیه سالم و استراحت کافی داشته باشند.

توصیه کلی

- وضعیت شاخص کیفیت هوا (AQI) را پیگیری کنید.
- در صورت نیاز به مشاوره پزشکی، با مراکز بهداشتی تماس بگیرید.

منبع: معاونت بهداشت - دفتر آموزش و ارتقای سلامت

وبسایت: iec.behdasht.gov.ir