

مقدمه :

براساس گزارش سال ۲۰۰۰ سازمان جهانی بهداشت (WHO)، آلودگی هوا در محیطهای بسته مسئول ۲/۷٪ از بیماریها بوده و حدود ۳ میلیون نفر مرگ و میر در جهان به دلیل بیماریهای ناشی از آلودگی هوا اتفاق می افتد که ۹۰٪ از موارد آن در کشورهای در حال توسعه و عمدتاً به علت آلودگی هوا در محیطهای بسته می باشد. یکی از دلایل این امر پخت و پز و گرمایش با استفاده از سوختهای جامد در روی شعله باز و یا بخاریهای سنتی در مناطق روستایی می باشند که منجر به آلودگی هوای فضای بسته در مقادیر زیاد می گردد.

الف- عواملی که باعث بروز آلودگی هوا در محیط

های بسته می شود.

الف- استفاده از تنور، کرسی، بخاریهای بدون دودکش، چراغهای خوراک پزی و ... در فضاهای بسته؛ به دلیل ایجاد گازهای خطرناک و سمی مانند مونواکسید کربن، باعث ایجاد خفگی و احتمالاً مرگ می گردد.

• در استفاده از وسایل بالا، به منظور خروج گازهای متصاعد شده، بایستی پنجره ها را کمی باز گذاشت.

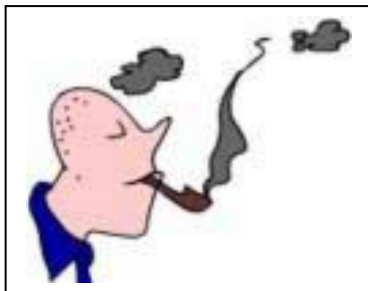
ب- استفاده از وسایل گرمایشی دودکش دار (بخاری، آبگرمکن، شومینه و ...)

در صورت عدم رعایت نکات ایمنی امکان تولید گازهای سمی و نشت آن به داخل محیط منزل وجود دارد.



ج- سایر عوامل آلوده کننده

استعمال دخانیات: دود حاصل از استعمال دخانیات در محیط های بسته علاوه بر فرد سیگاری، سلامتی سایر افراد خانواده بویژه کودکان و افراد سالمند و حساس را تهدید می کند. بنابراین ضروری است از استعمال دخانیات در محیط های بسته و داخل منزل خودداری شود.



استفاده و یا نگهداری سموم و مواد شیمیایی مانند حشره کشها، سموم دفع آفات و ... تهدید کننده سلامتی بوده و بایستی در محل مناسب، مستقل از فضای مسکونی و در ظروف سربسته نگهداری شود

فرشها به نحوی جارو شود که گرد و غبار به هوا پراکنده نشود. قسمتهای فرش نشده با پارچه خیس یا نمدا تمیز شوند و وسایل خانه به طور مرتب با پارچه نمدا گردگیری شوند.

مساحت اتاقهای خواب بایستی متناسب با تعداد افراد استفاده کننده باشد (۷ متر مربع به ازای هر نفر).

**** بنابراین برای کنترل آلودگی هوا در محیط های**

بسته باید :

- ◆ از وسایل گرمایش مناسب استفاده کند.
- ◆ نکات ایمنی را در استفاده از وسایل رعایت کند.
- ◆ در قسمتهای مورد نیاز نسبت به تامین تهویه طبیعی و مصنوعی اقدام کند.
- ◆ از استعمال دخانیات در محیطهای بسته خودداری کند.
- ◆ سموم و مواد شیمیایی را در مکانهای خارج از فضای مسکونی و در ظرفهای دربسته نگهداری کند.
- ◆ فعالیتهایی که منجر به تولید گرد و غبار در داخل خانه می گردد، را محدود نموده و با رعایت اصول بهداشتی انجام دهد.
- ◆ با تمیز نگهداشتن محیط منزل از پخش میکروبها و عوامل بیولوژیکی جلوگیری کند.



گروه های هدف این متن آموزشی :

عموم مردم

منابع استفاده شده در تهیه این متن آموزشی :

۱ - آلودگی هوا در محیطهای بسته از انتشارات وزارت بهداشت و

درمان و آموزش پزشکی

۲ - دستورالعملهای بهداشت محیط (وزارت بهداشت و درمان و

آموزش پزشکی)

ب- راهکارهای کنترل آلودگی هوا در فضاهای بسته و

منزل:

- ◆ اگر بناچار از کرسی ذغالی استفاده می شود، باید ذغال را در خارج از اتاق و در هوای آزاد روشن کرد، تا کاملاً سرخ شود و بعد به زیر کرسی منتقل گردد.
- ◆ حتی الامکان تنور در خارج از فضای مسکونی تعبیه و امکان تهویه طبیعی و تعویض هوا وجود داشته باشد.
- ◆ در صورت استفاده از بخاریهای بدون دودکش و چراغهای خوراک پزی باید دقت شود که با شعله آبی بسوزد، روشن کردن آنها در خارج از محیطهای بسته انجام شود و در موقع ریختن نفت بخاریها خاموش باشد، فتیله آن بطور مرتب تمیز شود تا عمل سوخت کامل و بدون دود و بو باشد.
- ◆ در هنگام نصب بخاریها و وسایل گرمایش دودکش دار، از باز بودن مسیر دودکش مطمئن گردیده و کلاهک مناسب در انتهای دودکش نصب شود.
- ◆ جهت اطمینان از محکم بودن اتصالات دودکش، بایستی آنها را بطور مرتب کنترل کرد.
- ◆ کلیه وسایل حرارتی را بایستی طوری تنظیم نمود تا همواره با شعله آبی بسوزد.
- ◆ محل نصب آبگرمکن بایستی خارج از محوطه حمام و رختکن بوده تا امکان نشت گازهای سمی به داخل حمام وجود نداشته باشد.
- ◆ درز و شکافهای در و پنجره ها کاملاً پوشانده نشود تا تهویه طبیعی هوا انجام شود.
- ◆ برای جلوگیری از پراکنده شدن قارچها، کپکها و ویروسها در هوای داخل منزل، ضمن تمیز نگهداشتن محیط منزل از نگهداری طولانی مدت زباله، باقی مانده مواد غذایی و ... در محیط منزل خودداری گردد.