

## شهروندان گرمی

در زمان ورزش باد و گرد و غبار رعایت نکات ذیل در حفظ سلامتی شما و عزیزانتان توصیه می گردد.

**\* شهروندان به ویژه افراد حساس مانند :**

سالمندان

مادران باردار

کودکان

افراد دارای سابقه بیماری قلبی عروقی و تنفسی

افراد چاق

افرادی سیگاری

افراد کم بضاعت

افراد دیابتی

افراد مبتلا به سرطان بویژه سرطان ریه

**\* حتی امکان از خروج غیر ضروری از منزل و تردد بی مورد در معابر شهری خودداری نموده و در مواقع ضروری با ماسک مناسب خارج شوند ( حضور در فضای باز را به حداقل کاهش دهید )**



**\* ورزش در فضای باز ( طبیعت گردی ، پیاده روی و ... ) همچنین حضور در پارک ها صورت نگیرد چرا که مضرات و خطرات آن در شرایط آلودگی شدید هوا بیش از منافع آن است .**

**\* کاهش تردد خودروها : در صورت استفاده ، ضمن احتیاط تردد ، از ماسک مناسب استفاده نموده و شیشه ها را بالا نگه دارید.**

**\* کارکنانی که به واسطه شغلی ، بیشتر در معرض گرد و غبار قرار دارند ، مانند پلیس راهور ، پاکبانان و ... حتما از وسایل حفاظت فردی به ویژه ماسک مناسب استفاده نمایند .**

**\* در صورت مواجهه با تنگی نفس و ناراحتی قلبی عروقی ، سریعا به نزدیکترین مرکز بهداشتی و درمانی یا بیمارستان مراجعه شود .**

**\* درب و پنجره ها و منافذ ساختمان را ببندید و از باز کردن و بسته کردن غیر ضروری آن ها خودداری کنید.**

**\* از خرید و مصرف مواد غذایی که تهیه و عرضه آنها در محیطهای باز و در معرض گرد و غبار است ، خودداری نمایید .**

**\* از استحکام سازه های موقت اطمینان حاصل کنید .**

**\* عدم استعمال دخانیات در شرایط گرد و غبار**

**\* اگر دارای آسم هستید یا نشانه هایی مانند کوتاهی تنفس، سرفه و خس خس کردن و درد قفسه سینه را مشاهده نمودید برنامه درمانی خود را دنبال کنید و اگر نشانه ها برطرف نشد با پزشک خود مشورت کنید.**

**\* مصرف شیر ، ماست کم چرب ، میوه و سبزیجات تازه و مایعات را افزایش دهید. از غذاها و خوراکی های چرب و روغنی کمتر استفاده کنید .**



**تحقیقات نشان می دهد که افزایش غلظت ذرات می تواند منجر به موارد زیر گردد:**

- ۱- افزایش مرگ و میر در نوزادان
- ۲- افزایش مراجعه به بیمارستان برای بیماری های قلبی عروقی، از جمله حملات قلبی و بیماری ایسکمیک قلبی
- ۳- افزایش مراجعه به بیمارستان بعلت بیماری های مزمن ریوی مثل آسم
- ۴- افزایش بستری شدن بعلت آسم در بین کودکان
- ۵- افزایش شدت حملات آسم در کودکان



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی

بیمارستان پورسینا شهرستان مانه و سملقان

## آموزشهای خودمراقبتی

### در بحرانهای گرد و غبار



واحد آموزش به بیمار و ارتقای سلامت

با آرزوی سلامتی

منبع: راهنمای اصول خودمراقبتی معاونت

بهداشتی وزارت بهداشت

آدرس وب سایت بیمارستان:

[nkums.ac.ir/category/1541](http://nkums.ac.ir/category/1541)

دستورالعمل پزشک داروهای تجویزی را مصرف کند و برنامه آسم خود را دنبال نماید. اگر شما هرکدام از این علائم را داشتید مواجهه خود را کاهش دهید و مشاوره و توصیه های پزشک خود را دنبال کنید. اگر علائم ادامه داشت یا بدتر شد با پزشک خود و یا با **اورژانس** با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید.

اگر شما بیماری های قلبی و عروقی دارید مواجهه ذرات معلق مشکلات جدی از جمله بدتر شدن بیماری شما را برای مدت کوتاهی به همراه خواهد داشت. هرگز فکر نکنید شما در امان هستید چون علائم خاصی ندارید. **علائمی که نشان دهنده مشکل جدی قلبی هستند شامل موارد زیر می باشد:**

احساس ناراحتی در قفسه سینه (فشار در قفسه سینه، احساس پری، سنگینی، و یا درد در مرکز قفسه سینه که بیشتر از چند دقیقه باشد و یا به صورت متناوب باشد) احساس ناراحتی در سایر قسمت های بالایی بدن) درد یا احساس ناراحتی در هر دو بازو، در پشت، گردن، فک یا معده (کوتاه شدن تنفس، یا علائم دیگر مثل عرق سرد، تهوع و سرگیجه. اگر این علائم برای شما پیش آمد حتما به پزشک یا اورژانس مراجعه نمایید. **نشانه های سکنه مغزی شامل:** بی حسی یا ضعف ناگهانی در صورت، بازوها، پاها بخصوص در یک سمت بدن، گیجی، مشکل در صحبت کردن و یا فهمیدن، مشکلات بینایی در یک چشم و یا هر دو چشم، سرگیجه، از دست دادن تعادل و یا هماهنگی و یا راه رفتن، سردرد شدید بدون علت شناخته شده ممکن است علائم سکنه مغزی باشد.

\*از طریق سایت های سازمان هواشناسی کشور، اپلیکیشن سازمان حفاظت محیط زیست (سامانه پایش کیفی هوای کشور) و اخبار پیگیر وضعیت و کیفیت هوا در روز های آینده باشید و از پیش بینی های هواشناسی جهت برنامه ریزی کار، ورزش و مسافرت استفاده نمایید.

\*زمان بروز این پدیده میزان دید به سرعت کاهش می یابد. 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 علائم راهنمایی و رانندگی تا بر طرف شدن شرایط حادث، اتومبیل خود را در نقطه امنی متوقف نمایید. در صورت کاهش میدان دید، در محل مناسب در کنار جاده توقف نمایید. 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.

### چگونه می توان گفت که آیا ذرات معلق ما را تحت تاثیر قرار می دهد یا نه ؟

حتی اگر شما سالم باشید ممکن است علائم موقت مثل سوزش چشم و بینی، سرفه، خلط، درد قفسه سینه و تنگی نفس را تجربه کنید، این علائم باید زمانی که کیفیت هوا بهبود یافت برطرف گردند. اگر شما جزء افراد دارای بیماری COPD و یا آسم هستید ممکن است قادر به تنفس عمیق نباشید و ممکن است دچار سرفه، ناراحتی قفسه سینه، خس خس سینه، تنگی نفس و دچار خستگی غیرمعمول گردید. فرد بیمار باید طبق