

سوء جودة الهواء الخارجي



يمكن أن تؤدي أحداث الحرارة الشديدة في ولاية ماساتشوستس إلى ارتفاع مستويات الأوزون وحبوب اللقاح والجسيمات في الهواء مثل الغبار والأوساخ والدخان أو القطرات السائلة (الجسيمات) الصغيرة جدًا بحيث يمكن استنشاقها وتسبب مشكلات صحية خطيرة. ويمكن أن يسبب سوء نوعية الهواء الخارجي مشكلات صحية، خاصة لدى الأشخاص المصابين بالربو أو أمراض الرئة أو أمراض القلب، وقد يؤدي إلى تفاقم أعراض الربو والحساسية.

من المتوقع أن تؤدي الحرارة الشديدة والمزيد من الغطاء السحابي والرطوبة الناتجة عن التغيرات المناخية إلى زيادة تلوث الهواء في ولاية ماساتشوستس.

من الأكثر عرضة للخطر؟

قد يكون بعض الأشخاص أكثر عرضة للخطر نتيجة المكان الذي يعيشون فيه وإمكانية وصولهم إلى المعلومات الحكومية الرسمية وتوافر الموارد للاستعداد والاستجابة، وما إذا كانوا يعانون بالفعل من مشكلات صحية. ويشمل هؤلاء الأشخاص:

- الأطفال تحت سن 5 سنوات والأشخاص الذين تزيد أعمارهم على 65 عامًا
- الحوامل
- ذوو الاحتياجات الخاصة
- المصابون بأمراض موجودة مسبقًا مثل أمراض القلب والربو وأمراض الرئة وحساسية الجهاز التنفسي
- أصحاب البشرة السمراء نتيجة العنصرية النظامية
- الأشخاص الذين يتحدثون الإنجليزية قليلاً أو لا يتحدثونها مطلقاً، وأولئك الذين قد لا يتلقون رسائل الطوارئ بلغتهم الأم
- الأشخاص الذين يعيشون في مناطق ذات كثافة مرورية مزدحمة
- الأشخاص الذين يعملون أو يمارسون الرياضة في الأماكن الخارجية

ما الذي يمكننا فعله حيال هذا؟

- الحد من مسببات الربو الشائعة في المنازل مثل التدخين السلبي والأتربة وشعر الحيوانات الأليفة ووبرها والعفن
- استخدام مرشحات الهواء المحمولة أو مكيف الهواء إذا كنت تمتلكه
- المحافظة على مستويات الرطوبة بين 30-50% في الداخل باستخدام مكيفات الهواء أو المراوح أو أجهزة إزالة الرطوبة إذا أمكن ذلك
- سؤال طبيبك عن كيفية التعرف على أعراض الحساسية الموسمية واستخدام الأدوية المناسبة
- تقليل الوقت الذي تقضيه بالخارج في الأيام التي يكون فيها التلوث مرتفعاً أو يزيد فيها عدد حبوب اللقاح
- الطلب من المدارس والمخيمات تقليل تعريض الأطفال لمسببات الربو الشائعة مثل التعرض للسيارات الواقفة ومحركها دائر في خطوط النقل والتوصيل
- معرفة جودة الهواء من حولك - تحقق من [مؤشر جودة الهواء](#) الخاص بمجتمعك
- المشي أو ركوب الدراجة أو استخدام وسائل النقل العام عندما يكون هذا ممكناً
- عند استخدام السيارة، لا تتركها في واقفة ومحركها دائر لفترة أطول من اللازم
- التعرف على علامات الجفاف والحرارة الزائدة

تعرف على المزيد على:

mass.gov/ClimateAndHealth



Bureau of Climate and Environmental Health
Environmental Toxicology Program
Massachusetts Department of Public Health