

کیفیت خراب هوای بیرونی



رویدادهای گرمای شدید در Massachusetts می تواند سطوح بالایی از اوزون، گرده و ذرات موجود در هوا مانند گرد و غبار، خاک، دود یا قطرات مایع (ذرات) را به همراه داشته باشد که آنقدر کوچک اند که می توانند استنشاق شوند و مشکلات جدی برای صحت ایجاد کنند. کیفیت نامناسب هوای بیرون می تواند باعث مشکلات صحتی به خصوص در افراد مبتلا به نفس تنگی، مریضی شش یا مریضی قلبی شود و می تواند علائم نفس تنگی و حساسیت را بدتر کند.

انتظار می رود گرمای شدید، پوشش ابری بیشتر و رطوبت ناشی از تغییرات اقلیمی باعث افزایش آلودگی هوا در Massachusetts شود.

کی در خطر بالا قرار دارد؟

امکان دارد بعضی از افراد به دلیل محل زندگی، دسترسی آنها به معلومات رسمی دولتی، در دسترس بودن منابع برای آماده سازی و پاسخگویی، و اینکه آیا در حال حاضر مشکلات صحتی دارند، بیشتر در معرض خطر باشند. این افراد عبارت اند از:

- اطفال زیر 5 سال و افراد بالای 65 سال
- زنان حامله
- افراد معلول
- افراد مبتلا به مریضی های قبلی مانند مریضی قلبی، نفس تنگی، مریضی های شش و حساسیت های تنفسی
- افراد رنگین پوست به دلیل نژادپرستی سیستماتیک
- افرادی که اندکی انگلیسی صحبت می کنند یا هیچ صحبت نمی کنند و امکان دارد پیام های اضطراری را به زبان مادری خویش دریافت نکنند
- مردمی که در مناطقی با ترافیک شدید زندگی می کنند
- افرادی که در فضای باز کار یا ورزش می نمایند

در مورد آن چه می توانیم انجام دهیم؟

- کاهش محرک های رایج نفس تنگی در خانه، مانند دود سگرت، گرد و غبار، مو و شوره حیوانات خانگی و پوپنک
- در صورت وجود از فیلترهای هوای قابل حمل یا ایرکندیشن استفاده کنید
- در صورت امکان سطح رطوبت را بین 30-50% فیصد در داخل خانه با ایرکندیشن ها، پنکه ها یا رطوبت گیر حفظ کنید.
- از داکتر خود در مورد چگونگی تشخیص علائم حساسیت فصلی و استفاده از دواهای مناسب پرسان کنید
- در روزهای که آلودگی زیاد یا تعداد گرده ها زیاد است، زمان بیرون را محدود کنید
- از مکاتب و کمپ ها بخواهید که قرار گرفتن اطفال در معرض محرک های عام نفس تنگی مانند قرار گرفتن در معرض وسایط نقلیه بیکار در خطوط برداشتن و پایین کردن را کاهش دهند.

کیفیت خراب هوای بیرونی



- از کیفیت هوای اطراف خود آگاه باشید - شاخص کیفیت هوا اجتماع خویش را بررسی کنید
- در صورت امکان پیاده روی یا بایسکل سواری کنید یا از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده کنید
- هنگام استفاده از موتور، واسطه نقلیه خویش را بیش از حد لازم در حالت بیکار قرار ندهید
- علامت کمبود آب و گرمی بیش از حد را بدانید

