



## چگونه می توانیم به داشتن هوای پاک تر کمک کنیم؟

**کودکان و سالخوردگان. دو گروه آسیب پذیر بر اثر آلودگی**

**هوا هستند اما کودکان صدمات بیشتری را متحمل می شوند**

**چرا که تعداد تنفس هوای آنها بیشتر است لذا همه ما باید**

**برای داشتن هوای سالم و محیط زیست پاک تلاش کنیم.**

درخواست هوای پاک برای حفظ سلامتی، حقی طبیعی و اساسی است تمامی دولت‌ها موظفند با جلب همکاری شهروندان خود برای بهبود کیفیت هوای شهرها تلاش کنند

**لذا کمیته کاهش آلودگی هوا روز ۲۹ دی ماه را روز هوای پاک نامگذاری کرده است.**

براساس آمار سازمان جهانی بهداشت دو درصد از کل مرگ و میرهای ناشی از عوارض قلبی در شهرهای آلوده به طور مستقیم و غیرمستقیم مربوط به آلاینده‌های هوا است

لذا باید آلودگی هوا را در کلان شهرها جدی بگیریم و تا جایی که امکان دارد از وسایل نقلیه عمومی استفاده کنیم.

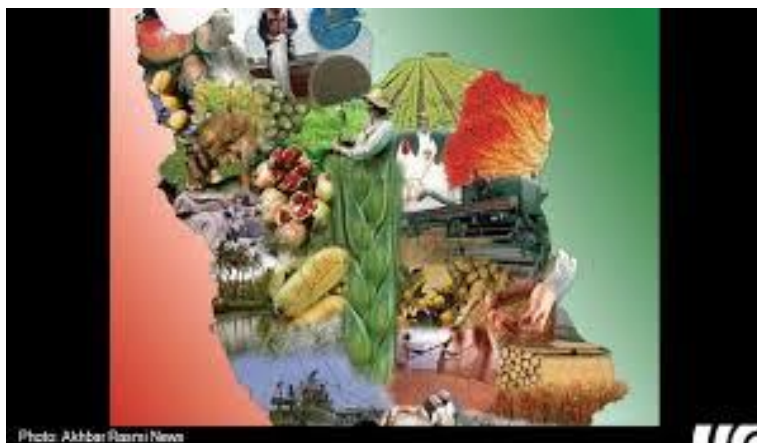


تماس افراد با سابقه بیماری تنفس با ذرات معلق در هوا، حملات آسم و تنگی نفس ریوی را در پی دارد لذا این آلودگی هوا به خصوص در فصول سرما مشکلات بسیاری را برای کودکان و سالمندان و بیماران تنفسی به همراه دارد

**بنابراین تنظیم موتور خودروها می تواند به این آلودگی هر چند اندک کمک کند زیرا خودروهای قدیمی تر و به ویژه خودروهایی که به درستی نگهداری نشده اند. دست کم دو برابر خودروهای جدیدتر آلودگی منتشر می کنند.**



کشاورزی و شیلات مهمترین منابع انتشار منوکسیدکربن ، هیدروکربورها ، اکسید نیتروژن و ذرات معلق هستند یکی از راه ها برای کاهش آلودگی هوا افزایش کشاورزی می باشد .



## **از دیگر راهکارهایی که می توانند از آلودگی هوا در روزهای بحرانی بکاهد می توان به موارد زیر اشاره کرد:**

اجتناب از سفرهای غیرضروری در طول روزها و ساعات پر ترافیک،  
انتخاب مسیرهای با حداقل سطح ترافیک به طوری که حرکت در مسیر مورد نظر روان باشد،  
انتخاب مسیری که از میان پارکها و باغهای عمومی عبور می کند و  
رسیدن به مقصد به صورت پیاده و یا سوار بر دوچرخه،  
اجتناب از فعالیتهای ورزشی (برای مثال دویدن) در مناطق با ترافیک سنگین،  
اجتناب از بردن کودکان کم سن، به ویژه پیاده یا با کالسکه در خیابانهایی که ترافیک سنگین است و ...

## **عوارض آلودگی هوا :**

آلودگی جوی می تواند موجب سوزش چشمها، گلو و ریه ها شود. قرمز شدن چشمها، سرفه و احساس تنگی قفسه سینه از علائم شایع در زمان افزایش سطح آلودگی هوا به شمار می روند لذا مشکل آلودگی هوا روی تمامی اقشار جامعه تاثیر می گذارد در نتیجه تا می توانیم از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده کنیم و اگر نشد از خودرویی استفاده کنیم که سوخت آن پاک و دارای کمترین میزان آلودگی باشد زیرا وسایل نقلیه موتوری مسئول بیش از نیمی از آلاینده هایی هستند که به تولید مه دود منجر می شود. برای خرید خودرو، یکی از انواع با تولید کمترین آلودگی را انتخاب کنید