

#آلودگی - هوا

آلودگی، دوباره روی آسمان پایتخت خیمه زد. تهران مجدداً وارد «شرایط اضطرار» شد و ۱۸ ایستگاه در تهران در وضعیت «ناسالم برای همه گروه‌ها» قرار گرفت. با بازگشت این چتر سیاه، دوباره بحث‌های قدیمی درباره آلودگی هوا در فضای مجازی داغ شد؛ موضوعاتی نظیر لزوم مقابله با آلاینده‌ها و البته نکات بهداشتی برای در امان ماندن از دود. نظر شماری از کاربران را با هم می‌خوانیم:

هم‌اکنون، تهران نهمین شهر آلوده جهان!

آلودگی هوای تهران بسادگی نشان می‌دهد طرح‌های ورشکسته‌ای چون برج باغ که ریه شهر - باغ‌ها - را از بین برده‌اند یا پروژه‌هایی که اتومبیل را مقدم بر انسان می‌شمارند و هنوز در فکر اتوبان‌کشی به جای گسترش شبکه حمل‌ونقل عمومی و دوچرخه‌سواری هستند تا چه مایه آسیب‌رسان بوده و هستند.

آنقدر مشکلات دورمون ریخته که رومون همیشه فریاد بزیم هوای تهران کشت ما رو....

بعد از کرونا، باید مراقب آلودگی هوا و ترافیک باشیم که ما را از پا دریاورند.

از مرحله خطر مرگ به دلیل کرونا، به مرحله خطر مرگ به دلیل آلودگی هوا ورود کردیم!

آسمان ابری اما بی‌بارش، شاخص آلودگی هم که بالای ۱۵۰... آیا رواست که در این شرایط از منزل خارج شویم و ساعت‌هایی بعد با سردرد و حال خراب به منزل برگردیم؟

طی هفته‌ای که در تهران گذشت ۱۱۶ ساعت در میان گازهای سمی و ذرات مرگ‌آور تنفس کرده‌ایم. امروز از شرق تا پردیس رفته و از غرب تا کرج و از شمال تا دارآباد؛ هیچ یک از این نقاط هوا قابل تنفس کشیدن نبود....

به خدا قسم گرفت از این شهر.

ما داریم به جای اکسیژن دی اکسید کربن تنفس می‌کنیم!

فقط آلودگی و دیگر هیچ؛ باران بارون ببار.

جدی شهر با این آلودگی شبیه بازیای کامپیوتری ۱۰ سال پیش شده، همینطوری که رد میشی جهان جلوت هنوز کامل لود نشده، جهان پشتتم محو شده.

گروه خطر



افراد دارای بیماری زمینه‌ای، ریوی، قلبی و عروقی



کودکان



سالمندان



زنان باردار

بایدها و نبایدها

- ماندن در خانه و کاهش فعالیت‌های خارج از منزل
- استفاده از ماسک‌های استاندارد و فیلتردار
- امتناع از ورزش، فعالیت شدید بدنی و تنفس عمیق در فضای آزاد
- بستن پنجره و استفاده از سیستم تهویه در مکان‌های بسته و خودرو
- شست‌وشوی مرتب چشم‌ها با آب و شامپو بچه و شست‌وشوی مرتب بینی با سرم شست‌وشو
- استفاده از بخور
- مصرف آب، آب میوه طبیعی، شیر کم‌چرب به اندازه کافی
- مصرف مرکبات، سبزیجات و حبوبات واسیدهای چرب امگا ۳ (مغزهای روغنی مثل گردو، ماهی و...)
- پرهیز از مصرف فست‌فود و غذاهای سرخ‌کردنی
- محدود کردن استفاده از وسیله نقلیه شخصی

۱۰ راهکار ساده

برای غلبه بر

غول آلودگی