

درجست وجوی هوای پاک

خودمان را برای روزهای آلوده هوا آماده کنیم



۵۹۷,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰
تومان

آلودگی هوای سال گذشته بیش از ۵۹۷ هزار میلیارد تومان برای کشورمان خسارت به بار آورد.

۳۰,۰۰۰
نفر

حدود ۳۰ هزار نفر در سال گذشته بر اثر آلودگی هوا جان باختند.

۳
سال

آلودگی هوا طول عمر جمعیت جهان را به طور متوسط حدود سه سال کاهش می دهد.

۲
برابر مصرف جهانی

سرانه مصرف انرژی در بخش خانگی ایران ۱.۶ برابر متوسط جهانی و به صورت کلی نیز شدت مصرف انرژی در ایران دو برابر متوسط جهانی است.

صبح ها
آلودگی بیشتر

در فصل پاییز به ویژه در صبح ها غلظت آلاینده ها بیشتر است. معمولاً در مشهد دوبرابر در روز اوج آلودگی داریم که یک مرتبه ساعت ۷ تا ۹ صبح و زمان بعدی عصر ها از ساعت ۱۸ تا حدود ساعت ۲۲ است.

۲/۵
برابر

۲۷ درصد کل مصرف انرژی در کشور در بخش ساختمان است که ۲/۵ برابر مصرف جهانی است.

نشانه های مسمومیت با آلودگی هوا

- سوزش چشم
- خس خس سینه یا مشکل در تنفس
- سردرد و سرگیجه
- احساس ضعف و بیماری
- درد قفسه سینه و عضلات
- تنگی نفس، به ویژه در هنگام فعالیت بدنی
- در موارد حاد استفراغ و حالت تهوع

افراد که بیشتر در معرض خطرند

- کودکان
- زنان باردار
- بیماران تنفسی
- افراد چاق
- سالمندان
- بیماران قلبی
- دیابتی ها

چند یادآوری مهم برای روزهای آلوده

- هر روز دوش بگیرید و لباس هایتان را پس از ورود به خانه عوض کنید.
- خانه را روزانه از آلودگی ها و گردوغبار تمیز کنید.
- از رفت و آمد غیر ضروری در شهر بپرهیزید. در صورت نیاز صبح اول وقت یا پس از غروب خورشید از خانه خارج شوید.
- از انرژی کمتری در خانه استفاده کنید.
- بخشی از کارهایتان را مجازی انجام دهید.
- کمتر در هوای آزاد ورزش کنید.
- در هنگام خروج از خانه از ماسک استفاده کنید: نوع P1 و P2 در صورت ابتلا به بیماری های عفونی حتماً به پزشک مراجعه کنید.
- اجازه ندهید کسی در محیط های سر بسته سیگار بکشد.
- از گیاهان آپارتمانی تصفیه کننده هوا در محل زندگی تان استفاده کنید.

بیماری های محصول آلودگی هوا

- بروز اختلال های کروموزومی و بیماری ها و معلولیت های مادرزادی
- ابتلا به انواع سرطان
- افزایش احتمال بروز بیماری های عروق کرونر قلب
- افزایش سگته های مغزی
- افزایش خطر تولد نوزادان معلول و عقب مانده ذهنی
- بیماری های مزمن انسداد ریه و عفونت های حاد تنفسی
- افزایش احتمال بروز سگته های قلبی
- اختلال در ریتم ضربان قلب
- ایجاد مقاومت به انسولین در کودکان و نوجوانان و احتمال ابتلا به دیابت در بزرگ سالی
- نا باروری در مردان با کاهش شدید درصد اسپرم و بروز تغییر در ساختار آن
- جهش های ژنتیکی و حتی اختلال در توازن جنسیتی

از خودروها غافل نشوید!

ورودی رویه خودروها به شهرها سبب شده است تا وسایل نقلیه عمومی و شخصی سهم بسزایی در افزایش آلودگی هوا داشته باشند.

۳۳
درصد

سهم آلودگی هوای مشهد از خودروها ای که در شهر رفت و آمد می کنند.

۱۰
سال

ماده ۸ قانون هوای پاک خودروهای بالای ۱۰ سال را ملزم به جایگزینی کرده است. ولی در کشورمان به آن اهمیت داده نمی شود.

عامل آلودگی خودروها

- کامل نسوختن کربن و انتشار متوکسید کربن
- انتشار گاز هیدروکربن از آگزوز
- واکنش نیتروژن با اکسیژن در زمان سوخت و تولید اکسیدهای نیتروژن
- انتشار ذرات معلق یا ذرات کوچک مواد خارجی در هوا

خوراکی های مناسب این روزها

- غذاهای دارای ویتامین D, C, E مانند گوجه، اسفناج، نارنگی، جوانه گندم، روغن های گیاهی، گردو، بادام، جگر و سبزیجات برگ سبز و شیرکرمه و زرده تخم مرغ.
- غذاهای دارای آنتی اکسیدان های سلنیوم و بتاکاروتن مانند طالبی، کدو تبیل، فلفل، اسفناج، زردآلو، غذاهای دریایی، نان، آجیل و غلات سبوس دار.
- غذاهای دارای اسیدهای چرب امگا ۳ مانند انواع ماهی های روغنی.
- نوشیدن زیاد آب.
- سیر پیاز و تره فرنگی که گوگرد زیادی دارند.
- غذاهای حاوی فسفر، منیزیم و کلسیم مانند لبنیات و غذاهای حاوی پکتین مانند سیب و پرتقال.
- دمنوش های لیمو زنجبیل و نعنا زرد چوبه و زنجبیل، ریشه شیرین بیان، چای سبز و شربت عسل و آب گرم.

راهکارهای آلودگی کمتر

- توجه به چکاپ دوره ای به ویژه تنظیم موتور خودرو و تعویض شمع ها
- بررسی سلامت آگزوز
- پرتاب کردن بیش از حد باک بنزین
- خودداری از اضافه بار
- تنظیم بودن باد لاستیک ها
- توجه به دریافت به موقع تأییدیه معاینه فنی
- استفاده از روغن و فیلتر هوای مرغوب

مستولان بخوانند

- لغو مجوز خودروهای بدون استاندارد یورو
- استقبال از خودروهای هیبریدی
- افزایش ناوگان عمومی به جای خودروهای شخصی
- افزایش مبالغ جریمه هایی رانندگی
- افزایش عوارض خودروهای شخصی
- نظارت بر استاندارد مصرف سوخت

گروه فرهنگ شهروندی با سرد شدن هوا و مصرف بیشتر سوخت های فسیلی، پدیده وارونگی هوا هم غالب می شود. برای همین در بیشتر روزهای پاییز و زمستان باید منتظر روزهای آلوده بود. روزهایی که نفس خیلی ها را به شماره می اندازد و یک دم و یازدم معمولی برایشان آرزو می شود. افراد دارای بنیه بدنی بیشتر مانند جوان ترها و ورزشکاران اکنون تأثیر چندانی از این مسئله نمی بینند. یعنی با عوارض آلودگی هوادست و پنجه نرم نمی کنند. اما باید منتظر آثار منفی آن در آینده باشند. آثاری که می تواند نسل های بعد آن ها را هم درگیر کند. از این رو باید از همین امروز و در حد توانمان برای مقابله با آثار منفی آلودگی هوا خود را آماده کنیم و منتظر سیاست های کلی دولت برای این مسئله نباشیم.

۱
درجه

هدر رفت انرژی می تواند دمای فصلی را تا یک درجه افزایش یا کاهش دهد.

۱۲
درصد

با گذشت ۷ سال از تصویب و ابلاغ قانون هوای پاک فقط ۱۲ درصد احکام این قانون در کشور اجرایی شده است.

۱۳
درصد

بیش از ۱۳ درصد مرگ های طبیعی در کشورمان مربوط به آلودگی هواست.

۴
رتبه

آلودگی هوا رتبه چهارم عوامل مؤثر در مرگ و میر زودرس را به خود اختصاص داده است.

۱۰۰۰
کیلومتر

حرارت منتشر شده از وسایل گرمایشی ساختمان ها کارخانه ها و خودروها در کلان شهرها می تواند به آب و هوای شهرها در دریا و دریا ۱۰۰۰ کیلومتر اثر بگذارد.

صفر روز
هوای پاک

مشهدی هادر مهرماه سال گذشته، چهار روز هوای پاک را تنفس کرده اند. ولی در مدت مشابه امسال حتی یک روز پاک هم نصیبشان نشده است.

مهرماه ۱۴۰۳	۵ روز پاک	۱۸ روز قابل قبول	۱۱ روز ناسالم برای گروه های حساس
مهرماه ۱۴۰۲	۴ روز پاک	۲۰ روز قابل قبول	۳ روز ناسالم برای گروه های حساس