

اقدامات لازم برای کاهش مواجهه با آلودگی هوا در شرایط جنگی

در زمان جنگ، به دلیل عوامل مختلفی مانند انفجار، آتش‌سوزی و فعالیت‌های صنعتی، قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا می‌تواند به طور قابل توجهی بیشتر و خطرناک‌تر باشد.

افراد می‌توانند با محدود کردن زمان حضور در فضای باز، به ویژه در نزدیکی منابع بالقوه آلودگی مانند مناطق جنگی یا آتش‌سوزی و با استفاده از تجهیزات حفاظت فردی مانند ماسک، اقداماتی را برای کاهش مواجهه با آلودگی هوا انجام دهند.

علاوه بر این، تمرکز بر کیفیت هوای داخل خانه و به حداقل رساندن آلاینده‌های داخلی، به ویژه در هنگام وقوع آلودگی زیاد در فضای باز، بسیار مهم است.

کام‌های عملی برای کاهش مواجهه با آلودگی هوا در جنگ

۱- فاصله گرفتن از منبع آلاینده :

در صورتی که در نزدیکی محل سکونت شما انفجار یا آتش‌سوزی رخ داده است، حداقل امکان تا کنترل شرایط از منطقه خارج شده و در مکان دیگری ساکن شوید. فاصله گرفتن از منبع آلاینده سبب رقیق شدن آلاینده در محیط و کاهش اثرات آن می‌شود.

۲- محدود کردن زمان حضور در فضای باز:

زمان صرف شده در فضای باز، به ویژه در نزدیکی مناطق درگیری یا فعالیت صنعتی را کاهش دهید.

۳- مناطق پاک‌تر هوا را انتخاب کنید:

هنگامی که فعالیت در فضای باز ضروری است، مکان‌هایی با کیفیت هوای بهتر، مانند پارک‌ها یا مناطقی با ترافیک یا فعالیت صنعتی کمتر را انتخاب کنید.

۴- کیفیت هوای داخل خانه را بهبود بخشید:

پنجره‌ها و درها را به خصوص در دوره‌هایی که آلودگی هوای بیرون زیاد است، بسته نگه دارید و درزهای آن را ببوشانید و در صورت امکان از دستگاه‌های تصفیه هوا استفاده کنید.

به یاد داشته باشید در این شرایط استفاده از سیستم‌های تهویه که هوای بیرون را به داخل خانه هدایت می‌کند، مناسب نیست و ورود هوای آلوده به داخل باید به حداقل برسد.

استفاده از یک پارچه مرطوب در جلو ورودی هوا می‌تواند مقداری از بار آلودگی را کم کند.

۵- کاهش منابع آلودگی داخلی:

فعالیت‌هایی را که می‌توانند کیفیت هوای داخل خانه را بدتر کنند، مانند روشن کردن شمع، بخاری، سیگار کشیدن، پخت و پز و یا استفاده از برخی محصولات تمیزکننده را به حداقل برسانید.

۶- از تجهیزات حفاظت فردی استفاده کنید:

استفاده از ماسک را، به خصوص زمانی که کیفیت هوای بیرون پایین است، برای فیلتر کردن آلاینده‌ها در نظر بگیرید.

ماسک انتخابی و فیکس و محکم بودن آن با توجه به نوع آلاینده مهم است.

ماسک‌های کارترجی بهترین گزینه می‌باشد و در صورت عدم دسترسی ماسک‌های FFP3 و FFP2 با لایه میانی کربن فعال گزینه‌های مناسبی هستند.

ماسک‌های جراحی و N95 برای کاهش مواجهه با ذرات معلق هوا نیز قابل استفاده است. لازم به ذکر است در صورت انجام حمله شیمیایی توسط دشمن می‌بایست از ماسک‌های مخصوص و یا دستگاه‌های حمایت تنفسی فشار مثبت استفاده نمود.

۷- زمان فعالیت بدنی را در نظر بگیرید:

از فعالیت شدید در فضای باز در دوره‌های آلودگی بالا خودداری کنید، زیرا این امر می‌تواند استنشاق آلاینده‌های مضر را افزایش دهد.

۸- تهویه خودرو را انجام دهید:

در صورتی که مجبور به استفاده از خودرو هستید، شیشه‌ها را بالا بکشید و سیستم تهویه خودرو را به گونه‌ای تنظیم کنید که هوای در داخل کابین گردش داشته باشد و از بیرون وارد نشود.

در صورتی که خودرو سیستم تصفیه هوا دارد از آن استفاده نمایید.

۹- از منابع خاص آلودگی آگاه باشید:

درک کنید که آلاینده‌های مختلف منابع متفاوتی دارند (مثلاً انفجار، مواد در حال سوختن، حمله شیمیایی) و رفتار خود را بر اساس آن تنظیم کنید.

۱۰- از جمعیت‌های آسیب‌پذیر حمایت کنید:

کودکان، افراد مسن و افراد دارای بیماری‌های تنفسی بیشتر در معرض اثرات آلودگی هوا هستند و باید اقدامات احتیاطی بیشتری انجام دهند.

«مهندس علیرضا عباسی»؛ کارشناس ارشد مهندسی بهداشت محیط گروه آموزشی مهندسی بهداشت محیط دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز