



**توصیه های بهداشتی در
شرایط آلودگی هوا**

از هر گونه فعالیتی که منجر به آلودگی هوا می گردد خودداری شود





توصیه می شود شهروندان تا حد امکان از خروج غیر ضروری از منزل و تردد بی مورد در معابر شهری و سفرهای غیر ضروری در سطح شهر خودداری نمایند.

ماندن در ترافیک و استنشاق هوای
آلوده، سرعت ابتلا به **آسم** را در
کودکان افزایش می‌دهد.

به شهروندان عزیز توصیه می‌گردد حتی
المقدور **کودکان** را در منزل نگه دارند و
درها و پنجره‌ها را بسته نگاه دارند



به شهروندان عزیز توصیه می‌گردد حتی کلیه ورزشکاران و شهروندان از هرگونه فعالیت فیزیکی و ورزشی از جمله دویدن و پیاده روی و سایر فعالیت‌های ورزشی هوازی، بویژه در اوایل صبح خودداری نمایند.

در مواقع آلودگی هوا از شیر، میوه جات و سبزیجات بیشتر استفاده کنید و مصرف تنقلات کم ارزش مثل چیپس و پفک و نوشابه های گازدار، را کاملا حذف نمایند.



مراقب سلامتی خود و اطرافیانمان باشیم

