

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.

گام های عملی برای کاهش مواجهه با آلودگی هوا در جنگ

1- 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 باعث رقیق شدن آلاینده در محیط و کاهش اثرات آن می‌شود.

2- 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.

3- 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.

4- 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 بپوشانید، و در صورت امکان از دستگاه‌های تصفیه هوا استفاده کنید. به یاد داشته باشید در این شرایط استفاده از سیستم های تهویه که هوای بیرون را به داخل خانه هدایت می‌کند مناسب نمی‌باشد 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.

5- 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.

6- 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 می‌باشد.

باشد. ماسک های کارترجی بهترین گزینه می باشد و در صورت عدم دسترسی ماسک های FFP3 و FFP2 با لایه میانی کربن فعال گزینه های مناسبی می باشند. ماسک های 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 می بایست از ماسک های مخصوص و یا دستگاه های حمایت تنفسی فشار مثبت استفاده نمود.

7- زمان فعالیت بدنی را در نظر بگیرید:

از فعالیت شدید در فضای باز در دوره های آلودگی بالا خودداری کنید، زیرا این امر می تواند استنشاق آلاینده های مضر را افزایش دهد.

8- تهویه خودرو را انجام دهید:

در صورتی که مجبور به استفاده از خودرو هستید شیشه ها را بالا بکشید و سیستم تهویه خودرو را به گونه ای 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.

9- از منابع خاص آلودگی آگاه باشید:

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

10- از جمعیت های آسیب پذیر حمایت کنید:

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

مهندس علیرضا عباسی- کارشناس ارشد مهندسی بهداشت محیط