

در زمان آلودگی هوا به توصیه‌های زیر به دقت توجه کنید:

- تا پیش از بهبود شرایط آلودگی هوا حتی‌الامکان در منازل بمانید و از سفرهای غیرضروری خودداری کنید (به‌ویژه سالمندان، بیماران قلبی، ریوی، زنان باردار، کودکان و جانبازان شیمیایی). در فضاهای آلوده از تنفس‌های عمیق خودداری کنید.
- برای پیشگیری از بروز عوارض نامطلوب آلودگی هوا، نباید در معرض هوای آلوده قرار بگیرید. از ورزش کردن در این هوا جداً خودداری کنید؛ چون فعالیت ورزشی باعث افزایش ضربان قلب و فعالیت دستگاه تنفسی و متعاقب آن افزایش ورود هوای آلوده به ریه‌ها می‌شود.
- به طور مرتب بینی خود را تا زمانی آلودگی هوا وجود دارد، به کمک سرم‌های شست‌وشو، شست‌وشو دهید.
- از ماسک‌های مخصوص استفاده کنید. ماسک‌های معمولی قادر به جلوگیری از این آلودگی‌ها نیستند. ماسک‌های کاغذی به لحاظ اینکه آلاینده‌ها را از خود عبور می‌دهند، به هیچ وجه توصیه نمی‌شود. استفاده از ماسک‌های معمولی طبی برای پیشگیری از آلودگی هوا عوارض بسیار خطرناکی دارد زیرا افراد به صرف استفاده از این ماسک‌ها که هیچ تأثیری هم در کاهش آلودگی هوا و عوارض آن ندارد، سعی می‌کنند نفس‌های عمیق‌تری بکشند و همین مسئله، منجر به ورود آلاینده‌های بیشتر به ریه‌ها و دستگاه تنفسی می‌شود، حال آنکه این ماسک تنها شاید بتواند جلوی گرد و غبار معمولی را بگیرد.
- ماسک‌های استاندارد برای استفاده در زمان آلودگی هوا انواع مختلفی دارد که ماسک ۳M از آن جمله است. همچنین **ماسک‌های FFP (شماره یک تا ۳)** نیز از دسته‌ای است که در داروخانه‌ها و مراکز مجاز عرضه می‌شوند. باید از ماسکی که دهان و بینی را به‌طور کامل پوشش دهد، استفاده شود. ماسک‌ها باید هر دو ساعت تعویض شوند. این ماسک‌ها با توجه به وجود میکروب‌ها در سطح آنها چنانچه مرتب تعویض نشوند، خود منبعی از آلودگی می‌شوند.
- مصرف روزانه آب به مقدار کافی، شیر کم‌چرب، میوه‌ها (به‌ویژه مرکبات) و سبزیجات تازه و همچنین استفاده از برخی غذاها مانند ماهی آزاد و سالمون توصیه می‌شود.
- در صورت هر گونه ناراحتی (به‌ویژه اگر زمینه بیماری‌های قلبی و تنفسی قبلی دارید) به مراکز درمانی مراجعه کنید.