



همه افراد به یک اندازه تحت تأثیر کیفیت پایین هوای داخلی قرار نمی‌گیرند. افراد حساس، افراد بالای ۶۵ سال، افراد مبتلا به عوارض قلبی، عروقی و تنفسی، زنان باردار و کودکان در برابر واکنش‌های نامطلوب و اثرات بهداشتی ناشی از آلاینده‌های هوای داخل خانه بسیار آسیب‌پذیرتر هستند. همه آلاینده‌ها هم یکسان نیستند.



آلودگی هوای خانه یک مشکل جهانی است و مقالات متعددی هم درباره این موضوع منتشر شده. در این باره حتی آژانس حفاظت از محیط زیست (EPA) هم اعلام کرده در برخی موارد سطح آلاینده‌های هوای داخل منازل و ساختمان‌ها می‌تواند ۲ تا ۵ برابر و گاه تا ۱۰۰ برابر بیشتر از هوای بیرون باشد؛ یعنی مهم نیست که هوای بیرون چقدر آلوده است، بلکه هوای داخل منزل شما به دلیل نوع فعالیت شما و استفاده از آلاینده‌های دیگر می‌تواند بسیار بدتر از آن باشد. در این شماره از ضمیمه تندرستی، نکات مهمی از هوای آلوده در منزل پیش روی شما قرار گرفته است و شما در ادامه این بخش هم می‌توانید چند نکته جالب از مقالات خارجی را بخوانید.



چطور هوای آلوده را به خانه راه ندهیم؟

روزهای آلوده می‌توانیم در منزل هوای تمیز داشته باشیم



هوای آلوده از درز و شکاف پنجره‌ها، در ورودی و خروجی و دریچه کولر وارد می‌شود

هوای آلوده خانه

چه مقدار آسیب‌زا است؟

درباره اینکه آیا آسیب هوای آلوده درون خانه برای سلامت افراد به همان میزان هوای بیرون از خانه است، متخصصان تأکید می‌کنند شرایط مشابه وجود ندارد چون میزان آلاینده‌ها بسیار مهم است و آنچه در خانه وجود دارد نسبت به آلاینده‌های خارج از خانه بسیار کمتر است. به همین دلیل وضعیت حادی وجود ندارد اما نمی‌توان نفوذ این آلاینده‌ها را داخل خانه نادیده گرفت.

بیشترین

آلاینده‌های

یکی از بیشترین آلاینده‌های هوای داخل منزل، گردوغبار است و این آلاینده در زمان آلودگی هوا با شاخص بالا بیشتر هم می‌شود. گردوغبارها از محیط خارج وارد منزل می‌شوند و البته می‌توانند منشأ داخلی هم داشته باشند. این در حالی است که در زمان افزایش شاخص آلاینده‌ها، هوا، توصیه کارشناسان سلامت، پرهیز از فعالیت در فضای باز است. حالا کارشناسان می‌گویند که در صورت آلودگی هوای داخل خانه هم باید به این توصیه توجه شود. در این روزها حتی سیگار و قلیان هم در خانه نکشید.

چرا آلودگی هوای خانه

مهم است؟

اگر مردم نسبت به آلودگی‌های هوای درون محیط خانه آگاه نباشند، سیستم دفاعی بدن آنها قادر به استراحت کردن نیست و در نتیجه احساس خستگی در آنها از بین نمی‌رود و کارایی‌شان هم رو به تحلیل خواهد رفت. این در حالی است که پژوهش‌های علمی رابطه مستقیمی بین آلودگی هوا و حمله‌های قلبی و آسیب به سیستم تنفسی را نشان می‌دهند. در خانه‌هایی هم که کودکان حضور دارند، بیشتر از بزرگسالان در زمان قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا آسیب می‌بینند. همچنین زنان باردار هم نسبت به مردان بسیار آسیب‌پذیرتر هستند.

کارشناسان و متخصصان بهداشت و سلامت همواره تأکید می‌کنند که در روزهای آلودگی هوا، مردم در خانه بمانند و از تردد‌های غیر ضروری در شهر پرهیزند اما شاید ندانید که در زمان آلودگی هوا با شاخص‌های بالا، حتی هوای خانه هم آلوده می‌شود و می‌تواند سلامت افراد به‌ویژه کودکان را با خطر مواجه کند. در برخی موارد بزرگسالان هم با وجود ماندن در خانه مشکلاتی از جمله سوزش چشم، بینی، گلو، سرگیجه، خستگی، سردرد، سوزش پوست و... را تجربه می‌کنند. ضرورت توجه به این مسئله و آگاهی از شرایط مقابله با آن در حالی مطرح است که کلانشهری مثل تهران از ابتدای امسال تا پایان پاییز تنها ۹ روز هوای پاک داشته است.



یکی از بیشترین آلاینده‌های هوای داخل منزل، گردوغبار است و این آلاینده در زمان آلودگی هوا با شاخص بالا بیشتر می‌شود

مسیرهای ورود آلودگی هوا به خانه

ورود هوای آلوده به داخل خانه از چند مسیر صورت می‌گیرد؛ از درز و شکاف پنجره‌ها، در ورودی و خروجی، دریچه کولر و... به‌طور کلی هوا سیال است و هر جایی که فضا باز باشد، حرکت خواهد داشت. در این باره بهترین کار این است که روزنه‌های ورودی هوا به داخل خانه بسته شود تا میزان ورود هوای آلوده کاهش پیدا کند.

این متن را

قبل از همه بخوانید

۱ آلودگی هوا یکی از شناخته‌شده‌ترین مشکلات جوی است که ایرانی‌ها هم آن را به خوبی می‌شناسند. در حقیقت به نوعی در بسیاری از روزهای سال با این وضعیت جوی زندگی می‌کنند. شاخص آلودگی هوا هم تقریباً در تمام شهرهای ایران سالانه رو به افزایش است. این وضعیت به‌ویژه برای مردم تهران و استان‌های جنوبی کشور بیش از سایر استان‌ها رخ می‌دهد.

۲ آلودگی هوا به این دلیل اهمیت دارد که عامل مرگ میلیون‌ها انسان در سراسر جهان است و البته عامل ابتلای افراد به بیماری‌های مختلف. اوایل دی ۱۴۰۲ بود که جعفر جندقی، رئیس «مرکز سلامت محیط و کار» وزارت بهداشت، از افزایش ۳۰ درصدی مرگ‌های ناشی از آلودگی هوا طی یک سال در کشور خبر داد و گفت: «تنها در تهران بیش از ۶ هزار مرگ‌میر منتسب به آلودگی هوا گزارش شده که خسارت آن معادل ۳ میلیارد دلار بوده است.»

۳ به‌طور کلی آلودگی هوا بر اثر بالا رفتن غلظت گازها و ذرات مضر همچون دی‌اکسیدکربن، مونواکسیدکربن، ترکیبات آلی فرار از ن و... ایجاد می‌شود که تأثیر مستقیمی بر مختل شدن زندگی انسان‌ها و تهدید سلامتی آنها دارد. بیشترین میزان آلودگی هوا هم به‌خاطر فعالیت‌های انسانی است از جمله سوزاندن سوخت‌های فسیلی، فعالیت‌های صنعتی و کارخانه‌ای، آلودگی‌های ناشی از فعالیت‌های صنعتی، آلودگی هوا در محیط داخلی، حمل‌ونقل، خودروهای فرسوده، ساخت‌وساز بیش از حد، فعالیت‌های کشاورزی و...

۴ بر این اساس زمانی که شاخص کیفیت هوا یا شاخص آلودگی هوا با نام اختصاری AQI از حد نرمال خود بیشتر می‌شود، کیفیت هوا از حالت عادی و مناسب برای سلامتی انسان‌ها خارج می‌شود و در نهایت مشکلات عدیده‌ای به‌وجود می‌آید که باعث ایجاد بیماری‌های ناشی از آلاینده‌ها یا تشدید بیماری‌های پیش‌زمینه‌ای است. علاوه بر آن این آلودگی‌ها، به‌تدریج به داخل خانه‌ها هم رسوخ کرده و در این باره ضرورت دارد که فضای داخلی خانه‌ها پاک و سالم نگه داشته شود تا ایمنی و سلامت ساکنانش دست‌کم در خانه فراهم آید.