



**آلاینده‌های نامرئی**  
درست زمانی که تصور می‌کنید خانه شما عاری از گردوغبار است با یک اشتباه مواجه هستید. چون شما در زمستان‌ها مجبور هستید پنجره‌های خود را ببندید و آلاینده‌های بیولوژیکی در خانه شما بیشتر جمع می‌شوند. هوای تازه هم در این روزهای سرد کمتر در خانه شما جریان دارد. در این باره برخی دستگاه‌های تشخیص ذرات معلق می‌تواند به شما کمک کند. با استفاده از این دستگاه‌ها می‌توانید اقدامات احتیاطی برای رفع گردوغبار را انجام دهید تا منجر به کاهش حمله آلرژی یا آسم شود.



### تفاوت آلاینده‌ها

برخی آلاینده‌ها مانند رادون (موجود در مصالح ساختمانی) منجر به بیماری‌های مزمن می‌شود و برخی دیگر مانند مونواکسید کربن می‌تواند وضعیت حادثه‌تری را رقم بزند. آلاینده‌های هوا هم می‌توانند باعث واکنش‌هایی مانند آسم یا تحریک نای شوند.

## همیشه‌های تندرستی

ویژه‌نامه تندرستی + ۹ دی ۱۴۰۲ + شماره ۱۰۰ + دوره جدید

### توصیه

### این آلاینده‌ها را هم جدی بگیرید

این درست که یکی از رایج‌ترین آلاینده‌های هوای داخل منزل، گردوغبار ورودی از خارج خانه است، اما عوامل دیگری هم هستند که می‌توانند منجر به این مسئله شوند.

#### مواد شیمیایی

شامل تمیزکننده‌ها، حشره‌کش‌ها، مواد بهداشتی و آرایشی و... که سرگیجه، تهوع، حساسیت چشمی و تحریک راه‌های تنفسی ایجاد می‌کنند.

#### خوشبوکننده‌های هوا

مطالعات هم نشان می‌دهد که نزدیک به یک‌سوم افراد مبتلا به آسم وقتی در معرض خوشبوکننده‌های هوا قرار می‌گیرند، مشکلات تنفسی‌شان تشدید می‌شود.

#### رنگ آمیزی منزل

رنگ کردن خانه باعث انتشار گازهای خطرناک در داخل خانه می‌شود؛ حتی ظروف رنگ درسته هم ممکن است این گازها را منتشر کنند.

#### دخان‌ها

دود سیگار و قلیان هم حاوی مونواکسید کربن، فرمالدئید، گازها و ذرات ریزند که برخی از آنها سرطان‌زا هستند. اگر لباس، بالش و فرش شما بوی دود بدهد، برای کودکانی که در خانه حضور دارند و روی زمین بازی می‌کنند، آسیب‌زا است.

#### ظروف نجسب

ظروف نجسب هم می‌توانند در دمای بسیار بالا بخار و دودهای سمی آزاد کنند. از محصولات مثل تفلون زمانی که در دمای بالای ۲۶۰ درجه حرارت داده می‌شوند، مواد شیمیایی متصاعد می‌شود. همیشه موقع پخت غذا، از هود یا هواکش آشپزخانه استفاده کنید.

#### وسایل پخت‌وپز

وسایل گرم‌کننده و خوراکی‌پزی هم که با گاز کار می‌کنند، اگر به درستی نصب نشوند، مقدار زیادی دی‌اکسید نیتروژن و مونواکسید کربن تولید می‌کنند که بسیار مضر هستند. اگر آشپزخانه شما به اصطلاح این است، این گازها در سطوح پایین می‌توانند سبب تحریکات تنفسی و چشمی، سردرد و تهوع و در سطوح بالاتر به مرگ شخص منجر شوند. مونواکسید کربن در غلظت کم می‌تواند باعث خستگی هم شود.

## تشخیص آلودگی هوا

## در منزل

فراهم نشدن زمانی برای دوری بدن از آلودگی می‌تواند شادابی را کاهش دهد



### علائم رایجی که باید

- یکی از مهم‌ترین روش‌های این سنجش، مشاهده علائم فیزیکی و جسمانی اعضای خانه است و حتی ممکن است یک یا چند علامت از آلودگی هوا برای همه ساکنان یک خانه رخ دهد.
- ✓ سرفه کردن
- ✓ عطسه کردن
- ✓ ریزش اشک از چشم‌ها و خیس شدن بی دلیل آنها
- ✓ گرفتگی بینی
- ✓ سردرد
- ✓ خون دماغ شدن
- ✓ آبریزش بینی (البته اگر دلیل آن بیماری‌های فصلی زمستان نباشد).

### نکته:

گاهی اوقات این علائم به دلیل بالا بودن شاخص آلودگی هوا و ورود آن به داخل منازل رخ نمی‌دهد و ممکن است عوامل خارجی مثل ساخت‌وساز در اطراف محل زندگی هم کیفیت هوای داخل خانه را کاهش دهد. ساخت‌وسازها عمدتاً می‌توانند افراد را در معرض گردوغبار، مواد شیمیایی و سایر مواد مضر قرار دهند و قابل نفوذ به داخل خانه‌ها هم هستند.

### دیجیتال‌ها هم هشدار می‌دهند

برخی دستگاه‌های دیجیتال هم هستند که می‌توانند آلودگی هوا را تشخیص دهند و به شما اعلام کنند چه میزان هوای تازه و تمیز در خانه جریان دارد. برخی از این دستگاه‌ها به گوشی‌های همراه هم متصل می‌شوند؛ البته که قیمت آنها کمی بالاتر است و در صورت تمایل به خرید باید چیزی حدود ۳ تا ۴ میلیون هزینه کنید.

### کیفیت تشخیص

در گام دوم هم می‌توانید از کیت‌هایی استفاده کنید که دستورالعمل‌های خاصی برای سنجش میزان آلودگی هوا دارند. با استفاده از این کیت‌ها مطمئن شوید که میزان سلامت هوایی که در خانه جریان دارد، مناسب است یا خیر؟ همچنین می‌توانید میزان ذرات ریز و گردوغبار و سایر آلودگی‌ها، میزان ترکیبات آلی و آلاینده‌های شیمیایی، دما و رطوبت را اندازه‌گیری کنید. قیمت برخی از کیت‌های موجود چیزی حدود ۲۰۰ هزار تومان است.

### هشدار فیلترها

یک روش دیگر آگاهی از وجود آلودگی در خانه چک کردن فیلترهایی است که در دستگاه‌های تهویه هوا وجود دارد. اگر فکر می‌کنید این دستگاه‌های تهویه مناسب کار نمی‌کنند به این دلیل است که فیلترها به دلیل مواجهه با آلودگی‌ها نیاز به شست‌وشو یا تعویض دارند.

هوا پاک و مناسب برای همه افراد است.

به معنای هوای ناسالم برای گروه‌های پرخطر است، اما همین کیفیت هوا هم برای تمامی افراد آسیب‌زا است و برای افراد با بیماری‌های زمینه‌ای خطرات بیشتری دارد.

۵۰-۱۰۰

۵-۵۰

۱۰۰-۱۵۰

هوا ناپاک است؛ البته الزاماً به معنای ناسالم نیست، بلکه به معنای این است که برای افراد معمولی خطری ندارد. افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای بهتر است کمتر در این هوا حضور داشته باشند.

۱۵۰-۲۰۰

۲۰۰ تا ۳۰۰ به معنای هشدار و به بالا به معنای اخطار و خطر فوری و جدی است.

هوا ناسالم و خطرناک برای همه افراد است.

**نکته:** در برخی تابلوهای شهری روزانه این شاخص‌ها نمایش داده می‌شود.

