

#### افزایش کیفیت هوای خانه سخت نیست

در حالی که اینطور تصور می‌شود که رفع آلودگی هوای داخل خانه مشکل باشد، راه‌های مختلفی وجود دارد که می‌توانید هوای خانه‌تان را به شرایط مناسب برگردانید. از جمله تمیز کردن خانه، البته نه با پرای‌های گردگیر و جارودستی بلکه با جاروبرقی، بسته نگه‌داشتن پنجره‌ها در روزهایی که ذرات و کردهای هوا زیاد است هم ضروری است.



drmayankshukla.com

#### مکش‌هایی که مواد مضر را جمع می‌کنند

از دیگر کارهایی که می‌توان انجام داد شست‌وشوی مرتب ملافه‌هاست که می‌تواند به کاهش حضور کته‌های گردوغبار در خانه کمک کند. همچنین تعویض و تمیز کردن فیلترها در دستگاه‌های مکش هم باید انجام شود چون در صورت رعایت نکردن می‌تواند گردوغبار و سایر مواد مضر را جمع و به داخل خانه هدایت کنند.



#### شستن دست‌ها و لباس‌ها

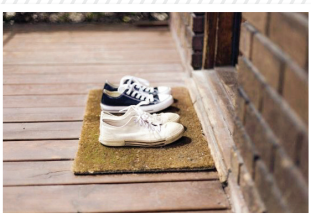
این روزها همه مانگیزه زیادی داریم تا خانه‌هایمان را تا حد امکان سالم نگه داریم. فروشگاه‌ها مواد ضدعفونی‌کننده دست، محصولات پاک‌کننده و ضدعفونی‌کننده‌ها را به فروش می‌رسانند. مردم به محض اینکه از مکان‌های عمومی به خانه می‌رسند، لباس‌های خود را می‌شویند و شستن دست‌ها از مدر روزهای خوب رایج شده است.



branchbasics.com

#### نه به کفش در داخل خانه

علاوه بر شستن دست‌ها و لباس‌ها، یک منبع میکروب‌ها و مواد شیمیایی وارد خانه‌های ما می‌شود که بیشتر ما از آن بی‌اطلاع هستیم: کفش‌هایمان... تحقیقات جدید نشان داده که کفش‌ها عامل آلودگی بیشتری هستند و به‌طور متوسط ۲۲ هزار واحد باکتری داخل کفش می‌تواند وجود داشته باشد. ساده‌ترین راه این است که کفش‌هایتان را بیرون از خانه بگذارید.



متولیان نظام سلامت، وجود آلودگی هوا در خانه را تأیید می‌کنند؛ اینکه در زمان بالابودن شاخص آلاینده‌ی هوا، یک همخانه نامرئی می‌تواند همنشین خانواده‌ها شود، اما مهر نگرانی بر آن نمی‌زنند، بلکه توصیه‌های در این باره دارند و راهکارهایی را مطرح می‌کنند که می‌تواند شدت این آلاینده‌ی‌ها را کاهش دهد. این در حالی است که سؤال مهمی هم در این باره مطرح است؛ اینکه اگر هوا هم در بیرون و هم داخل خانه آلوده است، چرا مهم‌ترین توصیه به ماندن در خانه است؟ پاسخ این سؤال را دکتر عباس شاهسونی، رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشت می‌دهد و نکات جالب دیگری هم درباره مواجهه با این آلودگی‌ها مطرح می‌کند؛ از جمله اینکه اگر دستگاه‌های تصفیه هوای غیراستاندارد در خانه نصب کنید، به جای خیال راحت برای داشتن هوای پاک، دچار مشکلات و عوارضی می‌شوید که شاید ندانید عاملش همان دستگاه‌ها هستند. این گفت‌وگو را در ادامه بخوانید.

#### مردم در خانه‌هایشان با چه میزان آلودگی هوا زندگی می‌کنند؟

آلودگی هوای داخلی در محیط خانه حاصل از ۲ منبع است؛ هوای بیرونی و وسایلی که در منزل وجود دارند. بخشی از هوا از بیرون، وارد خانه می‌شود؛ به‌ویژه در منازلی که پنجره‌ها یا درهای ورودی و خروجی درگیری‌های مناسبی ندارند. گاهی هم پنجره‌ها برای تغییر و تعویض هوای خانه باز می‌شوند که اگر در آن زمان شاخص آلاینده‌ی بالا باشد، باعث هدایت هوای آلوده و گردوغبار به داخل خانه است و در آن فضا باقی می‌ماند.

#### کدام وسایل باعث این آلودگی است؟

اجاق گاز، برخی بخاری‌های گازی که لوله دودکش آنها مناسب نصب نشده باشد، مواد شیمیایی موجود در محصولات پاک‌کننده، همچنین فعالیت‌هایی مثل کشیدن سیگار، رنگ کاری، سوزاندن هیزم – که البته در مناطق شهری شایع نیست – از جمله عواملی هستند که در داخل منازل می‌توانند باعث آلودگی هوای داخلی شوند.

#### پس چرا به مردم توصیه می‌شود که در زمان آلودگی هوا، داخل خانه‌ها بمانند؟

غلظت آلاینده‌های داخل منزل بستگی به رفتار مردم دارد؛ از جمله پاک‌کردن زمان آلودگی هوا، تعداد دفعات باز کردن پنجره را افزایش می‌دهند و باعث یکی شدن هوای داخل و بیرون می‌شوند، اما مسئله مهم این است که در زمان حضور در منزل افراد عمدتاً فعالیت کمتری دارند و استراحت بیشتری می‌کنند. آنها فعالیت فیزیکی زیادی ندارند و به همین دلیل میزان تنفس هوا نسبت به حضورشان در محیط بیرون کمتر است. افراد، زمانی که در هوای آلوده از منزل خارج می‌شوند، به‌شدت باید بهداشت و نظافت انجام و در بازه‌های بیشتر آنها با هوای آلوده است.

#### ارتباط مدام با وسایل باعث آسیب بیشتر به سلامتی است؟

در زمان‌هایی که آلودگی هوا شاخص بالایی دارد، اگر به‌مدت چند روز سطح میز یا تلویزیون تمیز نشود، در زمان نظافت، چیزی که روی یک دستمال تمیزکننده سطوح پس از گردگیری مشاهده می‌کنید یک لایه سیاه است که همان هوای بیرونی است که داخل خانه رسوب کرده است. این مسئله برای افراد بزرگسال خطر چندانی ندارد، اما برای کودکان به‌شدت آسیب‌زاست. چون آنها عادت دارند که دستشان را در دهانشان ببرند و اگر این سطوح را لمس کرده باشند، این ذرات آلاینده وارد بدن‌شان می‌شود. نه‌تنها این سطوح که ممکن است آلاینده‌ها روی اسباب‌بازی آنها بنشینند که همین وسایل را هم کودکان دائم درون دهانشان می‌برند.

### افراد در خانه فعالیت فیزیکی زیادی ندارند و میزان تنفس هوا نسبت به حضورشان در محیط بیرون کمتر است

## همزیستی با همخانه نامرئی

رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشت:

فعالیت‌های مردم می‌تواند

آلودگی هوای خانه را افزایش دهد

چیزی که روی یک دستمال تمیزکننده سطوح پس از گردگیری مشاهده می‌کنید یک لایه سیاه است که همان هوای آلوده بیرون است

استفاده بیش از حد از ماسک باعث تجمع دی‌اکسیدکربن در دستگاه تنفسی افراد می‌شود

### راه‌ها

#### قدرت گیاهان در برابر آلودگی هوا

به‌طور کلی وجود گل، گیاهان و درختان در یک محیط می‌تواند منجر به افزایش اکسیژن و طراوت هوا شود. اما یک نکته دیگر هم وجود دارد؛ اینکه یک سطح بیشتر برای رسوب ذرات معلق ایجاد کنند. در این باره برخی از گل‌ها اثر ۱۰۰ درصدی ندارند، اما انواعی از گل‌ها را هم داریم که می‌توانند باعث کاهش آلاینده‌ها شوند.



#### مصرف شیر هم خوب است؟

بله، می‌توانند مصرف کنند اما نباید عنوان کرد که شیر راه‌حل اصلی دفع سموم از بدن است. مصرف آب پر تقال و آب‌انار تأثیر بیشتری دارد.



#### دستگاه‌های غیراستاندارد چه خطراتی دارد؟

ازن یکی از آلاینده‌هاست که بعد از ذرات معلق بیشترین تأثیر منفی را بر سلامت افراد دارد. این آلاینده می‌تواند باعث سردرد و تحریک ریه شود. اگر چنین دستگاه‌هایی در خانه نصب شود، بروز این مشکلات در حالی رخ می‌دهد که مردم از منبع این مشکلات خبر ندارند و این شرایط به‌ویژه برای سالمندان حادث‌تر است. برخی از این دستگاه‌ها می‌توانند ترکیبات آلی‌فرار هم ایجاد کنند که اینها هم بر سلامت افراد تأثیر دارد.

نقاطی در دنیا وجود دارد که از فصولات حیوانات برای گرمایش استفاده می‌کنند که باعث ایجاد آلودگی است و بر سلامت انسان‌ها تأثیر می‌گذارد. این مسئله را ما در کشور خودمان نداریم و البته با توجه به اینکه در شهرها منابع سوخت جامد وجود ندارد، آلودگی کمتر است

#### مردم چطور می‌توانند مناسب بودن این دستگاه‌ها را تشخیص دهند؟

نمونه‌های تولید داخل هم داریم که با همین استانداردها تولید و به بازار عرضه شده‌اند. در این باره بهتر است در زمان خرید، به نشان ملی استاندارد دستگاه توجه شود، اما مشکلی که وجود دارد این است که هیچ مرجعی در کشور وجود ندارد که بر این دستگاه‌ها نظارت یا استاندارد بودن آنها را تأیید کند. این مسئله باعث می‌شود مکانیسم موجود در برخی از این دستگاه‌ها خودشان عامل آلوده شدن هوا باشند.

#### چه توصیه‌های بهداشتی‌ای درباره تغذیه افراد دارید؟

به‌طور کلی در وضعیتی که شاخص آلودگی هوا بالاست، مهم‌ترین توصیه نوشیدن بیشتر مایعات است که می‌تواند شامل آب یا چای هم باشد. مصرف میوه‌ها به‌ویژه پر تقال همچنین انواع سبزی و مواد غذایی دارای آنتی‌اکسیدان هم توصیه می‌شود. این باعث کاهش اثر سموم جذب شده در بدن است.

#### باید مردم از آلودگی هوای داخل منزل نگران باشند؟

آلودگی هوای منزل عمدتاً در جاهایی که از سوخت جامد استفاده می‌کنیم، بیشتر است؛ مثلاً اینکه از هیزم برای پخت‌وپز یا گرمایش استفاده شود. نقاطی در دنیا هم وجود دارد که از فصولات حیوانات برای گرمایش استفاده می‌کنند که باعث ایجاد آلودگی است و بر سلامت انسان‌ها تأثیر می‌گذارد. این مسئله را ما در کشور خودمان نداریم. آلودگی هوا در داخل منازل روی سلامت افراد تأثیر دارد، اما با توجه به اینکه در شهرها منابع سوخت جامد وجود ندارد، این تأثیر کمتر است.

#### توصیه

#### توصیه‌های تجاری برای نصب دستگاه تصفیه هوا یا رطوبت‌ساز را تأیید می‌کنید؟

یکی از توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت این است که در منازل، برای مقابله با آلودگی هوا از دستگاه‌های تصفیه هوا استفاده شود، اما این شامل همه دستگاه‌های موجود نیست. تنها دستگاه‌هایی باید استفاده شوند که مجهز به فیلتر هیا هستند و ایجاد آلاینده‌ی نمی‌کنند. نکته مهم اینجاست که برخی دستگاه‌های تصفیه هوا که در بازار موجود هستند، خودشان منبع آلودگی هستند یعنی ازن تولید می‌کنند، یا منجر به باردار شدن ذرات می‌شوند. برخی از دستگاه‌ها هم گازهایی تولید می‌کنند و به همین دلیل منشأ آلودگی به شمار می‌روند؛ بنابراین هر دستگاهی را نباید استفاده کرد. دستگاه تصفیه هوا علاوه بر مجهز بودن به فیلتر هیا، باید براساس فضای یک خانه انتخاب شود؛ به‌عنوان مثال برای خانه‌ای که ۲۰۰ متر مربع است، یک دستگاه کوچک تصفیه هوا جوابگو نیست و باید ابعاد دستگاه با فضای خانه همخوانی داشته باشند. درباره دستگاه‌های رطوبت‌ساز هم من تاکنون هیچ پیشنهاد یا توصیه‌ای از سوی سازمان جهانی بهداشت ندیده‌ام.



#### مکث

#### درخانه ماسک بزنیم؟

در فضای بیرون از خانه و در زمان آلودگی، استفاده از ماسک توصیه می‌شود، اما در داخل خانه کسی این کار را انجام نمی‌دهد چون استفاده بیش از حد از ماسک باعث تجمع دی‌اکسیدکربن در دستگاه تنفسی افراد می‌شود.

