



ماشین های روشن را در پارکینگ ها نکنید
سوزاندن گاز یا سایر سوخت ها در پارکینگ خانه می تواند سطوح خطرناکی از آلودگی هوا را در داخل خانه ایجاد کند و منجر به ورود مونواکسید کربن کشنده شود. دود ناشی از روشن نگه داشتن ماشین در فضای بسته قطعاً سلامت افراد ساکن در یک ساختمان را به خطر می اندازد، به همین دلیل باید زمان نگه داشتن ماشین در این فضا را به حداقل زمان ممکن رساند.



سیگار را خاموش کنید
برخی از آلاینده های هوای داخل خانه می توانند باعث مرگ شوند. یکی از خطرناک ترین آنها دود دست دوم یعنی سیگار است که سالانه هزاران کودک را در بیمارستان ها بستری می کند و سالمندان را به دلیل تشدید یا ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی یا ریوی در معرض خطر قرار می دهد. سیگار بسیار مضر است و هرگز اجازه ندهید کسی داخل خانه سیگار بکشد. از سیگاری ها بخواهید حتماً به بیرون از خانه بروند.



نفس تازه کنید

با این چند اقدام ساده میزان آلودگی هوا را در خانه کاهش دهید
یا مانع از ورود هوای آلوده به داخل شوید



صرف ماندن در خانه نمی تواند در حفظ سلامت ریه ها و بهبود وضعیت تنفسی مان در برابر آلودگی هوا به طور کامل مؤثر باشد. راهکارهایی وجود دارد که می تواند این معضل را برای شما حل کند یا تا حدودی منجر به کاهش آلودگی هوا در خانه شود.

مراقب سیستم های فرسوده باشید

آرش نهانندی
مترجم



برای استراحت دادن به ریه ها باید زمینه تنفس هوای پاک در خانه مهیا شود و برای این کار رعایت برخی نکات ضروری است.

تعویض فیلتر سیستم های تهویه

سیستم های تهویه مطبوع همیشه در تلاش هستند تا دمای خانه را در تمام سال در سطح مناسبی نگه دارند اما در حالی که این سیستم ها جریان هوا را به کل فضای داخل خانه انتقال می دهند، برخی از آلاینده های رایج هوا را نیز فیلتر می کنند. در نهایت فیلترهای هوای آنها پر از آلاینده می شود و پس از مدتی عملاً از کار می افتند. این وضعیت نه تنها باعث ایجاد مشکل برای کیفیت هوای داخل خانه شما می شود، بلکه سیستم تهویه مطبوع شما را نیز فرسوده می کند. بنابراین حتماً فیلترهای سیستم های تهویه خود را به خصوص اگر مستعد آلرژی هستید یا در یک منطقه شهری با سطوح بالای آلودگی هوا سکونت دارید، مرتباً تعویض کنید.

سرما به گذاری برای خرید تصفیه هوا

اگر در شهرهای بزرگ که آلودگی هوا در فصل های پاییز و زمستان پدیده رایجی است زندگی می کنید، برای خود دستگاه تصفیه هوا بخرید. این دستگاه ها، به ویژه تصفیه کننده های یونی که در پرکارترین قسمت های خانه قرار می گیرند، می توانند در جذب برخی از آلرژن ها و هوای آلوده داخل خانه مؤثر باشند.

تمیز نگه داشتن فرش خانه

فرش ها کاری بیش از افزایش آسایش و راحتی و زیبایی خانه شما انجام می دهند. آنها به عنوان فیلتر هوای خانه عمل می کنند و گردوغبار و سایر ذرات معلق در هوا را در فیبرهای متعدد خود به دام می اندازند. فرش های خود را هفتگی تمیز کنید تا آنها به کار خود در زمینه بهبود کیفیت هوای خانه شما ادامه دهند.

منبع: هلت لاین و پترو



پنجره ها را باز نکنید

زمانی که شاخص آلودگی هوا بالاست فکر بهبود هوای داخل خانه با باز کردن پنجره ها را از سر بیرون کنید چون میزان گردوغبار موجود در منزل را افزایش می دهد. گردوغبار از درها و پنجره ها به شکل گرده و آلاینده های هوا وارد خانه می شود؛ به ویژه روزهایی که علاوه بر آلودگی هوا باد هم می وزد؛ بنابراین بسته نگه داشتن پنجره ها به کاهش گردوغبار موجود در منزل کمک زیادی می کند.

گیاهان اکسیژن ساز

نگهداری از گیاهان هم یک راه مؤثر برای کاهش آلاینده های داخلی است. گیاهان با جذب آلاینده ها و آزادسازی اکسیژن به تصفیه هوا کمک می کنند. علاوه بر این، گیاهان با افزایش رطوبت و کاهش سطح گردوغبار به بهبود کیفیت هوای داخل خانه کمک می کنند. مثل: گندمی، نخل و...

گول رطوبت سازها را نخورید

استفاده از دستگاه رطوبت ساز در هوای آلوده توصیه نمی شود. چون مقدار رطوبت داخل خانه را بالا می برد و باعث می شود که اگر آلاینده ای به شکل گردوغبار معلق در خانه وجود داشته باشد، به سطح بیاید. البته دستگاه های رطوبت ساز در حالت معمول و زمانی که هوای پاکیزه داریم مناسب است چون هوا را رقیق می کند؛ به ویژه اینکه هوای سرد، سنگین تر و متراکم تر است اما در شرایطی که شاخص آلودگی هوا بالاست استفاده از این دستگاه ها مناسب نیست.

سد کردن راه های ورودی

همه راه های ورود گردوغبار به خانه تان را پیدا کنید و برای جلوگیری از ورود گردوغبار درز در و پنجره ها را بگیرید. حتماً در پیچه های کولر را ببندید و بعد از تمیز کردن آنها، برای اینکه مانع از ورود گرد و خاک به خانه شوید، یک کاغذ یا مقواری در پیچه بچسبانید. اگر به زیبایی محیط خود هم حساس هستید، برخی برچسب های شفاف در بازار موجود است که می توانید از آنها استفاده کنید.

پاک کننده سبز

راه دیگر برای کاهش آلودگی هوای داخل خانه استفاده از پاک کننده های سبز به جای محصولات بهداشتی حاوی سموم است. این محصولات از مواد طبیعی مانند سرکه سفید، جوش شیرین و دیگر مواد طبیعی تولید شده اند و برای استفاده در داخل خانه بی خطر هستند.

به این شرط دستگاه تصفیه هوا بخرید

یک دستگاه تصفیه هوا هم می تواند از هوای داخل خانه محافظت کند و آلاینده هایی مانند گردوغبار را از بین ببرد. البته این دستگاه ها باید مجوز رسمی و قانونی محیط زیست و استاندارد را داشته باشند. همچنین دستگاه های تصفیه هوا در اشکال و اندازه های مختلفی موجود هستند که متداول ترین آنها شامل یک فن است که هوا را به گردش در می آورد و یک فیلتر که گردوغبار و سایر ذرات آلوده هوای منزل را به خود جذب می کند.