

# تندرستی

همشهری

ویژه نامه تندرستی • یکشنبه ۲ دی ۱۴۰۳ • شماره ۲۸ • دوره جدید • ضمیمه شماره ۹۲۸۶

در این شماره می خوانید

- + نفس راحت در خانه
- + خورشید علیه آلودگی
- + پاکسازی بدن و هوا
- + رکن سمزدا



آمار مرگ های سالانه منتسب به آلودگی هوا به ۳۵ هزار نفر رسیده است

## تندرستی در روزهای آلوده

می توان با رعایت چند اصل آسیب های آلودگی هوا را کاهش داد