

در زمان بروز پدیده گرد و غبار چه باید کرد؟

اقدامات احتیاطی زیر می تواند به شما کمک کند تا خود را از اثرات سوء گرد و غبار حفظ کنید و اثرات نا مطلوب این پدیده را بر سلامت خود به حد اقل برسانید.

- از فعالیت درخارج از منزل اجتناب کنید. وزمان آن را به حد اقل ممکن کاهش دهید .
- از ورزش سنگین بویژه اگر دارای مشکلات تنفسی و آسم‌هستید خود داری کنید. .
- در خانه بمانید و در ها و پنجره ها را بسته نگاه دارید .
- درصورت امکان در اماکن دارای سیستم تهویه مطبوع بمانید.
- اگر دارای آسم هستید یا نشانه هایی مانند کوتاهی تنفس، سرفه و خس خس کردن و درد قفسه سینه را مشاهده نمودید بر نامه درمانی خود را دنبال کنید. و اگر نشانه ها برطرف نشد با پزشک خود مشورت کنید.
- عدم استعمال دخانیات در شرایط گرد و غباری.
- تغذیه مناسب در هوای گرد و غباری شامل مصرف ویتامین‌هایC ، E، D، گروه B و امگا ۳ می باشد. مواد غذایی مفید شامل میوه‌ها، سبزیجات، مغزها، لبنیات و آب فراوان مصرف شود. مصرف فست‌فود، نوشابه و خوراکی‌های فرآوری‌شده توصیه نمی‌شود.

ایمنی در شرایط بروز پدیده گرد و غبار:

- در زمان بروز این پدیده میزان دید به سرعت کاهش می یابد. اگر در چنین شرایطی در جاده هستید، آهسته بر انید و تا بر طرف شدن شرایط ، اتومبیل خود را در نقطه امنی متوقف نمایید.
- اگر اتومبیل شما دارای سیستم تهویه مطبوع است آن را در وضعیت چرخش مجدد هوا قرار دهید ،تا گرد و غبار ورودی به اتومبیل شما کاهش یابد .
- برای جلوگیری ازآلودگی مواد غذائی و آب آشامیدنی استفاده از پوشش مناسب برای مواد غذائی آماده مصرف ضروری است. لازم است مواد غذائی قبل از نگهداری در یخچال از ذرات و گرد و غبار زدوده شوند. .
- برای کاهش تماس با گرد و غبار در محیط زندگی ، نظافت روزانه توصیه می شود. .

آیا استفاده از ماسک در زمان بروز گرد و غبار به ما کمک می کند؟

طبق پروتکل های جهانی ماسک منتخب جهت مقابله با ریزگرد ها، در بزرگسالان ماسک های N95 و FFP2 می باشد.

ماسک های کاغذی معمولی و دستمال نمی توانند جلوی ورود ذرات ریز گرد و غبار به سیستم تنفسی ما را بگیرند . در صورت عدم دسترسی به ماسک های استاندارد،استفاده از ماسک های جراحی سه لایه مورد تایید وزارت بهداشت، می تواند تاحدی مانع از ورود ذرات درشت به سیستم تنفسی گردد .

در استفاده از ماسک باید به نکات زیر توجه کرد:

- اگر ماسک بطور کامل اطراف بینی و دهان را نپوشاند، مثلا برای افرادی که محاسن بلندی دارند و راه نفوذ برای هوا باقی باشد، تاثیرچندانی ندارد
- تنفس با استفاده از ماسک دشوار تر است و افراد دارای سوابق بیماری قلبی عروقی و تنفسی باید با پزشک خود مشورت نمایند.
- در مجموع استفاده از این ماسک ها برای افراد در زمان بروز پدیده گرد و غبار، قابل توصیه است.

دانشگاه علوم پزشکی قزوین

مرکز آموزشی درمانی شهید رجایی

اصول خودمراقبتی در برابر پدیده گرد و غبار



واحد بهداشت حرفه ای
واحد آموزش سلامت

منبع:
راهنمای اصول خود مراقبتی در برابر طوفان های گرد و غباری
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



طوفان شن و گرد و غبار جزء پدیده های جوی هستند که بر اثر وزش باد بر ذرات سطح زمین به وجود می آیند. این پدیده اغلب در نواحی خشک و نیمه خشک و یا در مناطقی که اخیرا دچار خشکسالی شده اند به دفعات زیادی به خصوص در فصول گرم سال اتفاق می افتد.

ذرات ریز معلق در هوا که بر اثر پدیده گرد و غبار ایجاد می شوند و یا به صورت معمول در هوا وجود دارند می توانند از طرق مختلفی وارد بدن شده و اثرات خود را ایجاد نمایند بنابراین کنترل ورود این ذرات به بدن می تواند تا حدودی اثرات ایجاد شده توسط این ذرات را کاهش دهد.بنابراین گرد و غبار موجود در هوا خطرات جدی برای سلامتی انسان دارد. اندازه ذرات گرد و غبار یک عامل تعیین کننده اصلی خطر بالقوه برای سلامتی انسان است.

گرد و غبار وتنفس

ذرات گرد و غبار از نظر اندازه کاملا متفاوت هستند و ازذرات درشت)غیر قابل تنفس(تا ریز) قابل تنفس(طبقه بندی می شوند. ذرات درشت گرد و غبار حداکثر می توانند به داخل بینی، دهان و حلق راه پیدا کنند. اما ذرات ریز می توانند به اعماق بیشتر و نواحی حساس مجرای تنفسی و ریه نفوذ کنند. ذرات ریزتر دارای اثرات بالقوه مهمی بر سلامت انسان هستند. بیشتر ذراتی که در پدیده گرد و غبار حضور دارند از نوع درشت یا غیر قابل تنفس هستند.وتهدید جدی برای سلامت مردم ایجاد نمی کند. ولی ممکن است در افرادی که سابقه بیماری های تنفسی دارند مانند مبتلایان به آسم و آمفیزم مشکلات ایجاد نماید.



بسته به وضعیت سلامتی افراد در معرض گرد و غبار، تنفس گرد و غبار ناشی از طوفان گرد و غبار می تواند باعث حمله آسم، واکنش آلرژیک، دشوار شدن تنفس یا حتی ایجاد یک مشکل قلبی شود. هر چه مدت طولانی تری در معرض گرد و غبار باشید، احتمال این که تحت تاثیر اثرات آن قرار گیرید، بیشتر است. آلودگی ذرات معلق بسته به غلظت آنها می تواند برای تنفس انسان بسیار خطرناک باشد. آلودگی ذرات قابل تنفس ممکن است باعث بیماری، بستری شدن در بیمارستان ومرگ زودرس شود.



تماس با گرد و غبار و اثرات آن بر سلامت متداولترین نشانه هایی که طی یک پدیده گردو غبار مشاهده می شود. تحریک چشم ها و راههای فوقانی هوایی است.

معمولا افراد زیر ممکن است آسیب پذیری بیشتری داشته باشند:

- ✓ نوزادان، کودکان و نوجوانان.
- ✓ سالخوردگان .
- ✓ افراد مبتلا به بیماری های تنفسی مانند آسم و برونشیت و آمفیزم .
- ✓ بیماران قلبی : برای این افراد ممکن است قرار گرفتن در معرض گرد و غبار واکنش های آلرژیک و حملات آسم راتحریک کند.
- ✓ افراد چاق
- ✓ افرادی سیگاری
- ✓ افراد دیابتی
- ✓ افراد مبتلا به سرطان بویژه سرطان ریه