



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

توصیه های بهداشتی در زمان آلودگی هوا و اپیدمی کووید-۱۹



معاونت بهداشت

نسخه اول دی ۱۳۹۹

کد ۳۰۶/۲۲۳



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

توصیه های بهداشتی در زمان آلودگی هوا و اپیدمی کووید ۱۹

فهرست

- ۲ مقدمه:
- ۳ اهمیت توجه بیشتر مردم به خود مراقبتی در زمان آلودگی هوا.
- ۳ چه کسانی در خطر بیشتری نسبت به آلودگی هوا قرار دارند:
- ۴ چه اقداماتی می توان جهت کاهش اثرات بالقوه سلامتی ناشی از آلودگی هوا در زمان اپیدمی کووید-۱۹ انجام داد؟
- ۵ آیا استفاده از ماسک می تواند از آلودگی هوا محافظت کند.....

مقدمه:

آلودگی هوا در سطح جهان، به عنوان چهارمین علت مرگ زودرس پس از فشار خون بالا، مصرف دخانیات و سوء تغذیه می باشد و دومین علت اصلی مرگ و میر ناشی از بیماری های غیر واگیر پس از استعمال دخانیات شناخته شده است. آلاینده های هوا شامل ذرات معلق (PM)، ازن تروپوسفریک سطح زمین (O_3)، دی اکسید نیتروژن (NO_2) و دی اکسید گوگرد (SO_2) از مهمترین نگرانی های بهداشت عمومی هستند. کیفیت پایین هوای آزاد و داخل یک عامل خطر مهم برای بیماری های حاد و مزمن تنفسی و قلبی عروقی می باشد. افرادی که بیماری های زمینه ای دارند و در مناطق با هوای آلوده زندگی می کنند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری شدید کووید-۱۹ قرار دارند.

بر اساس مطالعات و شواهدی علمی، آلودگی هوا عامل اصلی تعیین کننده افزایش بیماری هایی مانند آنفلوانزا و بیماری کووید-۱۹ است. افزایش آلودگی هوا می تواند آسیب پذیری دستگاه تنفسی افراد را افزایش دهد و همینطور باعث تشدید دیابت و بیماری های تنفسی شود که با نرخ بالاتر مرگ و میر ناشی از کووید-۱۹ همراه است. به همین دلیل اتحادیه بهداشت عمومی اروپا هشدار داده است افرادی که در شهرهای آلوده زندگی می کنند بیشتر در معرض خطر کووید-۱۹ قرار دارند.

در حال حاضر به دلیل تغییر فصل و افزایش آلاینده های هوا به خصوص در کلان شهر ها و شهرهای صنعتی با دو مشکل آلودگی هوا و اپیدمی کووید-۱۹ مواجه هستیم و میزان مراجعات افراد به مراکز درمانی هم به دلیل آلودگی هوا و تشدید مشکلات تنفسی و قلبی و عروقی و هم کووید-۱۹ افزایش می یابد. بنابراین، آلودگی هوا یک عامل اثرگذار بر ابتلا و مرگ ناشی از کووید-۱۹ می باشد.

هدف از این راهنما ارائه توصیه های بهداشتی و پیام های بهداشتی در خصوص آلودگی هوا و کووید-۱۹ می باشد این نکته در نظر گرفته شود که علاوه بر اجرای آیین نامه تبصره ۳ ماده ۳ قانون هوای پاک در خصوص اقدامات لازم در شرایط اضطرار و هشدار آلودگی هوا و همچنین اجرای دقیق راهنماهای ارائه شده در خصوص گام اول و دوم مقابله با کووید-۱۹ نکاتی در این راهنما جهت توجه بیشتر و اجرای اقدامات بهداشتی در زمان آلودگی هوا و کووید-۱۹ ارائه شده است. این نکته را در نظر داشته باشید که برنامه ریزی جهت کاهش مواجهه با آلودگی هوا و کاهش اثرات آن به دلیل همزمانی با اپیدمی کووید-۱۹ متفاوت با سال های قبل می باشد و پاسخ مناسب جهت حفظ سلامت عمومی افراد در کلان شهر ها و شهرهای صنعتی را پیچیده می سازد.

توصیه های بهداشتی در زمان آلودگی هوا و اپیدمی کووید-۱۹

اهمیت توجه بیشتر مردم به خود مراقبتی در زمان آلودگی هوا

کووید-۱۹ در حال حاضر به همراه آلودگی هوا در بسیاری از کلان شهرها و شهرهای صنعتی به صورت همزمان مشکل ساز شده است. آلاینده های هوای شهری ترکیبی پیچیده از ذرات، مواد سمی و خطرناک هستند که برای سلامتی انسان مضر است. مواجهه با آلودگی هوا می تواند باعث تحریک ریه ها، ایجاد التهاب، تغییر عملکرد سیستم ایمنی بدن، افزایش عفونت در بافت ریه شود. بسیاری از منابع علمی و مطالعات نشان داده اند که آلودگی هوا می تواند باعث بدتر شدن علائم و پیامدهای کووید-۱۹ شود.

چه کسانی در خطر بیشتری نسبت به آلودگی هوا قرار دارند:

افرادی که مستعد ابتلا به بیماری کووید-۱۹ هستند ممکن است سلامتی شان به گونه ای باشد که آنها را مستعد آسیب پذیری بیشتری از آلودگی هوا نیز بسازد:

-نوجوانان و کودکان (افراد زیر ۱۸ سال)

-افراد بالای ۶۵ سال

-زنان باردار

-افراد با بیماری های زمینه ای و مشکلات قلبی، عروقی، تنفسی، متابولیکی مثل دیابت

-کارگران و افرادی که در فضای آزاد فعالیت دارند به خصوص فعالیت های سنگین

-افراد با وضعیت بد اقتصادی مثل افراد بی سرپناه، حاشیه نشین و افرادی که امکان استفاده از خدمات درمانی مناسب ندارند.

-افرادی که از داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی استفاده می نمایند.

-افرادی که در دوره بهبود و بازتوانی بیماری کووید-۱۹ هستند. به دلیل درگیری سیستم تنفسی و قلبی عروقی آنها در معرض خطر بیشتری از جانب آلودگی هوا قرار دارند.

-افرادی که در دوره بهبود و ریکاوری سایر بیماری ها مثل سرماخوردگی و آنفلوآنزا هستند.

نکته: علائمی مانند سرفه خشک، سوزش گلو، تنگی و مشکل تنفسی علائم رایج هر دو کووید-۱۹ و آلودگی هوا می باشد که البته ابتلا به کووید-۱۹ می تواند همراه با تب، بدن درد و سایر علائم دیگر باشد.

چه اقداماتی می توان جهت کاهش اثرات بالقوه سلامتی ناشی از آلودگی هوا در زمان اپیدمی کووید-۱۹ انجام داد؟

- وضعیت کیفیت هوای منطقه محل سکونت خود را از طریق سایت ها و رسانه ها پیگیری نمایید.
- از انجام فعالیت هایی مانند قدم زدن در پارک ها و دویدن در فضای آزاد خودداری نمایید (کلیه ورزشکاران و شهروندان از هرگونه فعالیت فیزیکی و ورزشی از جمله دویدن و پیاده روی در این شرایط در هوای آزاد خودداری نمایند).
- در خانه نیز شدت فعالیت های خود را کاهش دهید به خصوص افرادی که دارای بیماری های زمینه ای قلبی عروقی و تنفسی هستند.
- اگر در محل سکونت از سیستم های تصفیه هوا استفاده می شود فیلتر های آن به موقع تمیز و جایگزین شود.
- غذاهای سرشار از ویتامین و آنتی اکسیدان شامل میوه و سبزیجات بیشتری مصرف شود و از مصرف غذاهای چرب و فست فود و غذاهای فرآوری شده خودداری شود. نوشیدن مایعات به ویژه آب در این شرایط افزایش یابد.
- خودداری از فعالیت هایی که باعث افزایش آلودگی هوا در فضای داخل می شوند. مثل: سرخ کردن غذا، جاروکشیدن، جاروبرقی، روشن نمودن شمع و عود و اجاق های گاز و شومینه یا استفاده از سوخت چوب، خانه تکانی و ...
- استفاده کمتر از وسایل گاز سوز و نظایر آن.
- بهترین راه کاهش مواجهه با آلودگی هوا ماندن در خانه و فضای بسته می باشد که این امر در زمانی که اپیدمی وجود دارد به همراه رعایت فاصله گذاری اجتماعی و کاهش تجمعات باید صورت گیرد.
- درب ها و پنجره ها در زمان آلودگی هوا باید بسته باشد که این امر امکان تهویه مناسب هوا را مشکل ساز می کند. بنابراین تنها راه آن استفاده از سیستم های تصفیه هوای مناسب، سیستم های تهویه مطبوع و رعایت فاصله گذاری اجتماعی و عدم تجمع، عدم شرکت در مهمانی ها و حتی مهمانی های کوچک و خانوادگی می باشد.
- عدم استفاده از دخانیات و شمع در فضای بسته

آیا استفاده از ماسک می تواند از آلودگی هوا محافظت کند

بهترین ماسک در این شرایط ماسک های N95 و FFP1 و FFP2 بدون سوپاپ می باشد. اگرچه استفاده از این نوع ماسک های می تواند افراد را از آلودگی هوا و کووید ۱۹ محافظت کند به دلیل وضعیت کنونی کشور و نیاز کادر درمان استفاده از آن محدود می باشد و فقط برای افرادی با مشکلات زیاد و در صورت ضرورت افرادی که مجبورند در فضای آزاد فعالیت کنند، استفاده از آن توصیه می شود. ولی همچنان کلیه افراد در فضای بیرون می بایست از ماسک های ساده جراحی، پارچه ای و ... برای جلوگیری از گسترش بیماری استفاده نمایند هرچند این نوع ماسک ها محافظت کمتری در برابر آلودگی هوا و ذرات معلق دارند.