

۵ توصیه برای حفظ سلامت در هوای آلوده



اگر بالای ۶۵ سال سن دارید، باردار هستید یا دچار بیماری قلبی عروقی و آلرژی هستید حتی الامکان در خانه بمانید.



هنگام آلودگی هوا از فعالیت و ورزش در فضای باز خودداری کنید و کودکان را برای بازی به بیرون از خانه نبرید.



اگر مجبورید از خانه خارج شوید ماسک و عینک آفتابی لبه دار بزنید، چشم هایتان را نمالید و دست هایتان را مرتب بشوید.



داخل خانه سیگار یا قلیان نکشید، از شمع های معطر و خوشبوکننده ها استفاده نکنید و در ساعات اوج آلودگی پنجره ها را ببندید.



در روزهای آلوده بیشتر از میوه و سبزیجات تازه، شیر و لبنیات و دمنوش هایی مانند آویشن و بابونه و پونه استفاده کنید.

