

توصیه های سلامتی هنگام

آلودگی هوا



مراقبت بیشتر از کودکان،
سالمنندان، بیماران قلبی و
تنفسی

خودداری از خروج
غیرضروری از منزل تا
حد امکان



استفاده از ماسک و عینک
هنگام خروج از منزل

کاهش استفاده از خودروهای
شخصی و تک سرنشین



شستن بدن و لباس ها بعد
از ورود به منزل

پرهیز از مصرف سیگار، قلیان
و غذاهای چرب و شیرین



مراجعه سریع به پزشک
در صورت مواجهه با تنگی
نفس یا ناراحتی قلبی

مصرف آب، ماست و شیر
کم چرب و میوه و سبزیجات
برای دفع سموم بدن



پرهیز از پیاده روی در
پارک ها

خودداری از باز کردن در و
پنجره ها

