

كيف يؤدي تلوث الهواء بصحتي؟



يؤثر تلوث الهواء علينا من المهد إلى اللحد. حيث يدخل الهواء رئتيك وينتقل عبر الدورة الدموية إلى كل الجسم، مما يضر بكل عضو في جسمك. ويمكن لأي قدر من تلوث الهواء أن يضر بصحتك - وكلما استنشقت أكثر، زادت المخاطر.

ويمكن لتلوث الهواء أن يسبب وأيضا يفاقم من أمراض القلب والرئة وسرطان الرئة وارتفاع ضغط الدم والسكتات الدماغية.

يرتبط تلوث الهواء بظهور مشاكل صحية أثناء فترة الحمل، بما في ذلك انخفاض الوزن عند الولادة والولادة المبكرة وفقدان الحمل.

يؤثر تلوث الهواء على دماغك، مما يؤثر على الصحة العقلية ويساهم في مشاكل الذاكرة والخرف.

ولكن هناك أشياء يمكننا جميعا القيام بها لحماية صحتنا.



تعرف على الخطوات البسيطة التي يمكنك اتخاذها لتنظيف الهواء وحماية صحتك في cleanairhub.org.uk

الإجراءات التي يمكننا جميعا اتخاذها لتنفس هواء أنظف

اتخاذ قرارات لتنظيف الهواء في المنزل

استخدم منتجات تنظيف خالية من العطور وأقل تركيزا وتجنب العطور الكهربائية.

أثناء قيامك بأعمال الديكور، اختر دهانات وورنيش أكثر أمانا تحمل علامة "مكونات عضوية متطايرة قليلة".

اطلب من الناس عدم تدخين السجائر العادية أو الإلكترونية في منزلك.

تجنب المحروقات المنزلية (على سبيل المثال، الأخشاب أو الفحم أو الشموع).

افتح النوافذ البعيدة عن الطرق الرئيسية لتهوية منزلك.

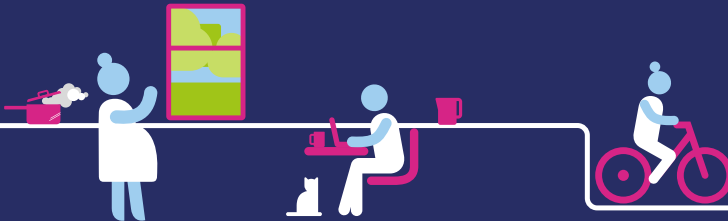
اختر أماكن السفر للحصول على هواء أنظف

المشي أو ركوب الدرجات إلى العمل أو المدرسة، باستخدام طرق صديقة للبيئة وبها حركة مرور أقل إزدحاما، بقدر ما تستطيع (بما في ذلك أماكن مثل ساوثهامبتون كومون وإيست بارك).

فكر في التحول إلى سيارة كهربائية أو ترك السيارة في المنزل.

إذا كنت مضطرا إلى القيادة، فقم بإيقاف المحرك أثناء توقف السيارة وأن يكون من الأمان القيام بذلك.

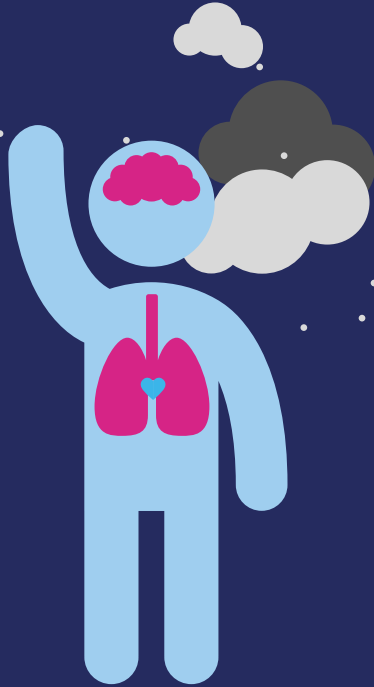
تحقق من جودة الهواء في منطقتك باستخدام southampton.gov.uk



يمكن أن يسبب تلوث الهواء أو يفاقم من المشاكل الصحية لدى الأطفال

يمكن أن تساعد هذه الإجراءات في حماية طفلك:

1. **استخدم طرقاً أكثر هدوءاً ومراعاة للبيئة:** اسلك مسارات أكثر هدوءاً عبر المساحات الخضراء للابتعاد عن التلوث المروري.
2. **تخلي عن السيارة:** شجع عائلتك على المشي أو ركوب الدرجات أكثر.
3. **أطفئ المحرك:** إذا كنت مضطراً إلى استخدام سيارة، فقم بإيقاف المحرك عند توقف السيارة وأن يكون من الأمان القيام بذلك.
4. **تحقق من نشرة توقعات التلوث:** استخدم خدمة SouthamptonAir.org.uk لمعرفة جودة الهواء في منطقتك المحلية.
5. **نظف الهواء في منزلك:** استخدم منظفات خالية من العطور وأقل تركيزاً وتجنب المحروقات المنزلية. استخدم منتجات تحتوي على "مركبات عضوية متطايرة أقل تركيزاً" عند الطلاء أو القيام بأعمال الديكور. افتح النوافذ إذا كانت بعيدة عن الطرق المزدهمة لتهوية منزلك.



لمعرفة المزيد حول تلوث الهواء وكيفية حماية صحة عائلتك cleanairhub.org.uk

خطتي لمعالجة تلوث الهواء

اختر الإجراءات التي ستتخذها أنت وعائلتك لحماية صحتك من تلوث الهواء

سنشتري منظفات ودهانات أكثر أمانا

سوف نمشي أو نركب الدراجات للذهاب إلى المدرسة

سنطلب من الناس عدم التدخين في منزلنا

سنستخدم طرقا أكثر هدوءا وصديقة للبيئة لتجنب الإزدحام المروري

سنجنب المحروقات المنزلية (على سبيل المثال، الأخشاب أو الفحم أو الشموع).

سنترك السيارة في المنزل بقدر ما نستطيع

سنفتح نافذة أثناء الطهي والتنظيف

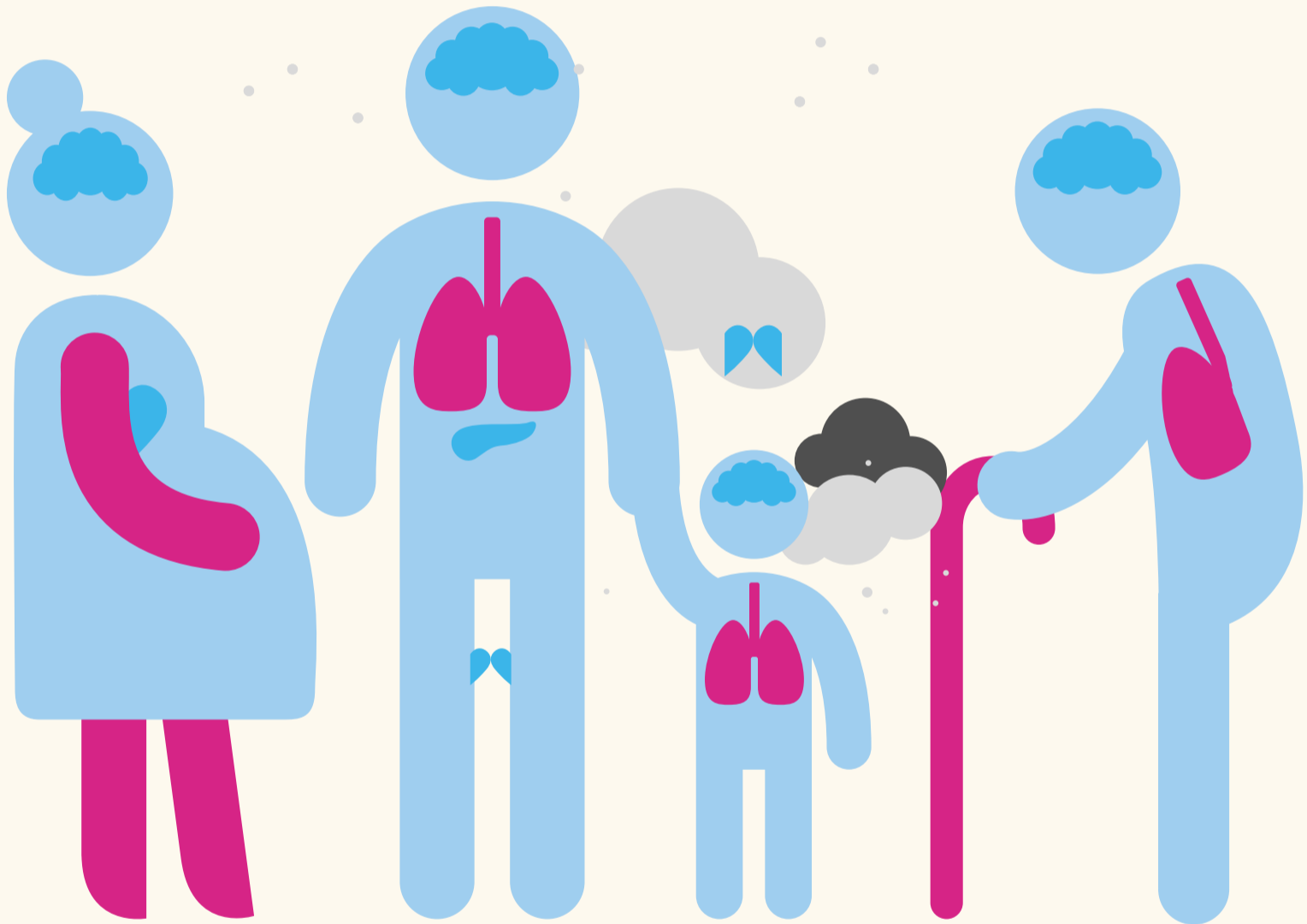
سنقوم بإيقاف المحرك عندما توقف السيارة



تلوث الهواء

يؤثر علينا جميعا

حيث يدخل الهواء الملوث رئتيك وينتقل عبر الدورة الدموية إلى كل الجسم، مما يضر بكل عضو في جسمك



اكتشف كيف يمكنك تنظيف الهواء وحماية صحتك في

cleanairhub.org.uk

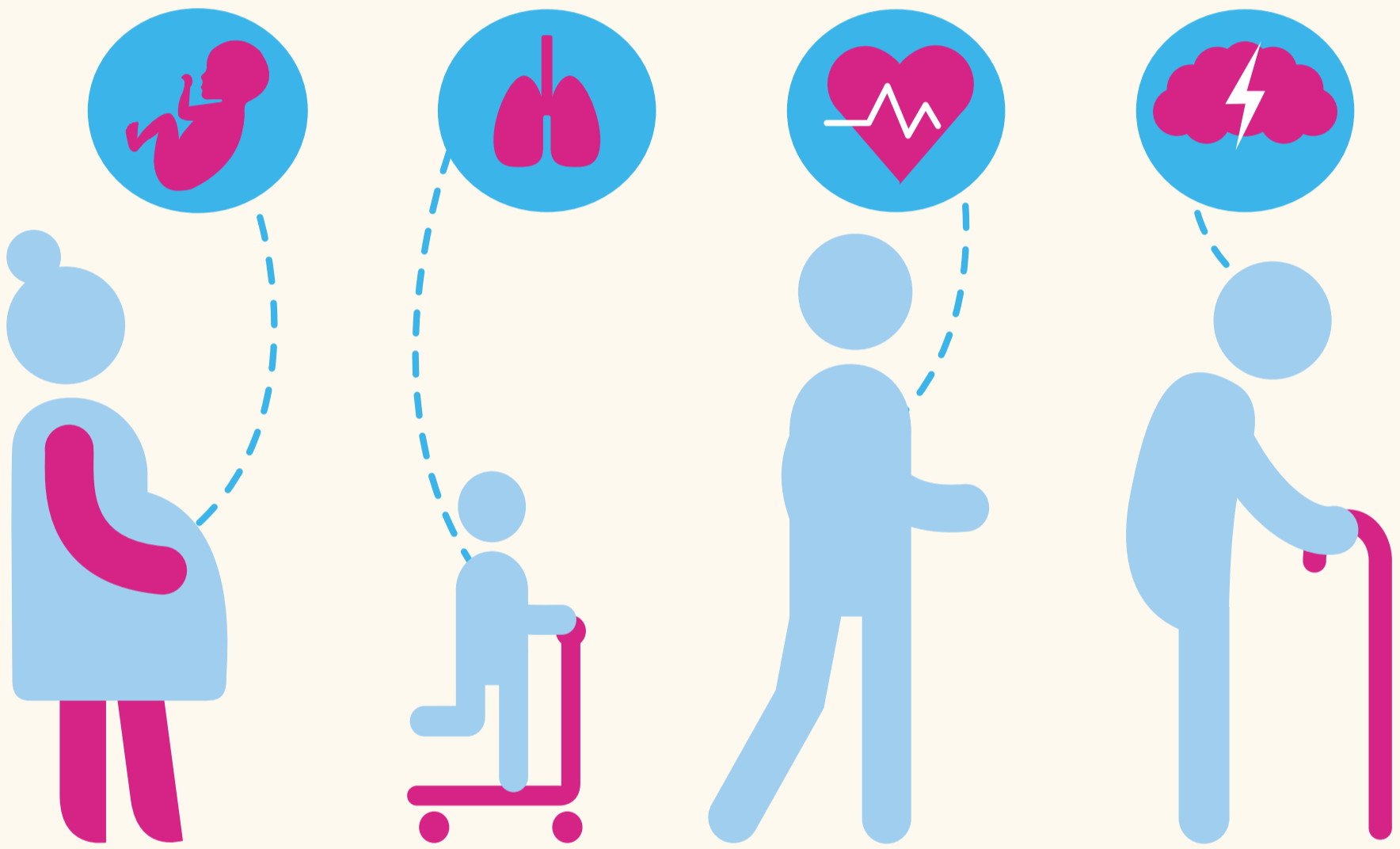


Department
for Environment
Food & Rural Affairs



يؤثر تلوث الهواء علينا

من المهد إلى اللحد



هناك خطوات يمكننا جميعا اتخاذها لتنظيف الهواء وحماية صحتنا

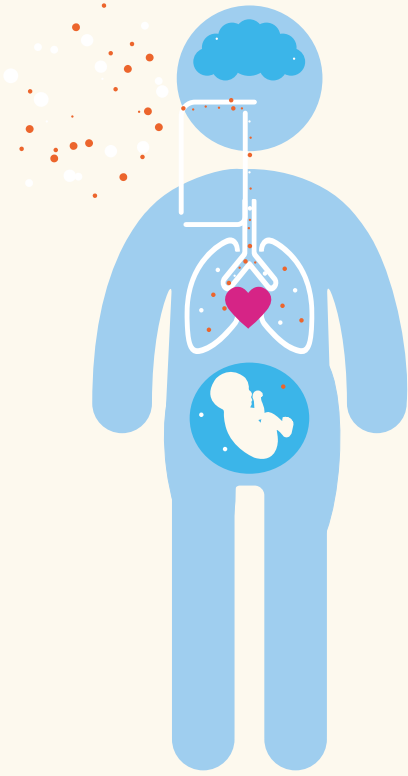
لمعرفة المزيد في cleanairhub.org.uk



Department
for Environment
Food & Rural Affairs



كيف يؤدي تلوث الهواء بصحتي؟



يؤثر تلوث الهواء علينا من المهد إلى اللحد. حيث يدخل الهواء رئتيك وينتقل عبر الدورة الدموية إلى كل الجسم، مما يضر بكل عضو في جسمك.

ويمكن لأي قدر من تلوث الهواء أن يضر بصحتك - وكلما استنشقت أكثر، زادت المخاطر.

ويمكن لتلوث الهواء أن يسبب وأيضا يفاقم من أمراض القلب والرئة وسرطان الرئة وارتفاع ضغط الدم والسكتات الدماغية.

يرتبط تلوث الهواء بظهور مشاكل صحية أثناء فترة الحمل، بما في ذلك انخفاض الوزن عند الولادة والولادة المبكرة وفقدان الحمل.

يؤثر تلوث الهواء على دماغك، مما يؤثر على الصحة العقلية ويساهم في مشاكل الذاكرة والخرف.

ولكن هناك أشياء يمكننا جميعا القيام بها لحماية صحتنا.

تعرف على الخطوات البسيطة التي يمكنك اتخاذها لتنظيف الهواء وحماية صحتك في cleanairhub.org.uk



الإجراءات التي يمكننا جميعا اتخاذها لتنفس هواء أنظف

اتخاذ قرارات لتنظيف الهواء في المنزل

استخدم منتجات تنظيف خالية من العطور وأقل تركيزا وتجنب العطور الكهربائية.

أثناء قيامك بأعمال الديكور، اختر دهانات وورنيش أكثر أمانا تحمل علامة "مكونات عضوية متطايرة قليلة".

اطلب من الناس عدم تدخين السجائر العادية أو الإلكترونية في منزلك.

تجنب المحروقات المنزلية (على سبيل المثال، الأخشاب أو الفحم أو الشموع).

افتح النوافذ البعيدة عن الطرق الرئيسية لتهوئة منزلك.

اختر أماكن السفر للحصول على هواء أنظف

المشي أو ركوب الدراجات إلى العمل أو المدرسة، باستخدام طرق صديقة للبيئة وبها حركة مرور أقل إزدحاما بقدر ما تستطيع (بما في ذلك أماكن مثل ساوثهامبتون كومون وإيست باسرك).

فكر في التحول إلى سيارة كهربائية أو ترك السيارة في المنزل.

إذا كنت مضطرا للقيادة، فقم بإيقاف المحرك أثناء توقف السيارة وأن يكون من الأمان القيام بذلك.

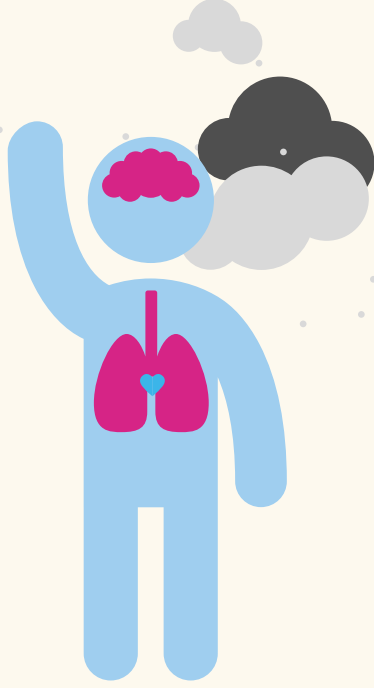
تحقق من جودة الهواء في منطقتك باستخدام southampton.gov.uk



يمكن أن يسبب تلوث الهواء أو يفاقم من المشاكل الصحية لدى الأطفال

يمكن أن تساعد هذه الإجراءات في حماية طفلك:

١. **استخدم طرقاً أكثر هدوءاً ومراعاة للبيئة:** اسلك مسارات أكثر هدوءاً عبر المساحات الخضراء للابتعاد عن التلوث المروري.
٢. **تخلي عن السيارة:** شجع عائلتك على المشي أو ركوب الدرجات أكثر.
٣. **أطفئ المحرك:** إذا كنت مضطراً إلى استخدام سيارة، فقم بإيقاف المحرك عند توقف السيارة وأن يكون من الأمان القيام بذلك.
٤. **تحقق من نشرة توقعات التلوث:** استخدم خدمة SouthamptonAir.org.uk لمعرفة جودة الهواء في منطقتك المحلية.
٥. **نظف الهواء في منزلك:** استخدم منظفات خالية من العطور وأقل تركيزاً وتجنب المحروقات المنزلية. استخدم منتجات تحتوي على "مركبات عضوية متطايرة أقل تركيزاً" عند الطلاء أو القيام بأعمال الديكور. افتح النوافذ إذا كانت بعيدة عن الطرق المزدهمة لتهوية منزلك.



لمعرفة المزيد حول تلوث الهواء وكيفية حماية صحة عائلتك cleanairhub.org.uk

خطتي لمعالجة تلوث الهواء

اختر الإجراءات التي ستتخذها أنت وعائلتك لحماية صحتك من تلوث الهواء

سنشتري منظفات ودهانات أكثر أماناً

سوف نمشي أو نركب الدراجات للذهاب إلى المدرسة

سنطلب من الناس عدم التدخين في منزلنا

سنستخدم طرقاً أكثر هدوءاً وصديقة للبيئة لتجنب الإزدحام المروري

سنجنب المحروقات المنزلية (على سبيل المثال، الأخشاب أو الفحم أو الشموع).

سنترك السيارة في المنزل بقدر ما نستطيع

سنفتح نافذة أثناء الطهي والتنظيف

سنقوم بإيقاف المحرك عند توقف السيارة

