

چگونه آلودگی هوا به صحت من صدمه و آسیب میرساند؟



آلودگی هوا از اولین نفس تا آخرین نفس ما را تحت تاثیر خود قرار میدهد. وارد ریه هایمان میشود و در اطراف جریان خون تان حرکت میکند و به تمام اندام های بدن تان صدمه و آسیب میرساند.

کدام میزان آلودگی هوا میتواند به سلامتی شما صدمه و آسیب برساند؟ هر چه بیشتر نفس بکشید، ریسک بیشتری دارد.

آلودگی هوا میتواند مریضی های قلبی و ریوی، سرطان ریه، فشار خون بلند و سکته های مغزی را ایجاد کرده و بدتر نماید.

آلودگی هوا با مشکلاتی در دوران شکم داری به شمول وزن کم زمان تولد، وضع حمل زودرس و از دست رفتن شکم داری مرتبط است.

آلودگی هوا بر مغزتان تاثیر میگذارد، بر صحت روان اثر داشته و به عوارض حافظه و زوال عقل منجر میشود.

لیکن کارهایی وجود دارد که همه ما میتوانیم جهت محافظت از صحت مان انجام دهیم.



مراحل ساده ای که میتوانید جهت تمیز کردن هوا و محافظت از صحت تان انجام دهید cleanairhub.org.uk را تعلیم ببینید

اقدامات و اجرایی که همه ما میتوانیم جهت تنفس هوای پاک تر انجام دهیم

تصمیم های مرتبط با هوای پاک تری را در منزل الت بگیرید

از محصولات پاک کننده بدون عطر و بو، محصولات ضد عفونی کننده آرام تر استفاده کنید و از عطر و بوهای اضافه شدن اجتناب نمایید.

زمان تزئین، رنگ ها و مواد مصئون تری را انتخاب کنید که برچسب «**VOC کم**».

از مردم بخواهید سیگرت نکشند یا در منزل تان مواد مخدره مصروف نکنند.

از سوزاندن مواد سائر در منزل اجتناب نمایید (مشعل های سوزاندن چوب، آتش زغال سنگ یا شمع).

پنجره هایی را باز کنید که از سرک های اصلی دور استند تا هوای منزل تان را تهویه نمایید.

با هدف هوای پاک تر انتخاب های سرفرتان را انتخاب نمایید

پیاده روی یا بایسکل سواری تا محل کار یا مکتب، با استفاده از مسیرهای سبزتر با ترافیک کمتر در صورت امکان (به شمول مکان هایی مانند East و Southampton Common (Park).

به وسیله نقلیه الکتریکی یا گذاشتن موتر در منزل فکر کنید.

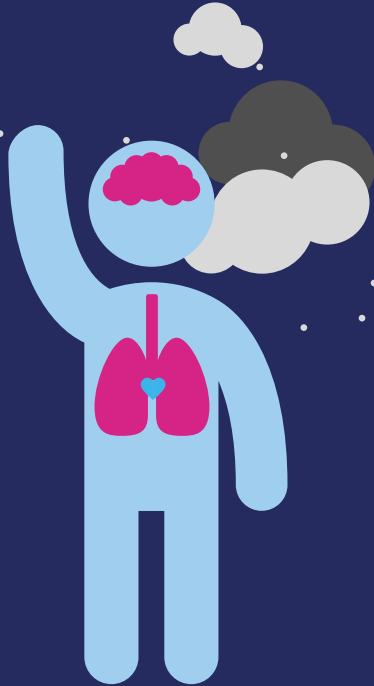
در صورتیکه به دریوری ضرورت دارید، موتر را خاموش نمایید آن هم زمانیکه در حال حرکت نیستید و انجام آن بدون ریسک است.

با استفاده از southampton.gov.uk در مورد کیفیت هوای ساحه محلی تان معلومات بیشتری کسب نمایید.



آلودگی هوا میتواند باعث ایجاد یا بدتر شدن عوارض و مسائل مرتبط با صحتمندی در **اطفال** گردد

این اقدامات و اجراءات میتواند به محافظت از طفل تان مساعدت نماید:



۱. **از مسیره‌های آرام تر و سبزتر استفاده نمایید:** مسیره‌های آرام تری را از میان فضا‌های سبز انتخاب نمایید تا از ترافیک آلوده دور بمانید.
۲. **موتر را همانجا بگذارید:** به فامیل تان توصیه کنید بیشتر پیاده روی کنند یا بایسکل سواری نمایند.
۳. **ماشین را خاموش کنید:** در صورتیکه ضرورت به مصروف سازی از یک موتور دارید، ماشین را زمانیکه حرکت نمیکنید و انجام این کار بدون ریسک است خاموش نمایید.
۴. **از پیش بینی های آلودگی استفاده کنید.** از SouthamptonAir.org.uk جهت کسب معلومات از کیفیت هوا در ساحه خودتان مصروف نمایید.
۵. **هوای موجود در منزل تان را تهویه نمایید.** از محصولات ضد عفونی کننده بدون عطر و ملایم تر استفاده کنید و از سوزاندن سایر مواد در منزل اجتناب نمایید. زمان رنگ آمیزی یا تزئین، از محصولات با VOC کم استفاده نمایید. در صورتیکه از سرک های شلوغ دور استید، پنجره ها را باز کنید تا منزل تان را تهویه نمایید.

در مورد آلودگی هوا و نحوه محافظت از صحت فامیل تان در cleanairhub.org.uk معلومات بیشتری کسب نمایید



پلان آلودگی هوای من

اقدامات و اجراتی را انتخاب نمایید که شما و فامیل تان جهت محافظت از صحت خود در برابر آلودگی هوا انجام خواهید داد

ما محصولات ضد عفونی کننده مصنوعی تری را
خریداری خواهیم کرد

ما تا مکتب پیاده روی یا بایسکل سواری خواهیم
رفت

ما از سائر افراد درخواست خواهیم کرد که در منزل
ما سیگرت نکشند

جهت اجتناب از ترافیک سنگین از مسیرهای آرام
تر و سبز استفاده خواهیم کرد

ما سوزاندن مواد سائر در منزل اجتناب خواهیم کرد (منحیث
مثال، مشعل های سوزاندن چوب، آتش زغال سنگ یا شمع)

زمانیکه میتوانیم موتر را در منزل خواهیم گذاشت

ما در زمان پخت و پز و تمیزکاری پنجره ای را
باز میگذاریم

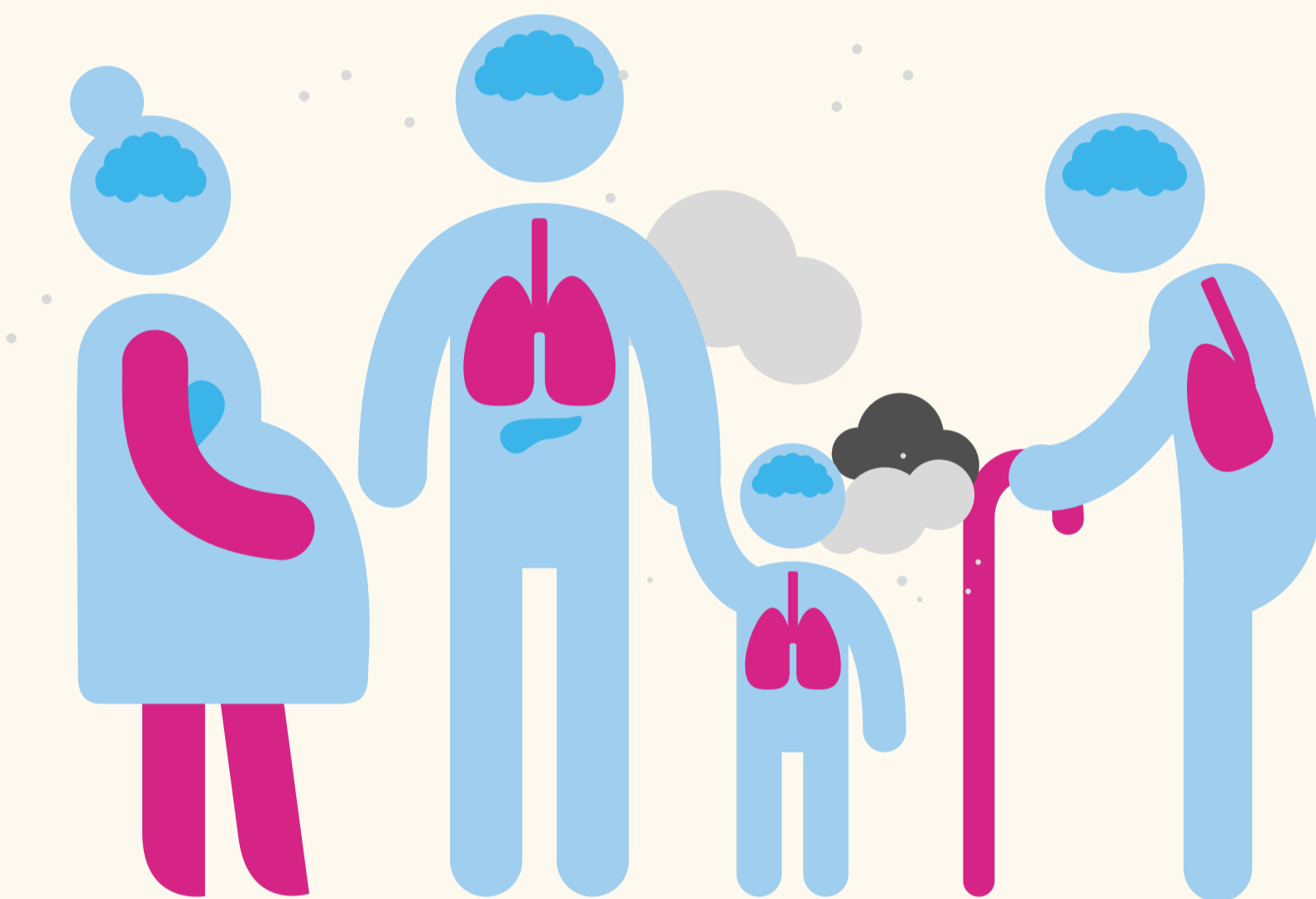
ما زمانیکه موتر روشن نیست ماشین را خاموش
خواهیم کرد



آلودگی هوا

روی همه ما تاثیر میگذارد

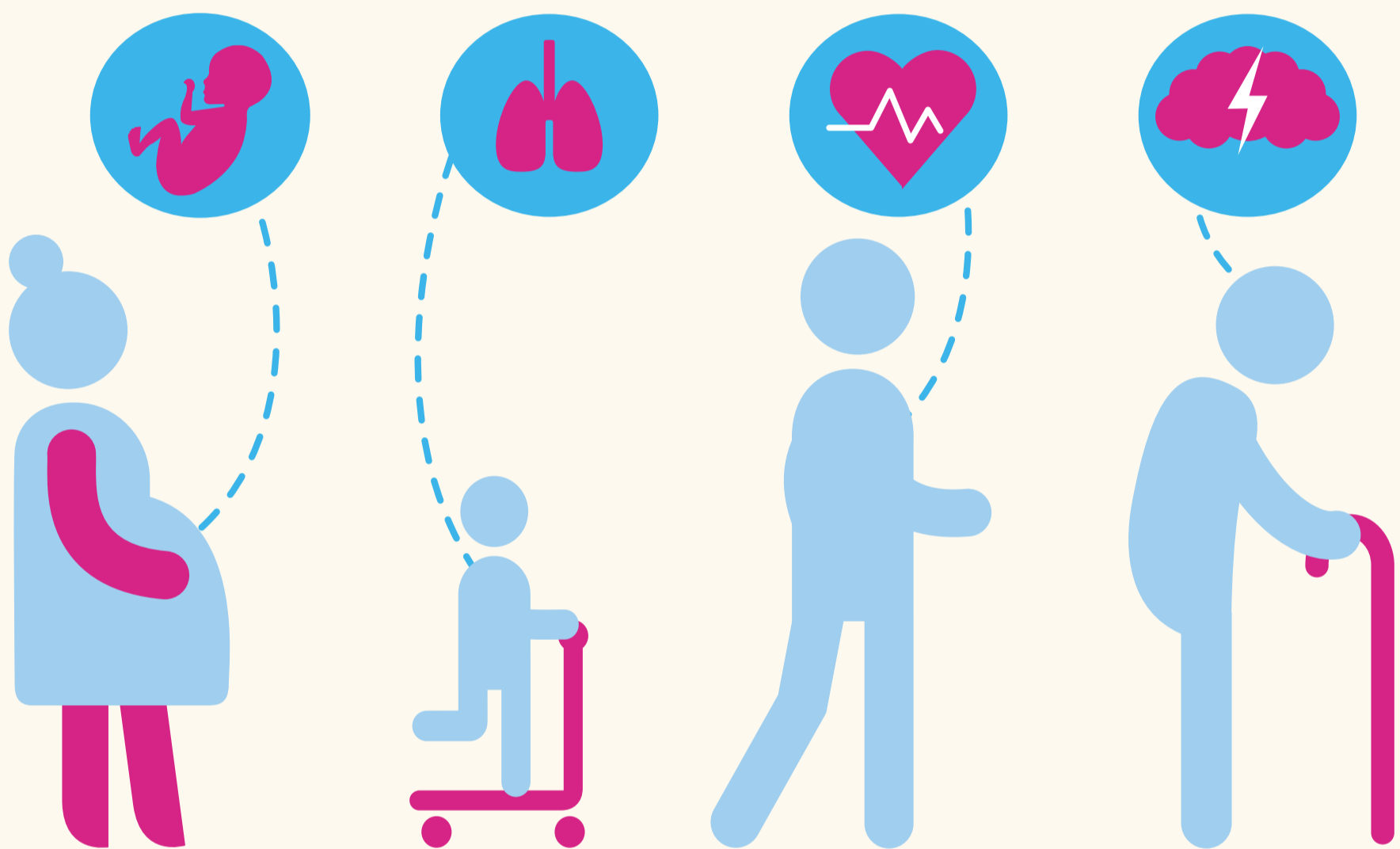
هوای کثیف وارد ریه هایتان میشود و به طریق جریان خون تان عبور کرده و بر کدام اندام بدن تان تاثیر میگذارد



در cleanairhub.org.uk معلومات کسب کنید که چطور
میتوانید هوا را تهویه کنید و از صحتمندی خودتان محافظت نمایید



آلودگی هوا از اولین نفس تا آخرین نفس شما را تحت تاثیر قرار میدهد

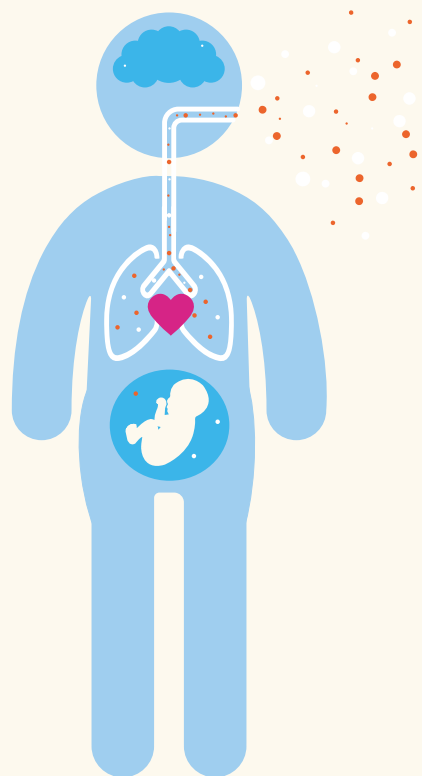


همه ما میتوانیم جهت تهویه هوا و محافظت از صحت‌مندی خودمان اقدامات و اجرایی را انجام دهیم

در cleanairhub.org.uk معلومات بیشتری کسب نمایید



چگونه آلودگی هوا به صحت من صدمه و آسیب میرساند؟



آلودگی هوا از اولین نفس تا آخرین نفس ما را تحت تاثیر خود قرار میدهد. وارد ریه هایمان میشود و در اطراف جریان خون تان حرکت میکند و به تمام اندام های بدن تان صدمه و آسیب میرساند.

کدام مقدار آلودگی هوا میتواند به صحت مندی شما صدمه و آسیب برساند؛ هر چه بیشتر نفس بکشید، ریسک بیشتری دارید.

آلودگی هوا میتواند مریضی های قلبی و ریوی، سرطان ریه، فشار خون بلند و سگته های مغزی را ایجاد کرده و بدتر نماید.

آلودگی هوا با مشکلاتی در دوران شکم داری به شمول وزن کم زمان تولد، وضع حمل زودرس و از دست رفتن شکم داری مرتبط است.

آلودگی هوا بر مغزتان تاثیر میگذارد، بر صحت روان اثر داشته و به عوارض حافظه و زوال عقل منجر میشود.

لیکن کارهایی وجود دارد که همه ما میتوانیم جهت محافظت از صحت مان انجام دهیم.

مراحل ساده ای که میتوانید جهت تمیز کردن هوا و محافظت از صحت تان انجام دهید cleanairhub.org.uk را تعلیم ببینید



اقدامات و اجراتی که همه ما میتوانیم جهت تنفس هوای پاک تر انجام دهیم

تصمیم های مرتبط با هوای پاک تری را در منزل الت بگیرید

از محصولات پاک کننده بدون عطر و بو، محصولات ضدعفونی کننده آرام تر استفاده کنید و از عطر و بوهای اضافه شدنی اجتناب نمایید.

زمان تزئین، رنگ ها و مواد مصئون تری را انتخاب کنید که برچسب «VOC کم».

از مردم بخواهید سیگرت نکشند یا در منزل تان مواد مخدره مصروف نکنند.

از سوزاندن مواد سائر در منزل اجتناب نمایید (مشعل های سوزاندن چوب، آتش زغال سنگ یا شمع).

پنجره هایی را باز کنید که از سرک های اصلی دور استند تا هوای منزل تان را تهویه نمایید.

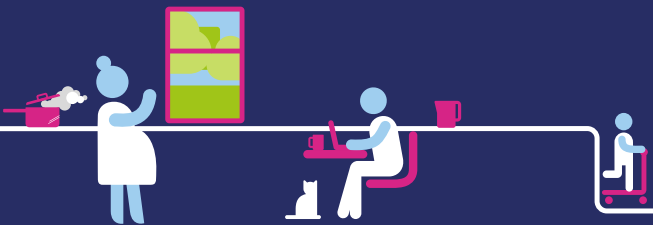
با هدف هوای پاک تر انتخاب های سفرتان را انتخاب نمایید

پیاده روی یا بایسکل سواری تا محل کار یا مکتب، با استفاده از مسیرهای سبزتر با ترافیک کمتر در صورت امکان (به شمول مکان هایی مانند East و Southampton Common (Park).

به وسیله نقلیه الکتریکی یا گذاشتن موتر در منزل فکر کنید.

در صورتیکه به دریوری ضرورت دارید، موتر را خاموش نمایید آن هم زمانیکه در حال حرکت نیستید و انجام آن بدون ریسک است.

با استفاده از southampton.gov.uk در مورد کیفیت هوای ساحه محلی تان معلومات بیشتری کسب نمایید.



آلودگی هوا میتواند باعث ایجاد یا بدتر شدن عوارض و مسائل مرتبط با صحت‌مندی در **اطفال** گردد

این اقدامات و اجراءات میتواند به محافظت از طفل تان مساعدت نماید:

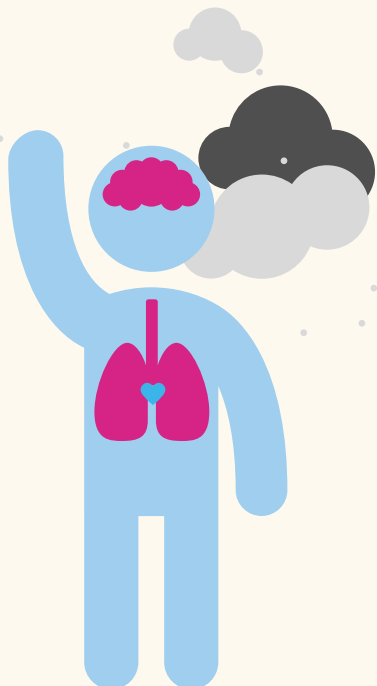
۱. **از مسیرهای آرام تر و سبزتر استفاده نمایید:** مسیرهای آرام تری را از میان فضاهای سبز انتخاب نمایید تا از ترافیک آلوده دور بمانید.

۲. **موتر را همانجا بگذارید:** به فامیل تان توصیه کنید بیشتر پیاده روی کنند یا بایسکل سواری نمایند.

۳. **ماشین را خاموش کنید:** در صورتیکه ضرورت به مصروف سازی از یک موتور دارید، ماشین را زمانیکه حرکت نمیکند و انجام این کار بدون ریسک است خاموش نمایید.

۴. **از پیش بینی های آلودگی استفاده کنید.** از SouthamptonAir.org.uk جهت کسب معلومات از کیفیت هوا در ساحه خودتان مصروف نمایید.

۵. **هوای موجود در منزل تان را تهویه نمایید.** از محصولات ضد عفونی کننده بدون عطر و ملایم تر استفاده کنید و از سوزاندن سایر مواد در منزل اجتناب نمایید. زمان رنگ آمیزی یا تزئین، از محصولات با VOC کم استفاده نمایید. در صورتیکه از سرک های شلوغ دور استید، پنجره ها را باز کنید تا منزل تان را تهویه نمایید.



در مورد آلودگی هوا و نحوه محافظت از صحت فامیل تان در cleanairhub.org.uk معلومات بیشتری کسب نمایید



پلان آلودگی هوای من

اقدامات و اجراءاتی را انتخاب نمایید که شما و فامیل تان جهت محافظت از صحت خود در برابر آلودگی هوا انجام خواهید داد

ما محصولات ضد عفونی کننده مصنوعی را خریداری خواهیم کرد

ما تا مکتب پیاده روی یا بایسکل سواری خواهیم رفت

ما از سائر افراد درخواست خواهیم کرد که در منزل ما سیگرت نکشند

جهت اجتناب از ترافیک سنگین از مسیرهای آرام تر و سبز استفاده خواهیم کرد

ما سوزاندن مواد سائر در منزل اجتناب خواهیم کرد (منحیث مثال، مشعل های سوزاندن چوب، آتش زغال سنگ یا شمع)

زمانیکه میتوانیم موتور را در منزل خواهیم گذاشت

زمان پخت و پز و تمیز کاری، پنجره ای را باز میکنیم

ما زمانیکه موتور روشن نیست ماشین را خاموش خواهیم کرد

