

مقدمه:

هوای اغلب شهرهای بزرگ و صنعتی به علت گسترش شهرنشینی و افزایش منابع آلاینده‌های هوا، آلوده می‌باشد و با توجه به خطراتی که این آلودگی برای سلامت افراد ساکن در مناطق آلوده دارد، شناخت و آگاهی نسبت به جوانب مختلف این مسأله از اهمیت بسزائی برخوردار ماست و تنها با آگاهی و شناخت از این مسأله امکان جلوگیری یا کاهش خطرات آن وجود دارد.

شاخص کیفیت هوا چیست؟

شاخص کیفیت هوا، شاخصی جهت پیش‌بینی روزانه کیفیت هوا است و میزان ارتباط آن با سطوح سلامت را ارائه می‌کند. این شاخص، برای ۶ آلاینده اصلی هوا یعنی: منوکسیدکربن، ازن، دی‌اکسیدگوگرد، دی‌اکسید نیتروژن، ذرات معلق کوچکتر از 2.5 میکرون و ذرات معلق کوچکتر از 10 میکرون محاسبه می‌شود. برای هرکدام از این آلاینده‌ها استانداردهای ملی کیفیت هوا تدوین شده است.

رنگ	مقدار شاخص کیفیت هوا (AQI)	مقدار تأثیر بر روی سلامت
سبز	۰ - ۵۰	پاک
زرد	۵۱ - ۱۰۰	سالم
نارنجی	۱۰۱ - ۱۵۰	ناسالم برای گروه‌های حساس جامعه
قرمز	۱۵۱ - ۲۰۰	ناسالم
بنفش	۲۰۱ - ۳۰۰	بسیار ناسالم
قهوه‌ای	۳۰۱ به بالا	فقط ناک

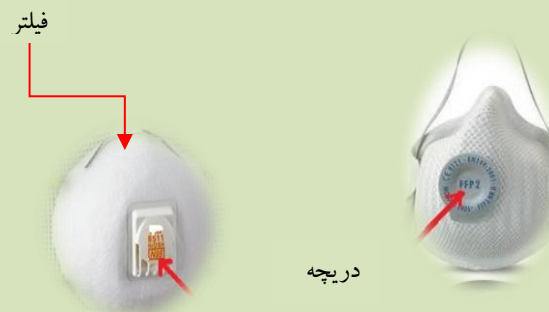
برای در امان ماندن از اثرات سوء ذرات معلق لازم است افراد در هنگام تردد در محیط‌های آلوده بخصوص در مراکز شهرهای بزرگ مانند تهران از وسیله حفاظت تنفسی مناسب که بتواند میزان مواجهه با این نوع از آلاینده‌های هوا را به حداقل ممکن کاهش دهد استفاده نمایند.

چه افرادی بیشتر در معرض خطر هستند؟

مبتلایان بیماری‌های قلبی و عروقی، کودکان، سالمندان، زنان باردار و مبتلایان به بیماری‌های تنفسی، از جمله آسم باید در مواقع اوج آلودگی هوا کمتر در فضای باز قرار گیرند و لازم است درمان بیماری خود را پیگیری کنند.

چه ماسکی تهیه کنیم؟

بر اساس طبقه بندی ماسک‌های حذف‌کننده، توسط انستیتوی ملی ایمنی و سلامت شغلی آمریکا، استاندارد اروپایی و پروتکل‌های جهانی ماسک و با در نظر گرفتن کارایی و دسترس بودن، توصیه می‌شود در مقابله با گرد و غبار و ریزگردها، ماسک‌های فیلتردار (فنجانی شکل) **FFP2** خریداری شود. کارایی نوع مرغوب این ماسک تا ۹۴ درصد می‌باشد.



از کجا تهیه کنیم؟

جهت خرید به مراکز و فروشگاه‌های مجاز فروش وسایل حفاظت فردی و اطفای حریق در سطح شهرها مراجعه کنید. این فروشگاه‌ها دارای مجوز رسمی از مرکز تحقیقات و تعلیمات حفاظت فنی و بهداشت کار، وزارت کار، تعاون و رفاه اجتماعی می‌باشند.

در هنگام خرید به چه نکاتی دقت نماییم؟

⚠ از کارشناسان مهندسی بهداشت حرفه‌ای مشاوره بگیرید.

⚠ فهرست محافظ‌های تنفسی تایید شده را از سایت مرکز تحقیقات و تعلیمات حفاظت فنی و بهداشت کار دریافت نمایند.

⚠ به تاریخ انقضای درج‌شده بر روی بسته‌بندی ماسک‌ها دقت نمایید.

⚠ زنان باردار در سه ماهه دوم و سوم با نظر پزشک از ماسک مناسب استفاده کنند و بخصوص از نوع دریچه‌دار باشد.

⚠ دقت نمایید برند و نوع ماسک (**FFP2**) بر روی فیلتر و دریچه حک شده باشد. تشخیص آسان آن، بند آبی یا حروف روی دریچه است.

⚠ جهت کارایی حداکثری ماسک‌ها، سایز مناسب صورت خود را انتخاب نمایید به طوری که هیچ نفوذی از اطراف نداشته باشد برخی از ماسک‌های جدید قابلیت کوچک کردن توسط خود فرد را دارند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

معاونت بهداشت

مرکز بهداشت جنوب تهران

چگونه یک ماسک تنفسی

مناسب و ضد ذرات معلق

در آلودگی هوای شهرها انتخاب کنیم؟



گروه هدف: عموم افراد جامعه

کد رسانه:

۱-۵۷۶-۲۱-۸۲۸۸

آیا ماسک های معمولی مناسب هستند؟

خیر. متأسفانه اکثر افراد از ماسک های معمولی (جراحی) استفاده می کنند که مناسب نیستند.

آیا ماسک ها یکبارمصرف هستند؟

بر اساس نوع ماسک جواب متفاوت است. ماسکی که توصیه شد یکبارمصرف نیست.

چه زمانی ماسک فیلتردار دیگر کارایی ندارد؟

از ماسک می توان تا زمانی که کثیف و تغییر شکل نداده و تنفس با آن سخت نشده استفاده نمود و نمیتوان از یک ماسک به صورت مشترک استفاده کرد.

آیا می توان ماسک ها را دوباره شست و

استفاده کرد؟

خیر. فیلتر ماسک ها از چند لایه تشکیل شده است و شستن لایه بیرونی فایده ای ندارد.

نداشتن ماسک مناسب چه عوارضی دارد؟

تنفس هوای آلوده اثرات کوتاه مدت و بلندمدتی را با خود به همراه دارد. اختلال در تنفس، سوزش و خارش چشم، حالت تهوع و سردرد، تحریک بیماری های آلرژیک، آسم و حتی عفونت های مجاری تنفسی سرطان ریه، معده و بیماری های قلبی از جمله عوارض تنفس هوای آلوده است.

منابع:

۱. Air.tehran.ir

۲. www.cdc.gov/niosh/docs/۲۰۰۵-۱۰۰/pdfs/۲۰۰۵-۱۰۰.pdf

۳. www.tehranweather.ir

۴. https://www۳.epa.gov/airnow/aqi_brochure_۰۲_۱۴.pdf



مضرات ماسک های تنفسی نامناسب در شرایط

آلودگی هوا

استفاده از ماسکی که غیراستاندارد و نامناسب است اگرچه موجب آرامش کاذب ذهن شما می شود اما واقعیت این است که تاثیری چندانی بر کاهش جذب آلودگی هوا و عوارض آن ندارد، بنابراین فراموش نکنید که استفاده از ماسک های معمولی (نرمال جراحی) یا ماسک هایی که سایز مناسبی ندارند و به خوبی قسمت دهان و بینی را پوشش نمی دهند، نمی تواند انتخاب خوبی برای مهار کردن آلودگی هوا باشد.

پاسخ برخی سوالات رایج:

آیا استفاده از ماسک میزان مواجهه با آلاینده

ها را کمتر می کند؟

این روزها شایعاتی در شبکه های اجتماعی دست به دست می شود که استفاده از ماسک هیچ تاثیری در کاهش میزان دریافت آلودگی ندارد، بنابراین استفاده کردن و نکردن از ماسک تفاوتی نمی کند، در حالیکه به گفته متخصصان، استفاده از ماسک مناسب قطعاً میزان جذب آلودگی ها را کمتر می کند.