

به نام خالق آبی آسمان

هوای سالم=دانش آموز سالم

طبق تعریف آلودگی هوای عبارت است از یک یا چند ماده آلوده کننده، گاز، مایع، جامد در هوای آزاد به مقدار و مدتی که کیفیت آن را به نحوی تغییر دهد که برای انسان و موجودات زنده مضر باشد.

منابع آلوده کننده به چند دسته تقسیم می شود:

- (۱) منابع سیار: مانند خودرو، هوایپما، قطار، کشتی
- (۲) منابع ثابت: مانند کارخانه ها، کارگاه ها، مرکز مسکونی، مرکز تجاری، مدرسه و مانند آن
- (۳) متفرقه: مانند انفجار، سوزاندن، زباله، آتش سوزی، تخریب ساختمان ها



بیماری ها بر اثر تنفس آلاینده ها

بر اساس تحقیقات، وسائل نقلیه موتوری در شهرهای بزرگبیش از ۹۵ درصد از منواکسید کربن موجود در هوای تولید می کنند که تنفس آن، به سکته های قلبی و مغزی منجر می شود. غلظت منواکسید کربن در ساعات اولیه صبح و ساعات پایانی روز به بیشترین مقدار خود می رسد؛ در صورتی که در روزهای

محیط پیرامون ما شامل هوایی است که همه زندگی وابسته به آن است. هوای جدا از تأمین اکسیژن حیات بخش برای انسان، چند عمل دیگر هم انجام می دهد، بدن انسان به وسیله جریان هوای خنک می شود. حس های ویژه ای مانند شنوایی و بویایی به وسیله محرك هایی که از راه هوای منتقل می شوند، کار می کنند. عوامل بیماری زا به وسیله هوای انتقال می یابند. آلودگی هوای گرد و غبار، دود گازهای سمی و بخارهای شیمیایی موجب بیماری و حتی مرگ می شود.

هوای تمیز و تازه موجب تحریک مغز، افزایش کارایی، تحریک گردش خون و سوخت و ساز بدن می شود، تنفس هوای سالم برای کودکان و نوجوانان ضروری است و موجب افزایش یادگیری و شادابی کودکان می شود. تنفس مکرر هوای آلوده موجب افسردگی، کاهش یادگیری، بروز بیماری های چون آسم، برونشیت و سرطان در کودکان می شود.



۴۹ دی ماه روز هوای پاک گرامی باد



تهیه و تنظیم: شریفه رحیمیان-مربی بهداشت آموزشگاه

سال تحصیلی: ۹۸-۹۹

نقش دانشآموزان در پیشگیری از آلودگی هوا

حتما شما هم می دانید که بسیاری از دگرگونی های ناخوشایند طبیعت ناشی از رفتارهای غلط ماست. بهترین راه مقابله با این دگرگونی ها، آگاه و حساس کردن مردم برای تغییر رفتارهای مخرب است. دانشآموزان مهمترین عامل تغییر در آینده هستند. شاید خود شما هم ندانید که چطور می توانید در کاهش آلودگی هوا کمک کنید اما رعایت موارد ذیل به ما و شما کمک می کند که هوای تمیز و سالم تری برای تنفس داشته باشیم:

- ۱) پیاده روی و استفاده از دوچرخه به جای آنکه از پدر و مادر تان بخواهید شما را با خودرو شخصی برسانند.
- ۲) از پدر و مادر تان بخواهید تا آهسته تر و ملایم تر رانندگی کنند زیرا در این صورت سوخت کمتری مصرف می شود و دی اکسید کربن کمتری نیز تولید می شود.
- ۳) صرف جویی کنید به خصوص در مصرف کاغذ و مداد زیرا فعالیت کارخانه ها موجب آلودگی هوا می شود.
- ۴) بهداشت فردی را رعایت کنید و از خوشبو کننده و عطرها کمتر استفاده کنید.
- ۵) در حیاط منزل درخت بکار ببرید، باغچه احداث کنید یا حدائق از چند گلستان در خانه نگهداری کنید.
- ۶) در روز چند بار دست هایتان را بشوید (شستشوی دست ها به از بین رفتن سرب و کاهش مسمومیت با سرب کمک می کند).
- ۷) در مصرف برق و انرژی صرف جویی کنید زیرا نیروگاهها موجب آلودگی هوا می شود.

آینده ای تاریک

مواد آلوده کننده هوا ممکن است منشأ طبیعی داشته باشد، مثل دود حاصل از آتششان ها یا آتش سوزی های جنگل ها و علفزارها، ولی بیشتر مواد آلوده کننده خطرناک، از فعالیت های انسان سرچشمه می گیرد. آلودگی هوا حد و مرزی نمی شناسد و همراه باد به سراسر دنیا کشیده شده، باعث ریزش باران های اسیدی می شود و باران های اسیدی نیز جنگل ها را نابود می کند. ضایعاتی که در جو زمین و بر اثر انباشه شدن گاز های حاصل از جنگ های شیمیایی، دودکش کارخانه ها و به ویژه خودروها به وجود می آید، جبران ناپذیر است. پیدا شدن حفره ای در لایه محافظه زمین یا افزایش حالت گلخانه ای بیش از حد روی سیاره زمین، به سهولت قابل ترسیم نیست. به خصوص کاهش لایه ازون به حدی جدی و خطرناک است که حتی دانشمندان نمی توانند به طور دقیق پیش بینی آینده آن را کرده، چاره قطعی برای آن بیابند.



آخر هفته و تعطیل، غلظت این آلاینده ها در ساعت پایانی روز

کاهش قابل توجهی می یابد. حتی مقدار بسیار کم کربوکسی هموگلوبین باعث آثار فیزیولوژیک مهمی در بدن می شود و با افزایش آن، درصد این اثرات افزایش می یابد. افراد مبتلا به بیماری های قلبی نسبت به افزایش کربوکسی هموگلوبین، بسیار حساس هستند زیرا با افزایش غلظت این ترکیب در خون، قلب باید برای جبران کمبود اکسیژن، سریع تر کار کند.

مطالعات نشان می دهد حتی در مقادیر کمتر از ۲ درصد نیز احتمال حمله قلبی در افراد وجود دارد. کاهش غلظت اکسیژن در خون، بر فعالیت مغز نیز تاثیر به سزایی دارد. مطالعات در این زمینه نشان می دهد در ۲,۵ درصد کربوکسی هموگلوبین، قدرت تفکیک اشیاء و اشخاص به وسیله مغز انسان کاهش می یابد و در ۵ درصد کربوکسی هموگلوبین، سرعت واکنش های عضلانی تحت تاثیر قرار می گیرد و در بیماران قلبی علائم استرس افزایش می یابد. بررسی ها نشان می دهد؛ در ۱۰ درصد کربوکسی هموگلوبین، بیشتر مردم به سردردهای شدید دچار می شوند و در صورت افزایش کربوکسی هموگلوبین به میزان ۵۰ درصد، مرگ شخص حتمی خواهد بود.

