

استنشاق کدام هوا انتخاب من است؟



همه ما انسان ها برای داشتن زندگی سالم و با کیفیت به هوای سالم و پاک نیاز داریم(منظور از هوای پاک هوای به دور از هر گونه دود و گرد و غبار و آلاینده می باشد). البته حیوانات هم سهم خودشان را از این هوای پاک و سالم دارند و مانند انسان ها به آن نیازمند هستند و در تمام اجزای زمین حتی خود گیاهان که تولید کننده ی هوا هستند برای رشد بهتر به هوای سالم و پاک نیاز دارند. در هوای پاک و سالم است که ما با طراوت و سلامت زندگی می کنیم و از بسیاری بیماری های جسمی و روانی دور خواهیم بود.

هر نوع تغییر فیزیکی، بیولوژیکی یا شیمیایی که ممکن است در هوا اتفاق بیافتد به عنوان **آلودگی هوا** شناخته می شود. زمانی این اتفاق رخ می دهد که گازهای مضر، گرد و غبار، دود و... وارد هوا می شوند. منابع تولیدکننده آلودگی هوا به دو دسته طبیعی و مصنوعی(انسان ساز) تقسیم می شود. لذا تغییر نگرش و روش زندگی هر فرد تاثیر بسزایی در کنترل آلاینده های انسان ساز دارد.

یکی از مهمترین آلاینده های هوا گازهای گلخانه ای می باشند که موجبات گرمایش جهانی و تغییرات آب و هوایی را فراهم آورده است. گازهایی چون متان، دی اکسید کربن، بخار آب و ازن، اکسید نیتروژن، گازهای فلئوئور از مهمترین گازهای گلخانه ای می باشند که با جذب اشعه خورشید و جلوگیری از بازتاب ان به اتمسفر باعث گرم شدن زمین می شوند. این گرمایش اثرات زیست محیطی چون ذوب شدن کوه ها و یخچال های یخی در قطب، بالارفتن سطح آب دریاها و اقیانوس ها، به خطر افتادن کلیه گونه های جانوری و گیاهی موجود بر روی کره زمین را ایجاد کرده است.

راهکارهای افزایش سهم من در حفظ هوای پاک :

- **تغییر الگوهای سفر و رفت و آمد** (استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی در سفرهای روزانه درون شهری، انجام چندکار همزمان در یک مسیر، خرید کردن آنلاین، استفاده از جایگزینی استفاده از سیستم ایاب ذهاب محل کار به جای خودروی تک سرنشین)

- **بهینه سازی مصرف سوخت** (نگهداشتن خودرو در شرایط مطلوب - رسیدگی به موتور خودرو، تنظیم باد لاستیک، برداشتن باربند، رانندگی با سرعت یکسان، کاهش وزن خودرو، هدر ندادن سوخت در زمان سوختگیری وسیله نقلیه، درجا کار نکردن خودرو)
- **بهینه سازی مصرف انرژی** (تنظیم وسایل و تجهیزات گاز سوز، خریداری وسایل برقی کم مصرف، خاموش کردن وسایل برقی در زمان خروج از منزل، جداسازی منبع تامین کننده برق دستگاه از پریز برق در زمان خاموشی دستگاه و یا بلااستفاده بودن آن،

- **انتخاب سبک زندگی سالم** (آموزش به کودکان و افزایش نگرش دوستدار محیط زیست در بین افراد جامعه، کاهش تولید

پسماند، کاهش تولید شیرابه پسماند با راهکارهای تولید کمپوست و خشکاله سازی پسماند تر، مراقبت از درختان و طبیعت در زمان گردشگری، درختکاری)

واحد بهداشت محیط

بیمارستان شهید دستغیب

زمستان ۱۴۰۰

