

آلودگی هوا که این روزها در بیشتر شهرهای بزرگ دنیا دیده می‌شود به یک معضل بزرگ زیست محیطی تبدیل شده، نه تنها سلامت جسم را تهدید می‌کند، بلکه در ایجاد افسردگی، پرخاشگری، خواب آلودگی، بیش‌فعالی کودکان و دیگر اختلالات روانی نیز نقش دارد. هوایی که این روزها تنفس می‌کنیم مملو از مواد سمی و ذرات آلوده است. آلودگی در محیط زیست زمین را تغییر داده و از زیبایی و تنوع زیستی آن می‌کاهد. آلودگی هوا اثرات مخربی بر سلامتی و محیط زیست دارد. این معضل زیست محیطی ترکیبی از ذرات جامد و گازها در هوا است. استنشاق مداوم آلودگی هوا، حداقل یک یا دو سال از زندگی یک انسان معمولی را از بین می‌برد. اثرات آلودگی بر جسم انسان از سوزش چشم گرفته تا خارش گلو و مشکلات تنفسی و در نهایت مرگ منجر می‌شود.

عموماً دولت‌ها از شاخص کیفی هوا (AQI) یا شاخص آلودگی هوا (PSI) برای تعیین غلظت ترکیبات مختلف آلاینده موجود استفاده می‌کنند. ذرات آلاینده شامل مونوکسیدکربن، دی‌اکسیدگوگرد، ترکیبات نیتروژن‌دار، ازون و ذرات معلق (ذرات کوچک‌تر از ۱۰ میکرومتر و ذرات کوچکتر از ۲.۵ میکرومتر) است، که بر اساس معیارهایی تبدیل به یک عدد بدون واحد شده و وضعیت آلودگی هوا را در سطوح مختلف نمایش می‌دهد.



در این هفته هر روز با یک شعار خاص با هدف فرهنگ سازی عمومی، شناخت تکالیف مردم و مسئولین، داشتن استراتژی جهت کاهش آلودگی هوا و در نهایت حفظ سلامت مردم نامگذاری شده است که عبارتند از:

سه شنبه ۱۴۰۲/۱۰/۲۶ روز هوای پاک، حقوق عامه
چهارشنبه ۱۴۰۲/۱۰/۲۷ روز هوای پاک، توسعه و نوسازی ناوگان حمل و نقل عمومی
پنجشنبه ۱۴۰۲/۱۰/۲۸ روز هوای پاک، توسعه انرژی‌های تجدیدپذیر
جمعه ۱۴۰۲/۱۰/۲۹ روز هوای پاک، آموزش و مشارکت عمومی
شنبه ۱۴۰۲/۱۰/۳۰ روز هوای پاک، خودروهای فرسوده
یکشنبه ۱۴۰۲/۱۱/۰۱ روز هوای پاک، کیفیت سوخت
دوشنبه ۱۴۰۲/۱۱/۰۲ روز هوای پاک، سلامت

پمفلت آموزشی در خصوص روز ملی هوای پاک



آلودگی هوا در سطح جهان به عنوان چهارمین علت مرگ و میر پس از فشار خون بالا، مصرف دخانیات و رژیم غذایی نامناسب است.

روز ۲۹ دیماه روز هوای پاک و از تاریخ ۲۶ دیماه الی ۲ بهمن ماه با شعار "هوای پاک، مسئول پاسخگو، شهروند مسئول" به عنوان هفته هوای پاک نامگذاری شده است.

هفته هوای پاک و شعار سالیانه هوای پاک، یادآوری کننده لزوم رفتار همراه با تعهد مردم و مسئولان در جهت کاهش آلودگی هوا می‌باشد و اینکه علاوه بر جلوگیری از آلودگی، خودمراقبتی نیز باید در اولویت عموم مردم در مقابله با اثرات آلودگی هوا قرار گیرد.

براساس شاخص آلودگی هوا، این شاخص: از صفر تا ۵۰ هوای پاک، ۵۱ تا ۱۰۰ هوای سالم، ۱۰۱ تا ۱۵۰ ناسالم برای گروه‌های حساس، ۱۵۱ تا ۲۰۰ ناسالم برای عموم، ۲۰۱ تا ۳۰۰ بسیار ناسالم و ۳۰۱ تا ۵۰۰ خطرناک را نشان می‌دهد.

طبق تحقیقات آلودگی‌هایی که در هوا پخش می‌شود، در مقایسه با آلاینده‌های زمین و آب، مضرترین است. ۸۰ درصد از بیماری‌های ریه ناشی از آلودگی اتومبیل‌ها، اتوبوس‌ها، کامیون‌ها و دیگر وسایل نقلیه است. تخمین زده شده که تا سال ۲۰۵۰، ۶ میلیون نفر به علت آلودگی هوا از بین خواهند رفت.

کشورهای مختلف دنیا در راستای کاهش آلاینده‌های هوا کوشیده‌اند، از اقدامات سازنده در راستای کاهش ترافیک گرفته تا بهبود سیستم حمل و نقل عمومی و با بهبود روش‌های جایگزین مانند دوچرخه سواری برای تردد در شهر. برخی کشورهای با وضع عوارض جاده‌ای در شهر به کاهش میزان ترافیک کمک کرده‌اند. اعمال محدودیت‌های ترافیک اضطراری در زمان آلودگی شدید هوا از این جمله است و یا ممنوعیت تردد خودرو در برخی مناطق شهر. کاهش سرعت در جاده‌ها؛ راهکار دیگری است که می‌تواند جریان ترافیک را بهبود بخشد.

این روزها تمرکز بیشتر بر استفاده از وسایل نقلیه الکتریکی، هیدروژن و هیبریدی است. در بسیاری از کشورها وسایل نقلیه پاک کننده مالیات جاده‌ای ارزان‌تری نسبت به وسایل نقلیه آلوده کننده هوا دارند و با این سیاست‌های تشویقی در راستای کاهش آلودگی هوا کمک می‌شود.

از جمله راهکارهای قابل اجرا جهت کاهش آلودگی هوا می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

۱. استفاده از حمل و نقل عمومی: استفاده از وسیله نقلیه شخصی را تا حد ممکن کم کنید. پیاده روی را جایگزین خودرو کنید. حتی الامکان از دوچرخه استفاده کنید. با این کار علاوه بر کاهش ترافیک می‌توانید در بهبود سلامت بدن خویش اثر داشته باشید. استفاده از انرژی‌های تجدید پذیر مثل انرژی خورشیدی به جای سوخت‌های فسیلی، بهینه سازی سیستم حمل و نقل عمومی به طوری که مردم به جای خودروهای تک سرنشین از سیستم حمل و نقل عمومی استفاده نمایند از جمله این راهکارهاست.

۲. استفاده نکردن از خودروی تک سرنشین

۳. خاموش کردن خودرو در ترافیک

۴. بررسی منظم خودرو: با بررسی منظم خودرو نه تنها در هزینه صرفه جویی می‌کنید، بلکه خودرو نیز عمر طولانی‌تری خواهد داشت.

۵. تنظیم باد لاستیک خودرو: در صورتی که لاستیک‌ها باد مناسب نداشته باشند، مصرف سوخت بالا می‌رود و این امر موجب انتشار آلودگی بیشتر می‌شود. اقلام سنگین و غیر ضروری را از خودرو خالی کنید و سبک حرکت کنید.

۶. حذف خوروهای فرسوده، بهینه سازی کیفیت سوخت‌ها، کاهش آتش زدن وسایل پلاستیکی و زباله‌ها

۷. استفاده کمتر از محصولات نفتی: استفاده از رنگ‌هایی که بر اساس آب و روغن نیستند. محصولات نفتی کمتری دارند نیز راهی در راستای کاهش آلودگی است. از پاک کننده‌هایی با پایه آب استفاده کنید که دارای برچسب "زیرو وی اُ سی" باشد. هیچ ترکیب آلی فرار ندارد.

۸. ترک سیگار: با ترک سیگار از انتشار مواد مضر در هوا جلوگیری کنید.

۹. مواد آلی، فلزات و کاغذ را برای بازیافت تفکیک کنید.

۱۰. توصیه‌های برای محیط خانه: خانه را به خوبی عایق بندی کنید. از وسایل برقی با مصرف بهینه انرژی استفاده کنید.

بدیهی است این روش ها تنها راه هایی نیست که بتوانید جلوی آلودگی هوا را بگیرید، اما این کارها که ساده به نظر می آید باعث می شود که هم از اتلاف انرژی جلوگیری کنیم و هم منابع طبیعی را هدر ندهیم و هم در هزینه مالی خانواده صرفه جویی کنیم.



تهیه و تنظیم: واحد HSE مرکز تصویربرداری بابک
به مناسبت روز هوای پاک (۲۹ دی ماه) و هفته ملی
هوای پاک (۲۹ دی ماه الی ۲ بهمن ماه سال ۱۴۰۲)

باید عایق بندی شود و شکاف ها بسته شود، برخی توصیه ها مثل استفاده از پنجره دو جداره می تواند در کاهش آلودگی هوا از طریق مصرف انرژی موثر باشد.



۱۷. از تکنولوژی های ارتباط از راه دور استفاده کنید.
۱۸. از هر دو طرف کاغذ برای کپی یا پرینت استفاده کنید
۱۹. با توجه به شرایط آب و هوایی لباس بپوشید بجای ایند-ترموستات اتاق را با توجه به دمای محیط تنظیم کنید.
۲۰. کاشتن درخت و گسترش فضای سبز در خانه و محل کار
۲۱. خودداری از سوزاندن پلاستیک، تایر، چوب، برگ خشک و موارد مشابه

۱۱. حتی الامکان به جای استفاده از ظروف یکبار مصرف از ظروف قابل شستشو استفاده کنید و از محصولات استفاده کنید که از مواد بازیافتی تهیه شدند.

۱۲. به جای کیسه های پلاستیکی از کیسه های پارچه ای برای خرید استفاده کنید.

۱۳. به جای استفاده از اسپری از قلم مو نقاشی ساختمان بهره ببرید و تمام لوله های آب گرم را عایق بندی کنید.

۱۴. راه های بسیاری برای کاهش مصرف انرژی در محل کار وجود دارد. برنامه بازیافت را در سازمان خود استقرار دهید. در پایان روز کاری کلیه وسایل برقی (کامپیوتر، پرینتر، فکس و...) را از برق بکشید. حتی الامکان با تنظیم کرکره ها نور را تنظیم کرده و از چراغ استفاده نکنید.

۱۵. هنگامیکه اتاق خود را ترک می کنید لامپ آن را خاموش کنید و چراغ های رشته ای پرمصرف را با لامپ های فلورسنت فشرده جایگزین کنید.

۱۶. از ترموستات های قابل برنامه ریزی استفاده کنید و آن را در ۲۵ درجه سانتی گراد (۷۸ درجه فارنهایت) در تابستان و ۲۰ درجه سانتی گراد (۶۸ درجه فارنهایت) در زمستان تنظیم کنید و برای حفظ گرما در زمستان و حفظ سرما در تابستان خانه