**تدابیرمربوط به هوا**

هوای آلوده مزاج اعضای بدن از جمله قلب و مغز و کبد را تحت تاثیر قرار داده و آنها را دچار بیماری میکند.

**تدابیر زندگی در مناطق دارای هوای آلوده:**

\*روزهای تعطیل و آخر هفته را در پارکها و فضاهای سبز بگذرانید.

\*در ساعات و روزهایی که درجه آلودگی هوا بالاست از رفت و آمد غیرضروری به خارج ازمنزل بپرهیزید.

**تدابیر پاک نگه داشتن هوای منزل:**

\*منزل مسکونی دور از محل تجمع خودروها مانند گاراژها و ترمینال ها و محل تخلیه زباله باشد.

\*سقف خانه بلند باشد و اتاقها و نشیمن رو به مشرق باشند و پنجره های بزرگی وجود داشته که بعضی رو به مشرق و بعضی روبه شمال باز شوند.

\*گیاهانی مانند:کلم- تره- شاهی-کرچک و درختانی مانند انجیر و گردو در باغچه خانه و اطراف منزل کاشته نشوند.

\*پرهیز از مصرف دخانیات و خوشبوکننده های شیمیایی هوا در منزل

\*داخل به یا سیب را خالی کنید و با گلاب پرکرده و بر حرارت بگذارید تا بوی آن فضای خانه را معطر کند و آلودگی را از بین ببرد.

\*یک لیوان سرکه را در 18-20 لیوان آب ریخته و روی حرارت بسیارکم بگذارید تا پیوسته بجوشد.

تعدادی پیاز،سیر و نارنج را از وسط نصف کرده و در گوشه کنار اتاق و محل نشست و برخاست و محل خواب قرارداده و پس از 24 ساعت آنها را با مواد تازه جایگزین کنید.

**تدبیرغذایی درزمان آلودگی هوا:**

\*از مصرف گوشت های دیر هضم مثل گوشت گاو پرهیز کنید. در این زمان مصرف گوشتی با هضم راحتتر مثل جوجه مرغ، کبک، بلدرچین و بزغاله آن هم با مواد ترش مانند: سماق، غوره، آبلیمو، سرکه یا آب انار ترش پخته توصیه میشود.

\*مصرف مغز بادام، سیب، گلابی شیرین، انار، تمرهندی، خاکشیر، زعفران، کاهو، گشنیز و گلاب مفید است.

پرهیز از مصرف غذاهای سنگین و دیرهضم مانند: عدس، بادمجان، کلم، قارچ، الویه، ماکارونی، آش رشته، موادغذایی کارخانه ای، فست فودها و غذاهای آماده.

\*جلوگیری از بروز یبوست طبع

**تدابیر مربوط به ورزش و فعالیت بدنی در آلودگی هوا:**

پرهیز از فعالیت بدنی سنگین، توصیه به تاب سواری و نشستن بر صندلی متحرک

**سایرموارد:**

\*پرهیز از خواب کمتر از6 ساعت یا بیشتر از 10 ساعت

\*پرهیز از زیاده روی جنسی

\*استفاده از راهکارهای حفظ آرامش در هنگام مواجهه با استرس های روانی

\*پرهیز از تابش اشعه ای بویژه رایانه و تلفن همراه