

5 نصائح للتعامل مع موجات الغبار



الاثنين 8 يوليو 2019 م

خلال فصل الصيف تشهد مناطق عدّة في العالم العربي موجات من الغبار، فكيف التعامل معها؟

قالت مؤسسة حمد الطبية في قطر إنه يمكن أن تتسبب موجة الغبار في تأثيرات ضارة بالصحة لدى بعض الأشخاص، فقد تؤدي إلى ظهور أعراض حساسية الجيوب الأنفية والتهابات الجهاز التنفسى، وخاصة لدى الأشخاص المصابين بالأمراض المزمنة.

ونصحت المؤسسة -في منشور بصفحتها في فيسبوك- باتخاذ الاحتياطات التالية خلال موجة الغبار:

1- تجنب الخروج إلى المناطق المفتوحة، خصوصاً أثناء اشتداد هبوب الرياح وانخفاض مستوى الرؤية وعندما يكون مستوى الغبار العالق في الهواء مرتفعاً.

2- تغطية الأنف والفم بقناع واق أو قطعة قماش مبللة عند الخروج إلى الهواء الطلق، وذلك للحد من استنشاق جزيئات الغبار.

3- عند قيادتك للسيارة أثناء الأحوال المغبرة، احرص على إبقاء النوافذ مغلقة وعلى استخدام تكييف الهواء بدلاً من الهواء الخارجي.

4- تجنب فرك عينيك للحؤول دون تعرُّض العينين للالتهابات.

5- يُنصح الأشخاص الذين تبدأ أعراض الحساسية في الظهور عليهم، مثل تدمير العينين والسعال ونوبات الربو أو ظهور صوت أزبز عند التنفس، بالتوجه إلى مراكز الرعاية الصحية الأولية التابعين لها.

أما الأشخاص الذين يعانون من مشاكل وصعوبات حادة في التنفس، فقد يعني ذلك تعرضهم للإصابة بالتهاب رئوي، ولذلك ينبغي عليهم التوجه إلى قسم الطوارئ.