

5 نصائح للتعامل مع موجات الغبار



الاثنين 8 يوليو 2019 06:07 م

خلال فصل الصيف تشهد مناطق عدة 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 التنفسي، وخاصة لدى الأشخاص المصابين بالأمراض المزمنة

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

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

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 الأجواء المغبرة، احرص على إبقاء النوافذ مغلقة وعلى استخدام تكييف الهواء بدلا من الهواء الخارجي

4- تجنب فرك عينيك للحد من تعرض العينين للالتهابات

5- يُنصح الأشخاص الذين تبدأ أعراض الحساسية في الظهور عليهم، مثل تدميع العينين والسعال ونوبات الربو أو ظهور صوت أزيز 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