اخبار

تأکید قائم پناه بر بودجه‌ریزی عملیاتی

معاون اجرایی رئیس‌جمهور در جلسه انعقاد توافقنامه اجرایی بودجه‌ریزی مبتنی بر عملکرد، با بیان اینکه بودجه‌ریزی عملیاتی و پرداخت مبتنی بر عملکرد از پشتوانه علمی و منطقی برخوردار است، اظهار کرد: «نخستین شرط حرکت به سمت بودجه‌ریزی عملیاتی، مشخص شدن قیمت تمام‌شده خدمات است تا بتوان ارزیابی کرد هزینه‌های انجام‌شده منطقی و متناسب با اهداف و برنامه‌های دستگاه‌ها هستند یا خیر.» محمد جعفر قائم‌پناه با تأکید بر ضرورت نهادینه شدن فرهنگ بودجه‌ریزی عملیاتی در دستگاه‌های اجرایی اظهار کرد: «برای شکل‌گیری این فرهنگ حتی نیازی به قانون یا آیین‌نامه جدید نیست. اگر باور داشته باشیم منابع مالی کشور باید به‌درستی هزینه شوند، خود دستگاه‌ها و مدیران باید برای اجرای این رویکرد اقدام کنند. بودجه‌ریزی عملیاتی تأکید رئیس‌جمهوری و قانونگذار است و باید بر مبنای علمی و منطقی دنبال شود، نه اینکه صرفاً به یک شعار تبدیل شود.» وی از وزرای دولت نیز خواست فرهنگ بودجه‌ریزی عملیاتی و پرداخت مبتنی بر عملکرد را در مجموعه‌های تحت مدیریت خود نهادینه کنند و افزود: «با مشخص شدن قیمت تمام‌شده خدمات در دستگاه‌ها و نهادهای حاکمیتی، به‌تدریج روشن می‌شود هر واحد چه میزان هزینه می‌کند و کدام واحد با هزینه بیشتر یا کمتر خدمات ارائه می‌دهد. همین آگاهی می‌تواند زمینه اصلاح عملکرد دستگاه‌ها را فراهم کند.»

مدیرکل تقسیمات کشوری خبرداد:

نهایی شدن مطالعات طرح «استان کرمان جنوبی»

مدیرکل تقسیمات کشوری وزارت کشور با اشاره به اولویت این وزارتخانه برای توسعه مناطق مغفول‌مانده شرق و مرکز کشور تأکید کرد: مطالعات طرح استان شدن کرمان جنوبی در وزارت کشور نهایی شده و در صورت پایداری شرایط کلان کشور، این منطقه در صدر استان‌های در آستانه تأسیس قرار دارد. به گزارش ایرنا، عباس علیپور روز شنبه در نشست بررسی مسائل تقسیمات کشوری جنوب کرمان، درباره مطالبه دیرینه مردم منطقه برای تشکیل استان کرمان جنوبی خاطرنشان کرد: فرآیند استان شدن براساس ماده ۱۳ باید در هیأت وزیران مصوب شده و برای تصویب نهایی به مجلس شورای اسلامی ارسال شود. با توجه به جمع‌آوری بیش از ۲۰۰ امضا در مجلس طی سال‌های گذشته و شناخت از رویکرد دولت، اگر قرار باشد یک یا ۲ استان جدید در کشور تشکیل شود، قطعاً اولویت با کرمان جنوبی خواهد بود. وی با تأکید بر اینکه وزارت کشور به نتیجه قطعی در خصوص طرح استان کرمان جنوبی رسیده است، افزود: وسعت پهناور این منطقه و ضرورت تسریع در روند توسعه، تقسیمات کشوری را به ابزاری کارآمد تبدیل کرده و به شرط عبور از مسائل کلان و بازگشت کشور به آرامش، این مطالبه بحق مردم محقق خواهد شد. مدیرکل تقسیمات کشوری وزارت کشور گفت: وزارت کشور تمرکز ویژه‌ای بر توسعه مناطق کمتر برخوردار جنوب و شرق ایران دارد و در حوزه جنوب کرمان نیز پرونده‌های مطروحه با پیگیری‌های مداوم نمایندگان و مدیریت ارشد استان با دقت دنبال می‌شود.

برنامه ملی مدیریت مصرف انرژی با دستور رئیس‌جمهوری اجرایی شد

مدیریت مصرف با نقش‌آفرینی دولت بخش خصوصی و نهادهای مردمی

گزارش



در ادامه سلسله تدابیر و هماهنگی‌های دولت برای تأمین پایدار انرژی و عبور بدون چالش از زمستان پیش‌رو، با اولویت صیانت از چرخه تولید و جلوگیری از اعمال محدودیت در تأمین گاز صنایع، برنامه مدیریت مصرف انرژی کشور از مرحله طراحی، هماهنگی و ابلاغ دستورالعمل‌ها وارد فاز اجرایی و عملیاتی شد. در این مرحله، با فعال‌سازی ظرفیت‌های مدیریتی و اجرایی استان‌ها، استقرار سازوکار رصد و پایش لحظه‌ای عملکرد دستگاه‌ها و مشارکت بخش‌های اقتصادی و عمومی، اجرای میدانی برنامه‌های صرفه‌جویی و بهینه‌سازی مصرف انرژی به‌طور جدی در دستورکار قرار گرفته است.

در همین راستا، جلسه هماهنگی مدیریت مصرف انرژی و سوخت، صبح دیروز شنبه به ریاست مسعود پزشکیان و با حضور حاجی‌میرزایی رئیس دفتر رئیس‌جمهور، وزیران کشور و نیرو، سرپرست وزارت نفت، رئیس سازمان بهینه‌سازی و مدیریت راهبردی انرژی، معاون اجرایی رئیس‌جمهور و معاونان و نمایندگان سایر دستگاه‌های اجرایی برگزار شد. رئیس‌جمهوری در این جلسه، برنامه عملیاتی دولت برای مدیریت مصرف انرژی را در سه سطح دستگاه‌های اجرایی و بخش دولتی، بخش اقتصادی و تولیدی و همچنین بخش عمومی و خانگی تشریح کرد و با تأکید بر ضرورت تبدیل برنامه‌ها و دستورالعمل‌های ابلاغی به اقدامات اجرایی و قابل سنجش، خواستار استقرار سازوکار نظارت مستمر و ارزیابی عملکرد دستگاه‌ها در سراسر کشور شد.

پزشکیان در تشریح الزامات مدیریت مصرف در دستگاه‌های اجرایی، گفت: «بر اساس برنامه‌ریزی‌های صورت‌گرفته و ابلاغ‌شده، استانداران، فرمانداران، بخشداران و دهیاران موظف‌اند با تشکیل جلسات منظم و مستمر مدیریت مصرف انرژی در سطوح مختلف، از طریق تعامل با صاحبان فرآیندها و مسئولان ذی‌ربط، اجرای الزامات صرفه‌جویی را مطالبه و بر آن نظارت کنند.»

رئیس‌جمهوری با تأکید بر اینکه در شرایط فعلی کشور، مدیریت مصرف انرژی مهم‌ترین شاخص ارزیابی عملکرد مدیران در سراسر کشور است، تصریح کرد: «مدیران باید بدمصرفی و پرمصرفی را به‌طور کامل از دستگاه‌ها، ادارات و ساختمان‌های تحت مدیریت خود حذف کنند. امروز مدیریت موفق، در گرو توانایی مدیران در صرفه‌جویی و کاهش مصرف انرژی معنا پیدا می‌کند.» پزشکیان، کاهش دمای اتاق‌های اداری و استفاده کارکنان از پوشش مناسب، اورهال و بهسازی موتورخانه‌ها با هدف افزایش بهره‌وری، تعطیلی کامل فضاها و اتاق‌های بلااستفاده یا کم‌استفاده و اصلاح رویه‌های مصرف انرژی را از جمله اقداماتی برشمرد که باید به صورت جدی در دستورکار دستگاه‌های اجرایی قرار گیرد.

تأمین انرژی صنایع و تولیدکنندگان اولویت دولت

رئیس‌جمهوری در تشریح بخش دوم برنامه دولت برای مدیریت مصرف انرژی، اصناف، اتاق‌های بازرگانی، صنایع و صاحبان فرآیندهای اقتصادی و تولیدی را مخاطب قرار داد و اظهار کرد: «دولت با برگزاری جلسات منظم و مستمر، تأمین سوخت و انرژی مورد نیاز صنایع و واحدهای تولیدی را به عنوان یک اولویت در دستورکار قرار داده و تمام تلاش خود را به کار گرفته است تا تحت هر شرایطی و به‌رغم چالش‌ها و ناترازی‌های موجود، نیاز این بخش تأمین شود و گاز صنایع قطع نشود.»

پزشکیان با تأکید بر اینکه تحقق این هدف مستلزم همراهی و همکاری متقابل بخش تولید و فعالان اقتصادی با دولت است، افزود: «صنایع و واحدهای تولیدی نیز باید تا حد امکان، صرفه‌جویی و بهینه‌سازی مصرف انرژی را در دستورکار قرار دهند تا بتوانیم با مدیریت منابع موجود، اهداف تعیین‌شده در زمینه تأمین پایدار انرژی مورد نیاز آنها را محقق کنیم.»

نقش مردم و نهادهای اجتماعی در مدیریت مصرف

پزشکیان در تشریح بخش سوم برنامه دولت، با تأکید بر نقش تعیین‌کننده مردم و نهادهای اجتماعی در مدیریت مصرف انرژی، سمن‌ها، نهادهای مردمی، بسیج، ائمه جماعات، مساجد و سایر ظرفیت‌های اجتماعی را از ارکان مهم تحقق این برنامه دانست و گفت: «باید شرایط ویژه کشور برای مردم تبیین شود تا همگان بدانند امسال برای جلوگیری از قطع گاز صنایع، توقف تولید، بیکاری کارگران و بروز مشکلات اقتصادی، بیش از هر زمان دیگری به همکاری و مشارکت جدی مردم در صرفه‌جویی مصرف انرژی نیاز داریم.»

رئیس‌جمهوری با اشاره به ظرفیت قابل‌توجه بخش خانگی و عمومی برای کاهش مصرف انرژی، خاطرنشان کرد: «برای مثال، ضرورتی ندارد مساجد در تمام ساعات شبانه‌روز گرم باشند؛ می‌توان گرمایش آنها را به ساعات برگزاری نماز و حضور مردم محدود کرد. در منازل نیز می‌توان با کاهش دمای محیط و استفاده از پوشش گرم‌تر، بدون آنکه اختلالی در زندگی روزمره ایجاد شود، مصرف انرژی را کاهش داد.»

رئیس‌جمهوری با تأکید بر اینکه مهم‌ترین رکن تقویت تاب‌آوری کشور، حفظ پایداری چرخه تولید و صنعت است، اظهار کرد: «اگر در بخش خانگی و عمومی، مساجد، مصلاها و حسینیه‌ها اندکی در مصرف انرژی صرفه‌جویی کنیم، قطعاً می‌توانیم در تحقق اهداف خود موفق باشیم.»

> مدیران باید بدمصرفی و پرمصرفی را به‌طور کامل از دستگاه‌ها، ادارات و ساختمان‌های تحت مدیریت خود حذف کنند. امروز مدیریت موفق، در گرو توانایی مدیران در صرفه‌جویی و کاهش مصرف انرژی معنا پیدا می‌کند

تشکیل اتاق رصد لحظه‌ای عملکرد استان‌ها

رئیس‌جمهوری در ادامه بار دیگر بر ضرورت تشکیل فوری اتاق رصد لحظه‌ای عملکرد استان‌ها در مدیریت مصرف انرژی و صرفه‌جویی سوخت تأکید کرد و گفت: «سازوکار نظارت باید به‌گونه‌ای طراحی شود که امکان ارزیابی مستقیم و لحظه‌ای عملکرد دستگاه‌ها در سراسر کشور فراهم باشد؛ به‌نحوی که بتوان از همین اتاق، در هر لحظه با یکی از دانشگاه‌ها یا ادارات استانی در شمال، غرب، شرق یا جنوب کشور ارتباط گرفت و درباره نحوه اجرای برنامه‌های مدیریت مصرف و اقدامات انجام‌شده از مسئولان مربوطه سؤال و پاسخ روشن دریافت کرد. پزشکیان وزارت ارتباطات را نیز موظف کرد زیرساخت‌های ارتباطی لازم برای اتصال لحظه‌ای دستگاه‌های مرتبط و فراهم‌سازی امکان رصد مستمر عملکرد آنها را تأمین کند.»

در پایان این جلسه و در حضور رئیس‌جمهوری، تفاهمنامه مدیریت و بهینه‌سازی مصرف انرژی در سطوح استانی، با محوریت کارگروه وزارت کشور، به امضای وزیران نفت، نیرو و کشور و رئیس سازمان بهینه‌سازی و مدیریت راهبردی انرژی رسید.

این تفاهمنامه با هدف تقویت هماهنگی و هم‌افزایی میان دستگاه‌های مسئول، توسعه مدیریت یکپارچه مصرف انرژی در استان‌ها و عملیاتی‌سازی برنامه‌های صرفه‌جویی و بهینه‌سازی مصرف در سطوح مختلف اجرایی کشور به امضا رسید.

اطلاع‌رسانی

آلودگی هوا؛ وقتی هوا از نفس می‌افتد و سلامت شهروندان به خطر می‌افتد

از سرفه‌های کودکان تا نگرانی بیماران قلبی؛ آلودگی هوا فقط یک عدد روی تابلوهای سنجش کیفیت هوا نیست

گزارش

نرگس علی محمدی

صبح هنوز به نیمه نرسیده است، اما آسمان شهر چهره‌ای خاکستری به خود گرفته؛ ساختمان‌های دوردست در هاله‌ای از دود و غبار محو شده‌اند و خیابان‌ها، با وجود آغاز ساعت کاری، حال‌وهوای روزهای معمول را ندارند.

در ایستگاه اتوبوس، شهروندی ماسک به‌صورت دارد، راننده‌ای پشت چراغ قرمز در میان دود خودروها منتظر سبز شدن چراغ است و چند کودک همراه والدینشان راهی مدرسه‌اند؛ کودکانی که شاید بیش از بزرگسالان متوجه خطر هوایی نباشند که نفس می‌کشند.

برای بسیاری از شهروندان، آلودگی هوا زمانی جدی می‌شود که شاخص کیفیت هوا به محدوده قرمز می‌رسد یا مدارس تعطیل می‌شوند؛ اما واقعیت این است که خطر آلودگی هوا به روزهای بحرانی محدود نیست. ذرات معلق و آلاینده‌های موجود در هوا می‌توانند از دستگاه تنفسی فراتر بروند و سلامت قلب، عروق و حتی سایر بخش‌های بدن را تحت تأثیر قرار دهند.

مسئله فقط بوی دود، سوزش چشم یا سرفه‌های مقطعی نیست؛ موضوع، مواجهه روزانه میلیون‌ها نفر با آلاینده‌هایی است که آثار کوتاه‌مدت و بلندمدت آنها می‌تواند هزینه‌های سنگینی برای سلامت جامعه ایجاد کند.

کودکان و سالمندان؛ آسیب‌پذیران خاموش روزهای آلوده

در روزهای آلودگی هوا، کودکان یکی از گروه‌هایی هستند که بیش از دیگران به مراقبت نیاز دارند به‌طوری که دستگاه تنفسی آنها هنوز در حال رشد است و به دلیل الگوی تنفس و میزان فعالیت، ممکن است نسبت به وزن بدن، هوای بیشتری دریافت کنند.

به همین دلیل، قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض آلودگی می‌تواند سلامت تنفسی آنها را تحت تأثیر قرار دهد.

در سوی دیگر، سالمندان و افرادی قرار دارند که با بیماری‌های قلبی، ریوی، آسم یا بیماری‌های مزمن زندگی می‌کنند. برای این افراد، آلودگی هوا ممکن است به تشدید علائم بیماری، افزایش تنگی نفس و بالا رفتن احتمال بروز مشکلات قلبی و عروقی منجر شود.

تاثیر آلودگی هوا بر کودکان

در همین خصوص دکتر فاضلی، متخصص اطفال بیمارستان امام خمینی تهران می‌گوید: آلودگی هوا برای کودکان صرفاً به معنای چند روز سرفه و آبریزش بینی نیست. ریه‌های کودکان هنوز در حال تکامل هستند و مواجهه با آلاینده‌ها می‌تواند زمینه تشدید مشکلات تنفسی و حملات آسم را فراهم کند. در روزهایی که کیفیت هوا نامطلوب است، بهتر است فعالیت‌های ورزشی و بازی‌های طولانی کودکان در فضای باز محدود شود.

وی افزود: این موضوع به‌ویژه درباره کودکانی که سابقه آسم یا بیماری‌های تنفسی دارند اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. والدین باید به نشانه‌هایی مانند سرفه مداوم، خس‌خس سینه و دشواری تنفس توجه کنند و درصورت بروز علائم نگران‌کننده، از خدمات پزشکی کمک بگیرند.

آلودگی هوا فقط ریه‌ها را هدف نمی‌گیرد

یکی از تصورات نادرست درباره آلودگی هوا این است که پیامدهای آن صرفاً به دستگاه تنفسی محدود می‌شود؛ درحالی‌که شواهد علمی نشان می‌دهد آلاینده‌های هوا، به‌خصوص ذرات ریز معلق، با بیماری‌های قلبی و عروقی نیز ارتباط دارند.

ذرات بسیار ریز مانند PM2.5 می‌توانند به بخش‌های عمقی ریه نفوذ کنند و در فرآیندهای التهابی و آسیب‌های مرتبط با سیستم قلبی و عروقی نقش داشته باشند. قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا با افزایش خطر بیماری ایسکمیک قلب، سکته مغزی و تشدید بیماری‌های قلبی ارتباط دارد.

در این خصوص دکتر هندسی، متخصص قلب و عروق نیز درباره تاثیرات آلودگی هوا اظهار کرد: باید توجه داشت که قلب و ریه دو دستگاه کاملاً جدا از یکدیگر نیستند و عملکرد آنها ارتباط نزدیکی با هم دارد.

وی افزود: زمانی که فرد در معرض آلودگی هوا قرار می‌گیرد، ممکن است واکنش‌های التهابی و اختلالاتی در عملکرد عروق ایجاد شود. این وضعیت برای افرادی که سابقه بیماری قلبی، فشار خون یا مشکلات عروقی دارند اهمیت بیشتری دارد.

دکتر هندسی در ادامه تأکید کرد: افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی باید در روزهای آلوده از فعالیت بدنی سنگین در فضای باز خودداری کنند و داروهای تجویزشده خود را طبق دستور پزشک مصرف کنند.

وی افزود: بروز درد یا فشار قفسه سینه، تنگی نفس شدید، ضعف ناگهانی یا علائم غیرمعمول نباید به‌حساب آلودگی هوا گذاشته شود و نیازمند ارزیابی فوری پزشکی است.

وقتی شاخص هوا بالا می‌رود، چه اتفاقی در بدن می‌افتد؟

برای درک بهتر خطر آلودگی هوا، باید با مفهوم ذرات معلق آشنا شد. PM10 و PM2.5 از مهمترین شاخص‌های آلودگی ذره‌ای هستند.

ذرات PM10 قطر کوچک‌تر یا مساوی ۱۰ میکرومتر دارند و می‌توانند وارد دستگاه تنفسی شوند؛ ذرات PM2.5 نیز کوچک‌تر یا مساوی ۲.۵ میکرومتر هستند و به دلیل اندازه بسیار کوچک، قابلیت نفوذ به بخش‌های عمقی ریه را دارند.

مواجهه کوتاه‌مدت با هوای آلوده ممکن است با علائمی مانند سرفه، تحریک چشم و گلو، سردرد، خس‌خس سینه و تنگی نفس همراه باشد. در افراد دارای بیماری زمینه‌ای نیز احتمال تشدید علائم وجود دارد. در بلندمدت، آلودگی هوا با افزایش خطر بیماری‌های مزمن تنفسی، بیماری‌های قلبی و سکته مغزی ارتباط دارد.

تاثیر آلودگی هوا بر ریه گروه‌های حساس

دکتر قادری، درخصوص تأثیر آلودگی هوا بر گروههای حساس گفت: هرچه اندازه ذرات آلاینده کوچک‌تر باشد، امکان نفوذ آنها به قسمت‌های عمیق‌تر دستگاه تنفسی بیشتر است. به همین دلیل PM2.5 از نظر سلامت عمومی اهمیت ویژه‌ای دارد.

وی افزود: افراد مبتلا به آسم و بیماری انسدادی مزمن ریه ممکن است در روزهای آلوده با افزایش سرفه، خس‌خس و تنگی نفس مواجه شوند. نکته مهم این است که نباید منتظر بروز علائم شدید ماند؛ کاهش مواجهه با آلودگی، پیش از آنکه مشکل تنفسی ایجاد شود، اهمیت دارد.

همه ماسک‌ها برای روزهای آلوده مناسب نیستند

در روزهای آلوده، استفاده از ماسک به یکی از رفتارهای رایج شهروندان تبدیل می‌شود؛ اما هر ماسکی الزاماً نمی‌تواند از ورود آلاینده‌های هوا جلوگیری کند.

ماسک‌های پارچه‌ای و جراحی معمولی برای محافظت قابل اتکا در برابر ذرات ریز معلق طراحی نشده‌اند. در مقابل، ماسک‌های تنفسی استاندارد مانند N95، درصورت داشتن تأییدیه معتبر و قرار گرفتن صحیح روی صورت، می‌توانند میزان استنشاق ذرات معلق را کاهش دهند.

البته این ماسک‌ها همه آلاینده‌ها را حذف نمی‌کنند و در برابر گازهایی مانند ازن یا دی‌اکسید نیتروژن، محافظت کامل ایجاد نمی‌کنند.

دکتر جاوید شیرواتی، متخصص بهداشت محیط نیز در این باره می‌گوید: یکی از اشتباهات رایج این است که تصور کنیم با زدن هر نوع ماسکی می‌توانیم با خیال راحت در هوای آلوده فعالیت کنیم. ماسک تنفسی استاندارد زمانی عملکرد مناسبی دارد که کاملاً متناسب با صورت باشد و از اطراف آن هوا نشت نکند.

وی افزود: از سوی دیگر، مردم باید بدانند ماسک جایگزین کاهش مواجهه نیست. اگر شاخص کیفیت هوا نامطلوب است، بهترین اقدام برای گروه‌های حساس کاهش حضور غیرضروری در فضای باز و پرهیز از فعالیت بدنی سنگین است.

سهم خودروها و شهروندان در معادله آلودگی

آلودگی هوا پدیده‌ای تک‌عاملی نیست. وسایل نقلیه، صنایع، نیروگاه‌ها، مصرف سوخت‌های فسیلی، گردوغبار و برخی فعالیت‌های شهری می‌توانند در انتشار آلاینده‌ها نقش داشته باشند. سهم هرکدام نیز با توجه به موقعیت جغرافیایی، شرایط جوی، فصل و نوع آلاینده تغییر می‌کند.

در روزهایی که شرایط جوی مانع پراکندگی آلاینده‌ها می‌شود، آلودگی می‌تواند در نزدیکی سطح زمین تجمع پیدا کند. به همین دلیل، حتی اگر میزان تردد خودروها تغییر محسوسی نداشته باشد، شرایط جوی می‌تواند کیفیت هوای تنفسی شهروندان را بدتر کند.

احمد میلانی، کارشناس محیط زیست نیز در این باره می‌گوید: برای مقابله با آلودگی هوا نباید تمام مسؤولیت را متوجه رفتار فردی شهروندان کرد. کاهش انتشار آلاینده‌ها نیازمند برنامه‌ریزی بلندمدت در حوزه حمل‌ونقل عمومی، استانداردسازی خودروها و سوخت، کنترل انتشار صنایع و مدیریت منابع گردوغبار است.

وی افزود: اقدام‌های فردی مانند استفاده کمتر از خودروی شخصی و انتخاب حمل‌ونقل عمومی می‌تواند به کاهش انتشار کمک کند، اما حل ریشه‌ای مسئله به سیاست‌های مؤثر شهری و زیست‌محیطی نیاز دارد.

در روزهای آلوده چه کنیم؟

اگرچه شهروندان نمی‌توانند به‌تنهایی منشأ آلودگی هوا را از بین ببرند، اما می‌توانند با تغییر برخی رفتارهای روزمره، میزان مواجهه خود و خانواده‌شان با آلاینده‌ها را کاهش دهند.

نخستین اقدام، پیگیری روزانه شاخص کیفیت هوا از منابع رسمی و معتبر است. تصمیم‌گیری درباره پیاده‌روی، ورزش، حضور کودکان در فضای باز و حتی زمان‌بندی رفت‌وآمد باید با توجه به شرایط واقعی هوا انجام شود.

در روزهای آلوده، به‌ویژه برای گروه‌های حساس، رعایت چند نکته ضروری است:

- از فعالیت بدنی سنگین و ورزش طولانی در فضای باز خودداری کنید.
- کودکان، سالمندان و بیماران قلبی و ریوی را از حضور غیرضروری در هوای آلوده دور نگه دارید.
- درصورت امکان، مسیرهای کم‌تردد و دور از خیابان‌های پرترافیک را برای رفت‌وآمد انتخاب کنید.
- در فضای داخلی، از استعمال دخانیات، سوزاندن مواد و ایجاد دود غیرضروری خودداری کنید.
- درصورت دسترسی، استفاده از دستگاه تصفیه هوا یا فیلتر مناسب ذرات معلق می‌تواند به کاهش آلودگی داخل ساختمان کمک کند.
- بیماران مبتلا به آسم و بیماری‌های قلبی و ریوی، برنامه درمانی و داروهای تجویزشده خود را طبق دستور پزشک دنبال کنند.
- هنگام ضرورت خروج از خانه، در شرایط آلودگی ذره‌ای از ماسک تنفسی استاندارد و متناسب با صورت استفاده کنید.

نکته مهم این است که ماندن در خانه نیز همیشه به معنای قرار گرفتن در هوای پاک نیست. دود سیگار، پخت‌وپز نامناسب، احتراق و ورود آلودگی از بیرون می‌توانند کیفیت هوای داخل ساختمان را کاهش دهند.

آلودگی هوا؛ مسئله‌ای فراتر از توصیه به استفاده از ماسک

آلودگی هوا را نمی‌توان با توصیه به استفاده از ماسک یا تعطیلی مقطعی مدارس مدیریت کرد. این اقدام‌ها ممکن است در شرایط اضطراری به کاهش مواجهه کمک کنند، اما راه‌حل اصلی، کاهش مستمر انتشار آلاینده‌ها و بهبود کیفیت هوای شهرهاست.

سازمان جهانی بهداشت در گزارش خود درباره آلودگی هوای محیطی اعلام کرده است که این آلودگی در سال ۲۰۲۳ با حدود ۷.۹ میلیون مرگ زودرس در جهان ارتباط داشته است؛ آماری که نشان می‌دهد آلودگی هوا صرفاً یک مشکل زیست‌محیطی نیست، بلکه یکی از تهدیدهای مهم سلامت عمومی به شمار می‌رود.

در پایان ذکر این نکته خالی از لطف نیست که روزهای آلوده فقط زمانی به پایان نمی‌رسند که آسمان دوباره آبی شود.

آثار مواجهه با آلاینده‌ها می‌تواند فراتر از همان روز ادامه پیدا کند. بنابراین، آگاهی عمومی، مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر و کاهش منابع انتشار باید هم‌زمان دنبال شوند؛ چراکه هوای پاک یک امتیاز لوکس برای شهروندان نیست، بلکه یکی از پایه‌های اساسی سلامت جامعه است.

