

نیروگاه‌ها، معدن‌ها، کودهای شیمیایی که در کشاورزی استفاده می‌شود و تولید انواع زباله.

● مقدار آلودگی هوا چطور معلوم می‌شود؟

شاخص کیفیت هوا یک عدد است که برای مشخص کردن مقدار آلودگی هوای هر شهر استفاده می‌شود. رنگ سبز یعنی هوا خوب و پاک و سالم است. رنگ زرد نشانه کیفیت متوسط است، یعنی هوا کمی ناسالم است. رنگ نارنجی یعنی هوا ناسالم است و بیرون آمدن از خانه برای گروه‌های حساس مثل کودکان، افراد پیر و کسانی که بیمار هستند، خطرناک است. رنگ قرمز نشان می‌دهد هوا برای همه ناسالم است. رنگ بنفش یعنی هوا بسیار ناسالم است و معنی رنگ بلوطی (قهوه‌ای مایل به قرمز) هم این است که آلودگی هوا آن‌قدر زیاد است که به حد خطرناک رسیده است.

● آلودگی هوا چه خطراتی دارد؟

هوای آلوده سلامتی همه آدم‌ها را به خطر می‌اندازد و موجب بیماری‌های تنفسی و قلبی می‌شود. بعضی از افراد هم هستند که حساس‌ترند و نسبت به بقیه سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند، مثل کودکان، افراد پیر، خانم‌های باردار و کسانی که بیماری‌های تنفسی مثل آسم و یا بیماری‌های قلبی دارند. این افراد باید خیلی بیشتر از بقیه مراقب باشند. همچنین هوای آلوده موجب خستگی و کم شدن تمرکز و یادگیری می‌شود.

آلودگی زیاد هوا و وجود ریزگردها (گردوغبار)، سبب می‌شود چیزی شبیه مه در جاده‌ها و خیابان‌ها به‌وجود بیاید و راننده‌ها نتوانند به‌خوبی مسیر را ببینند. پس تصادف‌ها زیاد می‌شود. یکی دیگر از خطرات آلودگی هوا، بارش باران اسیدی است. گازهایی که سوخت‌های مختلف وارد

هوا می‌کنند، با اکسیژن هوا و بخار آب واکنش نشان می‌دهند و به اسید تبدیل می‌شوند. وقتی باران از ابر می‌بارد، قطره‌های آب و دانه‌های برف اسیدی به زمین می‌ریزد و آب‌های زیرزمینی را آلوده می‌کند.

● راه‌های کم کردن آلودگی هوا

- ۱ استفاده از وسایل نقلیه عمومی و همین‌طور وسایل نقلیه‌ای که کمترین مقدار آلودگی را ایجاد می‌کنند مثل دوچرخه که تقریباً هیچ آلودگی‌ای ندارد.
- ۲ تعمیر کردن خرابی‌های اتومبیل‌ها برای کم کردن مصرف سوخت آن.
- ۳ بردن کارخانه‌ها و نیروگاه‌ها به بیرون از شهرها.
- ۴ استفاده نکردن از خودروهای قدیمی و فرسوده.
- ۵ استفاده از انرژی‌هایی مثل انرژی خورشیدی و بادی به جای سوخت‌های فسیلی مثل بنزین و گازوئیل.

● چطور در روزهای آلوده از خودمان

مراقبت کنیم؟

- ۱ کمتر از خانه بیرون برویم و در ساعت‌های پُرتراфик و شلوغ در شهر رفت‌وآمد نکنیم.
- ۲ به‌جای ورزش کردن در محیط بیرون، داخل خانه ورزش کنیم.
- ۳ اگر مجبور شدیم بیرون برویم، ماسک فیلتردار بزنیم.
- ۴ میوه و سبزی بیشتری بخوریم.

شما برای کم کردن آلودگی هوا و مراقبت از خودتان چه کارهایی می‌کنید؟

