

مرض الربو الدخان وأجهزة تنقية الهواء

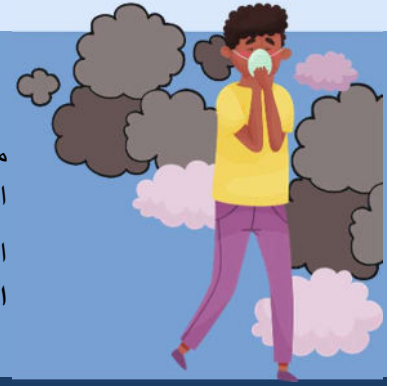
مرض الربو

الربو مرض طويل الأمد يصيب الرئة ويجعل التنفس صعبًا. غالبًا ما يعاني المرضى المصابون بالربو من أزيز في التنفس، والسعال، وضيق التنفس، وضيق الصدر. يمكن أن تتسبب مهيجات الربو في حدوث نوبات. من مهيجات الربو الشائعة دخان السجائر، وأدخنة حرائق الغابات، وتلوث الهواء الخارجي، والعفن الفطري.



دخان حرائق الغابات

من الشائع اندلاع حرائق الغابات في California. يجعل الدخان المنبعث من حرائق الغابات الهواء غير آمن للتنفس. يمكن أن يؤدي استنشاق الدخان إلى تفاقم حالة الربو. الطريقة المثلى لتجنب استنشاق دخان حرائق الغابات هي البقاء داخل أماكن مغلقة مع غلق الأبواب والنوافذ.



ما الذي يمكنه مساعدتك في أثناء اندلاع حرائق الغابات

أجهزة تنقية الهواء

جهاز تنقية الهواء أو منظم الهواء عبارة عن آلة مزودة بمروحة ومرشّح. تسحب المروحة الهواء الملوث، وتحبس معظمه في المرشّح. بعد ذلك، تطلق لك هواء أنقى لتنفسه. أبقى منظم الهواء قيد التشغيل للحصول على هواء صحي في الأماكن المغلقة.



- أجهزة تنقية الهواء الميكانيكية هي الأفضل لأنها فعّالة في تنظيف الهواء ولا تنتج أي مواد كيميائية ضارة.
- اختر منظم الهواء بحجم مناسب للغرف التي ستستخدمه فيها كثيرًا.

الأقنعة

- إذا ذهبت للخارج، فإن ارتداء قناع يساعدك على استنشاق دخان أقل.
- استخدم أقنعة N95 الحاصلة على اعتماد NIOSH. تفيد هذه الأقنعة كذلك في منع انتشار فيروس COVID.
- يجب ألا يرتدي الأطفال الأقنعة إلا إذا كانوا يبلغون من العمر أكثر من عامين ويمكنهم إخبارك إن كانوا لا يشعرون بالراحة.

