



دانشگاه علوم پزشکی تهران
پژوهشگاه محیط زیست

راه‌حل‌های ساده برای کاهش آلودگی هوا



راه‌حل‌های ساده برای کاهش آلودگی هوا

راه‌حل‌های ساده برای کاهش آلودگی هوا

برای کمک به بهبود کیفیت هوا راه‌های ساده‌ای وجود دارد که افراد می‌توانند در زندگی روزمره آن‌ها را بکار گیرند. هر زمانی که شما به سمت خانه و مدرسه رانندگی می‌کنید، از سیستم‌های سرمایش و گرمایش استفاده می‌کنید، پنجره‌هایتان را تمیز می‌کنید. شما می‌توانید از روش‌های ذیل جهت کاهش آلودگی هوا استفاده کنید.

در جاده

در اغلب کلان‌شهرها، حدود نیمی از آلودگی هوا ناشی از خودروهای سواری و یا کامیون‌ها می‌باشد. کمتر کردن سفرها می‌تواند به بهبود کیفیت هوا کمک کند. حتی چگونه رانندگی کردن شما به کاهش آلودگی هوا کمک خواهد کرد. برای تردد در جاده‌ها به نکات زیر به منظور کاهش آلودگی هوا توجه کنید:

- (۱) در صورت امکان پیاده‌روی کنید و یا از دوچرخه استفاده کنید.
- (۲) از سیستم حمل و نقل عمومی استفاده کنید.
- (۳) کارهای خود را طوری سازماندهی کنید که همگی در یک سفر انجام شوند.
- (۴) در هنگام رانندگی به طور تدریجی سرعت خود را افزایش دهید و از مقررات مربوط به سرعت مجاز تبعیت کنید.
- (۵) رانندگی خود را کم کنید خصوصاً در روزهایی که کیفیت هوا ناسالم می‌باشد.
- (۶) وسیله نقلیه خود را به خوبی نگهداری کنید و باد لاستیک‌ها در حالت مناسبی باشد (استاندارد باشد).
- (۷) مراجعه به مراکز معاینه فنی خودرو و دریافت گواهی.
- (۸) سبک سفر کنید و برای سفر کردن هر گونه اقلام اضافی را برای سبک نگه‌داشتن وسیله نقلیه خود حذف کنید.
- (۹) زمان درجا کار کردن خودرو را به حداقل برسانید؛ خودرو نباید بیش از ۳۰ ثانیه در حالت درجا کار کند و بنابراین اگر این زمان بیش از ۳۰ ثانیه است، ماشین را خاموش کنید.

راه‌حل‌های ساده برای کاهش آلودگی هوا

۱۰ هنگامیکه برای خرید یک ماشین جدید به بازار می‌روید کارآمدترین را انتخاب کنید که دارای کمترین میزان انتشار باشد، حتی ماشین الکتریکی با انتشار صفر بخرد.

در منزل

راه‌های متعددی می‌تواند کیفیت هوای داخل منزل را بهبود بخشد. ما می‌توانیم از طریق کاهش مصرف انرژی، انتخاب محصولات مناسب و حذف مواجهه خود با مواد شیمیایی در بهبود کیفیت هوا سهیم باشیم.

کاهش مصرف انرژی به کاهش آلودگی هوا کمک می‌کند. از طریق مصرف کمتر بنزین، گاز طبیعی و الکتریسیته (نیروگاه‌ها از طریق مصرف سوخت فسیلی، الکتریسته تولید می‌کنند) می‌توان تولید و انتشار آلاینده‌های هوا را کاهش داد.

محصولات متعددی در منازل، باغچه و گاراژ وجود دارد؛ هنگامیکه استفاده می‌شود آلاینده‌های هوا را منتشر می‌کنند و در زمان استفاده از آن‌ها هوا آلوده می‌شود. ترکیبات آلی فرار و ذرات معلق تولیدی توسط این محصولات به عمق ریه نفوذ کرده و می‌تواند به عنوان محرک‌های بیماری آسم عمل کنند و بیماری‌های دستگاه تنفسی را تشدید کند. پیشنهادات زیر به کاهش مواجهه در منزل کمک خواهد کرد:

۱۱ هنگامیکه اتاق خود را ترک می‌کنید لامپ آن را خاموش کنید.

۱۲ چراغ‌های رشته‌ای پرمصرف را با لامپ‌های فلورسنت فشرده (لامپ‌های کم مصرف) جایگزین کنید.

۱۳ در صورت امکان از انرژی‌های تجدیدپذیر (نور خورشید و باد) برای تأمین انرژی منازل استفاده کنید.

۱۴ از ترموستات‌های قابل برنامه‌ریزی جهت تنظیم دمای هوای محیط‌های داخل استفاده کنید و آن را در ۲۵ درجه سانتی‌گراد (۷۸ درجه فارنهایت) در تابستان و ۲۰ درجه سانتی‌گراد (۶۸ درجه فارنهایت) در زمستان تنظیم کنید.

۱۵ سردوش‌های با دبی کم نصب کنید.

۱۶ مواد آلی، فلزات، پلاستیک و کاغذ را بازیافت کنید.

راه‌حل‌های ساده برای کاهش آلودگی هوا

- ۱۷) از چوب‌های استاندارد برای سوزاندن در بخاری، کوره یا شومینه استفاده شود.
- ۱۸) منازل خود را عایق‌سازی کنید.
- ۱۹) هنگامیکه می‌خواهید لوازم الکتریکی خود را تعویض کنید لوازم با مصرف انرژی کم بخرید یا لوازمی که دارای برچسب انرژی (مصرف انرژی پایینی دارند) خریداری شود.
- ۲۰) برای کباب کردن از گاز پروپان یا گاز طبیعی به جای زغال استفاده کنید.
- ۲۱) از ظروف و دستمال‌های قابل شستشو به جای ظروف و دستمال‌های یکبار مصرف استفاده کنید.
- ۲۲) از محصولات با مواد دارای قابلیت بازیافت استفاده کنید.
- ۲۳) به جای استفاده از رنگ‌پاش‌ها، از برس برای رنگ‌آمیزی استفاده کنید.
- ۲۴) تمام حلال‌ها را در کانتینرهای غیرقابل نفوذ ذخیره کنید.
- ۲۵) برای تمیزسازی از محصولات بر پایه آب که بر روی آن‌ها برچسب بدون ترکیبات آلی فرار^۱ زده شده است استفاده شود.
- ۲۶) آبگرمکن و لوله‌های آب در دسترس را عایق‌سازی کنید.
- ۲۷) از مواد شیمیایی سمی در منازل خود استفاده نکنید، از جایگزین‌های طبیعی استفاده کنید.
- ۲۸) درخت کاری کنید! درختان هوا را پالایش می‌کنند و سایه هم تولید می‌کنند.

در محل کار

چندین راه برای کاهش مصرف در محل کار و در نهایت کاهش آلودگی هوا وجود دارد. تقریباً اغلب افراد بخش قابل توجهی از زمان خود را در طی هفته در محل کار سپری می‌کنند، بنابراین از پیشنهادات زیر جهت حفظ محیط زیست و کاهش آلودگی هوا در محل کار استفاده کنید:

۲۹) استفاده مشترک از یک خودرو برای جابجایی^۲، به عبارت دیگر جلوگیری از تردد خودروها به صورت تک سرنشین (برای رفتن و برگشتن از محل کار، به جای استفاده

^۱ Zero VOCs

^۲ Carpool

راه‌های ساده برای کاهش آلودگی هوا

- هر فرد از خودروی شخصی، هر چند نفر از یک خودرو استفاده کنند). با هم به سفر بروید (با این روش تعداد وسایل نقلیه‌ای که استفاده می‌شود کاهش می‌یابد).
- ۳۰) از تکنولوژی‌های ارتباط از راه دور استفاده کنید.
- ۳۱) یک برنامه بازیافت را شروع کنید.
- ۳۲) از هر دو طرف کاغذ برای کیپی یا پرینت استفاده کنید.
- ۳۳) به منظور جلوگیری از تردد در وسط روز، ناهار خود را از منزل به محل کار ببرید.
- ۳۴) تجهیزات اداره از قبیل کامپیوترها، پرینترها و ماشین فکس را پس از ساعت کاری خاموش کنید.
- ۳۵) از نور طبیعی (خورشید) استفاده کنید، پرده‌ها را باز کنید و چراغ‌ها را خاموش کنید.
- ۳۶) با توجه به شرایط آب و هوایی لباس بپوشید بجای اینکه ترموستات اتاق را با توجه به دمای محیط تنظیم کنید.

منبع:

California Environmental Protection Agency, Air Resources Board.
2011. Simple Solutions to Help Reduce Air Pollution.