



توصیه های خود مراقبتی در مواجهه با آلاینده های سمی ناشی از آتش سوزی، اشتعال

سوخت و مواد منفجره - شرایط بحران

با توجه به شرایط جنگی و حملات دشمن به مناطق شهری و تماس شهروندان با آلاینده های سمی ناشی از آتش سوزی، اشتعال سوخت و مواد منفجره، ستاد مرکزی اطلاع رسانی داروها و سموم سازمان غذا و دارو، رعایت توصیه های ذیل را در جهت حفظ سلامت شهروندان ضروری می داند:

صرف نظر از اینکه منبع آتش سوزی چه باشد، دود ناشی از اشتعال، خود حاوی ترکیبات سمی می باشد که در صورت تنفس و تماس با پوست، می تواند منجر به آسیب و مسمومیت شود. دود ناشی از سوختن ترکیبات پلاستیکی، مواد منفجره و یا آتش حاصل از سوخت ترکیبات نفتی، ترکیبات مضر بیشتری به محیط زیست وارد خواهد کرد که محافظت بدن و عدم تماس با این مواد خصوصا در گروه حساس مانند کودکان، سالمندان و خانم های باردار، دارای اهمیت بیشتری خواهد بود. تماس با ذرات معلق و گازهایی مانند مونوکسید کربن، دی اکسید گوگرد و اکسیدهای نیتروژن ناشی از آتش سوزی، همگی برای سلامت بسیار خطرناکند.

یکی از روشهای پیشگیری از بروز مسمومیت، **عدم تماس با عامل سمی** می باشد. لذا حاضر نشدن در فضای آزاد، بستن درها و پنجره ها و منافذی مانند هواکش و کانال کولر و خاموش کردن موقت هواساز تا زمان رفع آلودگی، به منظور قطع تماس با هوای آلوده محیط، مفید خواهد بود. در صورت دسترسی به دستگاه تصفیه هوا، استفاده از این وسیله در منزل خصوصا برای گروه های حساس توصیه می شود.

از دیگر روشهای کاهش مسمومیت، **حذف عامل سمی** می باشد. بنابراین در سریع ترین زمان ممکن پس از ورود به منزل، لباسهای آلوده را، حتی اگر در ظاهر آلودگی قابل مشاهده نباشد، می بایست تعویض کرد و سپس شست و شو داد. از مالش پوست آلوده شده با باران اسیدی به علت خطر بروز التهاب پوستی و افزایش جذب پوستی مواد سمی خودداری نمود و همچنین برای پاک سازی بدن از عوامل سمی، خصوصا سر، چشمها و پوست بدن، استحمام کرد. توجه شود که ماسک های سه لایه پزشکی، قابلیت محافظت در برابر گازهای سمی و ذرات معلق را ندارند ولی در صورت در دسترس نبودن ماسکهای N95، می توانند جایگزین شوند.

ممکن است تصور شود بارش باران می تواند میزان آلاینده های موجود در هوای تنفسی را کاهش دهد. ولی باید به این موضوع توجه داشت که باران، آلودگی را از هوا به آب های سطحی و فرآورده های کشاورزی و دامهایی که در سطح زمین قرار دارند (به صورت باران اسیدی) منتقل می نماید. بنابراین علاوه بر اینکه با استفاده از ماسکهای N95 یا FFP2 و بالاتر، می بایست خود را در برابر

گازهای سمی و ذرات معلق محافظت نماییم، باید از تماس با باران اسیدی و مصرف آب چاه ها و منابع آب جاری، در این شرایط خودداری کرد. مصرف فرآورده های کشاورزی و دامی که در مقابل این سموم بدون حفاظ بوده اند، می تواند خطرناک باشد.

در صورتی که در هنگام بارش اسیدی متعاقب آتش سوزی و انفجار، در فضای خارج از ساختمان بودید حتی الامکان به زیر سقف پناه گرفته و چنانچه با هوا یا باران آلوده تماس پیدا کردید و علائمی مانند تنگی نفس، سرفه، سوزش مخاط چشم، تاری دید، سوزش گلو، سوزش یا خارش پوستی بروز کرد، می بایست ضمن مراجعه به مراکز درمانی، از پزشک و کادر درمانی کمک بگیرید.

جذب مواد سمی موجود در باران های اسیدی در بدن می تواند با افزایش آسیب های اکسیداتیو همراه باشد. لذا مصرف میوه و سبزیجات تازه حاوی ویتامین های C و E و یا مکمل های تغذیه ای و دارویی حاوی این ویتامین ها در پیشگیری از بروز این آسیب ها کمک کننده است.

دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده های سلامت- سازمان غذا و دارو

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی گناباد

۱۹ اسفند ماه ۱۴۰۴