

کرونا غیر از ریه به این قسمت بدنتان حمله می‌کند



شناسایی دارویی برای درمان فلج کامل

محققان بریتانیایی در یافته‌های اخیر خود اظهار کرده‌اند یک دارویی که برای درمان بیماری‌های ربوی ساخته شده است، ممکن است قابلیت ترمیم آسیب طناب نخاعی را نیز داشته باشد. به گزارش ایسنا و به نقل از اس اف، دارویی که توسط دانشمندان انگلیسی برای درمان بیماری‌های ربوی ساخته شده است ممکن است بتواند در ترمیم آسیب طناب نخاعی (SCI) که موجب تغییرات موقتی یا دائمی در عملکرد طناب نخاعی می‌شود نیز مؤثر باشد. محققان دانشگاه بیرمنگام اظهار کرده‌اند داروی «AZD۱۲۳۶» شرکت داروسازی و زیست‌فناوری آسترانکا، حرکت و احساس را تنها پس از سه روز تا ۸۵ درصد در موش‌ها بازیابی کرده است.

پروفسور «زبیر احمد» (Zubair Ahmed) نویسنده ارشد این مطالعه گفت: این دارو پتانسیل این را دارد که یک درمان خوب برای ترمیم برخی از عوامل اصلی پاتولوژیکی آسیب طناب نخاعی باشد و می‌تواند چشم انداز بهبودی بیماران مبتلا به آسیب طناب نخاعی را متحول کند. برآوردها نشان می‌دهد که تقریباً ۱۸ هزار آمریکایی هر ساله در نتیجه تصادف اتومبیل یا رویدادهای ورزشی، شونت یا سقوط دچار آسیب طناب نخاعی می‌شوند. بافت اسکلت نیز با عمل کردن مانند چسب از ترمیم جلوگیری می‌کند و به فلج شدن در زیر محل آسیب منجر می‌شود.

«AZD۱۲۳۶» قرصی است که در اصل برای کنترل کاهش پیش‌سروری بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD) ساخته شده است. پروفسور احمد و همکارانش اکنون دریافته‌اند که «AZD۱۲۳۶» سوخت سلول‌های عصبی را تأمین کرده و فرایند ترمیم و بازسازی را ممکن می‌سازد. محققان اظهار کردند پس از سه هفته، موش‌های آزمایشگاهی به طرز شگفت‌انگیزی بهبودی یافتند. محققان نشان دادند که «AZD۱۲۳۶»، تجمع مایع اضافی در اطراف نخاع که ورم یا سوزخ یا ادم (Edema) نامیده می‌شود را متوقف می‌کند. همچنین این دارو احتمال شکسته شدن سد خونی نخاعی (BSCB) و ایجاد آسیب در محل آسیب را نیز کاهش می‌دهد. علاوه بر این، این دارو دو آنزیم ۹-MMP و ۱۲-MMP که سبب ایجاد التهاب شده و مانع از بهبودی می‌شود و به مرگ سلول‌های عصبی منجر می‌شود را نیز مسدود می‌کند. محققان اظهار کردند دوزهای خوراکی این دارو تقریباً به اندازه تزریق این دارو در کاتال نخاعی مؤثر بودند، اگرچه روش پوشش باعث سرکوب بیشتر مانع مغزی نخاعی می‌شود.

پروفسور احمد گفت: به حال حاضر هیچ داروی ترمیمی برای بیماران مبتلا به آسیب طناب نخاعی در دسترس نیست، درمان‌ها فقط علائم را تسکین می‌دهند و با مکانیسم‌های مولکولی زیرساختاری که باعث ادم و شکسته شدن سد خونی نخاعی می‌شوند هم مقابله نمی‌کنند.

تجزیه و تحلیل‌های بیشتر نشان داد که این دارو، فرایند تشکیل مواد شیمیایی التهابی مرتبط با درد طولانی مدت نورویپاتی که اغلب به دنبال آسیب طناب نخاعی ایجاد می‌شود را نیز مسدود می‌کند. همچنین این دارو در کاهش حساسیت به سرما، گرما و لمس، ۸۲ درصد بهتر از مسکن‌های رایج بود.

با این گیاه به سرعت ریزش مو را متوقف کنید

صدآتلاین: برای رهایی از شُر ریزش مو هر روز صبح به مدت یک ماه یک فنجان تخم شنبلیل را به این روش استفاده کنید. به گزارش صدآتلاین برای رهایی از شُر ریزش مو هر روز صبح به مدت یک ماه یک فنجان تخم شنبلیل را در آب جی‌سایناید و صبح روز بعد آن‌ها را با آسیاب کنید، خمیر به دست آمده را روی موها و بیشتر در قسمت ریشه ماساژ دهید، بعد موها را با یک کلاه بپوشانید و بعد از گذشت ۴۰ دقیقه بشویید؛ شنبلیل دارای پروتئین و اسید نیوکوتین است که تأثیر خود را در جلوگیری از ریزش و رشد سریع مو ثابت کرده است.

آگهی فقدان سند مالکیت بخش چهار شیراز

خانم سمیرا کامران محمدی با تسلیم دو برگ استشهادهیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۱۶۷ شیراز تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد یک برگ سند مالکیت مربوط به شش دانگ پلاک ۱۶۵۲/۲۱۸۵۲ واقع در بخش ۴ شیراز که به نام سمیرا کامران محمدی ثبت و سند مالکیت بشماره چاپی ۷۳۴۷۰۵ صادر شده است به علت جابه جایی مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است مدعی طابق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله‌ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۵/۲

۲/۲۰۲۹ الف- داود انصاری – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز – ناحیه ۱

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۴ شیراز

آقای مجید اشراق به وکالت از شهرام رستگاری برابر وکالتنامه شماره ۲۳۷۷۹ مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۰۷ دفترخانه ۷۴ شهر گرگان استان گلستان با تسلیم دو برگ استشهادهیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۲۰۴ شیراز تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد یک برگ سند مالکیت مربوط به سه دانگ مشاع از شش‌دانگ پلاک ۱۳۶۰/۴۸۰ واقع در بخش چهار شیراز که به نام شهرام رستگاری ثبت و سند مالکیت بشماره چاپی ۸۰۷۰۲/الف۹۵ صادر و به علت جابه جایی مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله‌ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۵/۲

۲/۲۰۳۴ الف- ناحیه یک – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز – از طرف نصیب اله حیدری ارجلو

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۱۶۲۰۳۱۱۰۱۰۰۰۲۲۷ مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۰۴ هیات اول/ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستعاضر فر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز – ناحیه ۱ تصرفات مالکانه بلااعتراض متقاضی آقای پژمان حمیدی فر فرزند علی قلی به شماره شناسنامه ۲۵۲۹ و کدملی ۰۲۲۱۰۴۱۰۲۳۰ صادره از شیراز در شش‌دانگ یک باب خانه به مساحت ۹۶/۲۵ مترمربع پلاک ۷۱۴۱۵ فرعی از ۱۶۵۲ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۳۳ فرعی از ۱۶۵۲ اصلی واقع در فارس بخش چهار شیراز ناحیه یک خریداری از مالک رسمی آقایان محمد علی زارع و حیدرعلی زارع و قنبرعلی زارع محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۸روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۰۴/۱۸

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۱/۰۵/۰۲

۲/۲۰۳۳ الف- داود انصاری رئیس ثبت اسناد و املاک

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

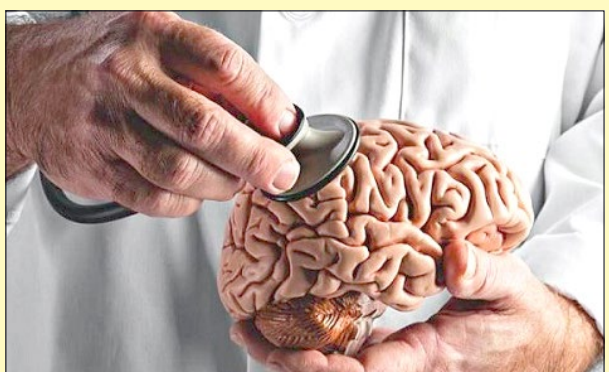
برابر رأی شماره ۱۴۰۱۶۲۰۳۱۱۰۱۰۰۰۲۲۳ مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۰۴ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز – ناحیه ۱ تصرفات مالکانه بلااعتراض متقاضی آقای پژمان حمیدی فر فرزند علی قلی به شماره شناسنامه ۸۵۱ و کدملی ۰۷۴۱۹۶۱۰۲۳۰ صادره از کارزور در شش‌دانگ یک قطعه مغزدری به مساحت ۱۲۰۰ مترمربع پلاک ۱۰۰۴ فرعی از یک اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۲ فرعی از یک اصلی واقع در فارس بخش ۱ حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه یک خریداری از مالک رسمی سهم مشاعی خودش طبق سند شماره ۱۰۰۸۴۴ مورخ ۱۳۷۷/۱۲/۱۳ دفترخانه ۱۹ کارزور محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۸روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۰۴/۱۸

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۱/۰۵/۰۲

۲/۲۰۲۷ الف- داود انصاری رئیس ثبت اسناد و املاک

با این روش به تومورها شایخون بزئید



شده است، دفع شود. مصرف دمنوش، اجازه تجمع سموم را در بدن نمی‌دهد، به عنوان مثال اگر شما دارویی مانند پنی سیلین یا آموکسی سیلین مصرف کرده‌اید یا ماده غذایی خورده‌اید که باعث انباشت سموم در بدن می‌شود یا مصرف دمنوش می‌توانید این سموم را از بدن دفع کنید. می‌داند و همان پوتاهی است که جای سیاه، سبز و سفید از آن، به دست می‌آید، رنگ، طعم و مزه آن به میزان رشدیگرها، زمان برداشت و طرز عمل آوری آن ارتباط دارد. جای سبز یا سرطانی سینه، معده و پوست مقابله می‌کند. مصرف سر در حفظ سلامت قلب و عروق نیز نقش دارد.

عصاره دانه انگور: نتایج آزمایش‌های بالینی نشان می‌دهد عصاره دانه انگور با سرطانی سینه، معده، روده بزرگ، پروستات و ریه مقابله می‌کند. عصاره دانه انگور بی‌خطر است. **ادویه‌ها:** بیشتر ادویه‌هایی که برای بخت غذاها به کار می‌رود برای حفظ سلامت مفید است. این ادویه‌ها دارای خاصیت ضد سرطانی نیز است از جمله زردچوبه، زنجبیل و زردار. تقریباً همه میوه و سبزی‌های تازه خاصیت ضد سرطانی دارد. به دلیل دارا بودن فیبر میوه و سبزیجات از جمله سیب، کلم برگ، کلم بروکلی، و غیره با سرطانی اولیه گوارشی مقابله می‌کند. جواهرانه آب سبزیجات از جمله علف گندم نیز به دلیل داشتن آنتی اکسیدان، آنزیم‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی با سرطانی مقابله می‌کند و مانع از بروز آن می‌شود. وی گفت: افراد باید از مصرف غذاهای پرچرب و حاوی مقادیر زیادی نمک پرهیز کنند و با پیروی از الگوی تغذیه‌ای صحیح، استفاده از میوه و سبزیجات را جزو برنامه غذایی روزانه خود قرار دهند.

اگرچه قرار گرفتن در معرض بعضی از آلودگی‌ها، امری اجتناب ناپذیر است و نمی‌توان آن را به طور کامل از زندگی حذف کرد، اما روش‌هایی وجود دارد که می‌توان با به کارگیری آن، از انباشت سموم در بدن جلوگیری کرد. به عنوان مثال می‌توان آمادس نخورد، اگر قرار است غذایی از بیرون منزل تهیه کنید ظرف مناسب تهیه کنید تا مجبور نباشید غذا را برای چند ساعت در ظروف فلز بار مصرف نگه داری کنید، می‌توانیم خوردی خود را برای مسیرهای کوتاه از پارکینگ خارج نکنیم؛ اگر گوشت تهیه کرده‌ایم آن را همراه چند شاخه زردار می‌آویشن، تخم گشنیز بپزیم تا اطمینان حاصل کنیم که سموم گوشت تا حدی گرفته شده است و بعد از پختن، سبزی را از ظرف بیرون بیاوریم. علاوه بر رعایت این موارد، یکی از کارهای کمک کننده استفاده از دمنوش‌های سم زداست تا سمومی که در طول روز در بدن ما جمع

خوردن همبرگر چه بلایه سرنارمه آورد

مطالعه دیگری از استرالیا نشان داد بین تعداد رستوران‌های فست‌فود در یک محله و حملات قلبی در همان منطقه جغرافیایی همبستگی وجود دارد. بر اساس گزارش انجمن قلب و عروق اروپا، با اضافه شدن هر یک رستوران فست‌فود در یک محله، هرسال چهار حمله قلبی بیشتر در هر ۱۰۰۰۰ نفر رخ می‌دهد.

۲. همبرگر پر از نمک است نمک چاشنی زندگی است. نمک یک ماده مغذی ضروری برای بدن شما است، اما سدیم بیش از حد، به فشار خون بالا، عامل اصلی خطر حمله قلبی و سکته مغزی، منجر می‌شود. یک دوپل برگر به همراه پنیر و چاشنی حاوی ۱۲۶۰ میلی‌گرم سدیم است. این تقریباً به‌اندازه ۱۵۰۰ میلی‌گرمی است که بیشتر بزرگسالان مبتلا به فشارخون باید مصرف نمک روزانه را به کمتر از آن کاهش دهند. مطالعات بسیاری نشان داده است که غذا خوردن در خارج از خانه با افزایش وزن و مشکلات سلامتی مرتبط است. یکی از این بررسی‌ها، تعداد دفعات خوردن ۳۰۰۰ بزرگسال جوان در رستوران‌های فست‌فود یا رستوران‌های سبک را بررسی کرده و وزن، سایز دور کمر و سایر اقدامات متابولیکی را با هم مقایسه کرده است. محققان گزارش دادند افرادی که از ابتدای مطالعه بیشترین فست‌فود را مصرف می‌کردند به طور متوسط ۶ کیلوگرم وزن بیشتر و سایز کمر بزرگتر از افرادی داشتند که کمترین فست‌فود را مصرف می‌کردند.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۱۶۲۰۳۱۱۰۱۰۰۰۲۲۳ مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۰۴ هیات اول/ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز – ناحیه ۱ تصرفات مالکانه بلااعتراض متقاضی آقای پژمان حمیدی فر فرزند علی قلی به شماره شناسنامه ۸۵۱ و کدملی ۰۷۴۱۹۶۱۰۲۳۰ صادره از کارزور در شش‌دانگ یک قطعه مغزدری به مساحت ۱۲۰۰ مترمربع پلاک ۱۰۰۴ فرعی از یک اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۲ فرعی از یک اصلی واقع در فارس بخش ۱ حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه یک خریداری از مالک رسمی سهم مشاعی خودش طبق سند شماره ۱۰۰۸۴۴ مورخ ۱۳۷۷/۱۲/۱۳ دفترخانه ۱۹ کارزور محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۸روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۰۴/۱۸

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۱/۰۵/۰۲

۲/۲۰۲۷ الف- داود انصاری رئیس ثبت اسناد و املاک



تنفس کرد و غبار چه تبعاتی برای «سلامت» دارد؟

پدیده گرد و غبار، کیفیت هوا و عمق دید را کاهش می‌دهد و ممکن است اثرات سوء بر سلامت انسان داشته باشد. به گزارش مشرق، پدیده گرد و غبار، کیفیت هوا و عمق دید را کاهش می‌دهد و ممکن است اثرات سوء بر سلامت انسان داشته باشد؛ این پدیده رویدادی طبیعی است و در بخش‌هایی از جهان که دارای مناطق خشک و بیابانی وسیع هستند ایجاد می‌شود.

وجود بیابان‌های وسیع در کشورهای عربستان، عراق، سوریه و ایران نمونه‌هایی از این مناطق هستند. دوره‌های خشک‌سالی طولانی و دخالت‌های غیر اصولی در محیط زیست می‌تواند احتمال بروز این پدیده را افزایش دهد. این پدیده کیفیت هوا را کاهش می‌دهد و عمق دید را گاهی به حدود کمتر کاهش می‌دهد و ممکن است اثرات سویی بر سلامت انسان به‌خصوص افراد دارای مشکلات تنفسی داشته باشد.

ذرات گرد و غبار از نظر اندازه کاملاً متفاوت هستند از ذرات درشت (غیر قابل تنفسی) تا ریز (قابل تنفس) طبقه‌بندی می‌شوند. ذرات درشت گرد و غبار حداکثر می‌توانند به داخل بینی، دهان و حلق راه پیدا کنند اما،

ذرات ریز می‌توانند به اعماق بیشتر و نواحی حساس مجرای تنفسی و ریه نفوذ کنند. ذرات ریزتر دارای اثرات نسبتاً مهمی بر سلامت انسان هستند. بیشتر ذراتی که در پدیده گرد و غبار حضور دارند از نوع درشت تا غیر قابل تنفس هستند و تهدید جدی برای سلامت مردم ایجاد نمی‌کند، ولی ممکن است در افرادی که سابقه مشکلات تنفسی دارند مانند مبتلایان به آسم و آیزم مشکلاتی ایجاد شود.

تماس با گرد و غبار و اثرات آن بر سلامت متداول‌ترین نشانه‌هایی که طی یک پدیده گرد و غبار مشاهده می‌شود تحریک چشم‌ها و راه‌های هوایی فوقانی است. معمولاً افرادی نظیر نوزادان، کودکان و نوجوانان، سالخوردگان، افراد مبتلا به بیماری‌های تنفسی مانند آسم، برونشیت و آیزم و بیماران قلبی ممکن است آسیب‌پذیری بیشتری داشته باشند.

همچنین قرار گرفتن این افراد در معرض گرد و غبار ممکن است واکنش‌های حساسیتی و حملات آسم را تشدید کند، مشکلات تنفسی حاد را ایجاد کند، در ایجاد بیماری‌های قلبی و عروقی مؤثر باشد و طول عمر را کاهش دهد. همچنین قرار گرفتن طولانی در معرض ذرات منتقله توسط هوا می‌تواند مشکلات تنفسی و ربوی و احتمالاً بیماری‌های قلبی ایجاد کند.

در زمان بروز پدیده گرد و غبار چه باید کرد؟ اقدامات احتیاطی زیر می‌تواند به شما کمک کند تا خود را از اثرات سوء گرد و غبار حفظ کنید و اثرات نامطلوب این پدیده را بر سلامت خود به حداقل برسانید. _ از فعالیت در خارج از منزل اجتناب کنید. _ اگر الزاماً بایستی در هوای آزاد فعالیت کنید زمان آن را به حداقل ممکن کاهش دهید.

_ از ورزش سنگین به‌ویژه اگر دارای مشکلات تنفسی و آسم هستید خودداری کنید. _ در خانه یا محیط‌های بسته بمانید و درها و پنجره‌ها را بسته نگاه دارید. _ در صورت امکان در اماکن دارای سیستم تهویه مطبوع بمانید.

_ اگر دارای آسم هستید یا نشانه‌هایی مانند کوتاهی تنفس، سرفه و خس خس کردن و درد قفسه سینه را مشاهده کردید برنامه درمانی خود را دنبال کنید و اگر نشانه‌ها برطرف نشد یا پزشک شما اجتناب کنید. **ایمنی در شرایط بروز پدیده گرد و غبار** در زمان بروز این پدیده میزان دید به سرعت کاهش می‌یابد. اگر در چنین شرایطی در جاده هستید و کاهش عمق دید بر توانایی دید شما تأثیر می‌گذارد آهسته‌تر ترمز کنید و در صورت لزوم با توجه کامل به علائم راهنمایی و رانندگی تا بر طرف شدن شرایط حاد، اتومبیل خود را در نقطه امن متوقف کنید. اگر اتومبیل شما دارای سیستم تهویه مطبوع است آن را در وضعیت چرخش مجدد هوا قرار دهید تا گرد و غبار ورودی به اتومبیل شما کاهش یابد.

توجه به این مسواری می‌تواند در کاهش اثرات جانبی گرد و غبار مؤثر باشد: _ برای جلوگیری از آلودگی مواد غذایی و آب آشامیدنی استفاده از پوشش مناسب برای مواد غذایی آماده مصرف ضروری است. _ لازم است مواد غذایی قبل از نگهداری در یخچال از ذرات گرد و غبار زوده شوند. _ برای کاهش تماس با گرد و غبار در محیط زندگی، نظافت روزانه توصیه می‌شود. _ آیا استفاده از ماسک در زمان بروز گرد و غبار کمک کننده است؟

نایب‌الاعلام مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، ماسک‌های کاذبی معمولی و دستمال نمی‌توانند جلوی ورود ذرات ریز گرد و غبار به سیستم تنفسی ما را بگیرند و بنابراین استفاده از آن‌ها توصیه نمی‌شود. ماسک‌های ویژه‌ای که با عنوان P1 و P۲ عرضه می‌شود برای این شرایط تا حدی مناسب است.

در استفاده از ماسک باید به نکات زیر توجه کرد: _ پوششیدن آن‌ها باعث احساس گرما شده و معمولاً راحت نیست. _ اگر ماسک به طور کامل اطراف بینی و دهان را نپوشاند، مثلاً برای افرادی که محاسن بلندی دارند و راه نفوذ برای هوا باقی باشد، تأثیر چندانی ندارد. _ این ماسک‌ها آلاینده‌های گازی هوا مانند منوکسید کربن را نمی‌گیرد.

_ تنفس با استفاده از ماسک در حالت معمولی دشوار است و افراد دارای سوابق بیماری قلبی - عروقی و تنفسی باید با پزشک خود مشورت کنند. _ استفاده از این ماسک‌ها برای افراد سالمی که ناچار باید در زمان بروز پدیده گرد و غبار در بیرون بمانند، قابل توصیه است.