وزیر بهداشت مطرح کرد:

## درمان رایگان کاشت حلزون شنوایی در سنین طلایی

وزیر بهداشت گفت: تا پایان سال تمام افرادی که در سن طلایی کاشت حلزون قرار دارند به صورت رایگان درمان می‌شوند.

بهرام عین اللهی گفت: متأسفانه افرادی که در سن کودکی شنوایی خود را از دست داده باشند، گویش شأن نیز دچار مشکل می‌شود. ما یک زمان طلایی داریم که اگر بتوانیم در این زمان پیوند کاشت حلزون انجام دهیم از نظر شنوایی این افراد می‌توانند گویش بهتری نیز داشته باشند.

وی تصریح کرد: این طرحی بود که در وزارت بهداشت به صورت رایگان علیرغم اینکه کاشت حلزون بیشتر از ۲۰۰ میلیون قیمت دارد، آن را انجام می‌دهیم و هم خدمات پزشکی این افراد را کلاً رایگان انجام می‌دهیم و امیدواریم امسال بتوانیم تمام افرادی که در این سنین طلایی هستند و دچار کم شنوایی یا ناشنوایی هستند، درمان کنیم.

جانشین رییس پلیس راهور: می‌گویند با هزاران میلیارد ضرر انباشته مواجه شده ایم

# طی ۴ دهه انحصار مطلق، با هر کیفیتی خودرو فروخته‌اند

۵۲۰۰ نقطه حادثه خیز درون شهر و جاده ها وجود دارد و روند برطرف کردن این نقاط حادثه خیز را امیدوار کننده نمی بینیم. پلیس راهور تنها ارگانی است که حاضر شده با تمامی سازمان ها و شرکت های مرتبط با ایمنی و سلامت جان انسان ها مذاکره کند.

جانشین رییس پلیس راهور فراجا گفت : ۵۲۰۰ نقطه حادثه خیز درون شهر و جاده ها وجود دارد و روند برطرف کردن این نقاط حادثه خیز را امیدوار کننده نمی بینیم.

سردار سیدتیمور حسینی در خصوص قیمت گذاری دستوری خودروسازان اظهار کرد: به هیچ عنوان قیمت گذاری دستوری خودروها نباید برروی کیفیت آنها تاثیر گذار باشد. قیمت گذاری دستوری به چه معناست؟

وی عنوان کرد: باعث تعجب است که یک بخشی بیش از چهاردهه انحصار مطلق را در اختیار داشته و با هر شکل و هر کیفیتی محصول را تولید کرده و فروخته است و امروز میگوید با هزاران میلیارد ضرر انباشته مواجه باشد، به همین دلیل است که بنده به هیچ عنوان این ادعای آنان را نمی پذیرم اما در کنار به این موضوع اعتقاد دارم که هر تولید کننده ای باید یک آنالیز درست و جامعی از هزینه های خود تهیه کند و در یک فضای رقابتی آزاد این آمار را اعلام کند .

وی ادامه داد: من بارها اعلام کرده ام که مگر می شود در کشور شخصی و یا ارگانی مخالف پیشرفت صنعت خودروی کشور و ضرر های مالی هنگفت شود؟ برای مثال به آنها گفتم شما قیمت پژو ۲۰۶ را یک میلیارد اعلام کنید و در کنارش واردات خودرو را آزاد کنید تا این دو در کنار هم در یک بازار رقابتی حضور داشته باشید آنوقت شما ملاحظه خواهید کرد که آیا برای همان ۲۰۶ هم کسی حاضر میشود سیصد میلیون تومان پرداخت کند؟

جانشین رییس پلیس راهور فراجا افزود: پلیس تنها مجاز به ورود در مسائلی است که مرتبط با ایمنی خودروها باشد، ما به دفعات دیده ایم در سوانح و تصادفات ایربگ خودرویی باز نشده و یا اگر عمل کرده است باز هم در ان سانحه یا با فوت افراد مواجه شدیم و یا سرنشینان ان خودرو جراحات اساسی برداشته اند.

سردار حسینی با اشاره به این موضوع که وجود یک ناظر از سمت پلیس راهور در تمامی موارد مرتبط با ایمنی انسان ها میباشد اساسی است و گفت: برابر مقررات، ما نمی توانیم در مسائلی که در خصوص این حوزه اعمال میشود دخل و تسرفی داشته باشیم در این حوزه نمی توانیم داشته باشیم مگر اینگه قوانین موجود به وسیله مجلس بازنگری شده و تغییراتی را در ان لحاظ نمایند.

جانشین پلیس راهور فراجا در خصوص دریافت گواهینامه برای بانوان به منظور رانندگی برای متورسیکلت اظهار کرد؛ ما بنابر قانون موجود در کشور عمل میکنیم وقتی در متن قانون ماده ۲۰ رسیدگی به تخلفات رانندگی به صراحت قید شده است گواهینامه موتورسیکلت مخصوص آقایان یعنی اجازه ای به بانوان برای دریافت گواهینامه موتورسیکلت داده نشده است.

وی افزود: موتورسیکلت تا مادامی که به لحاظ قانونی دریافت آن برای بانوان آزاد نشود، بانوان نمی توانند تحت عنوان راننده از ان استفاده کنند زیرا بر اساس قوانین رانندگی با تمام وسایل نقلیه موتوری زمینی اعم از برقی ،بنزینی و هیبریدی یا دیزل ،دو چرخ یا بیشتر و.... نیاز به داشتن گواهینامه دارند و رانندگی با این وسیله نقلیه برای انان ممنوع می باشد.

وی با اشاره به موضوع پلاک سوم بیان کرد: پلاک سوم چیپ بسیار کوچکیست که در روی پلاک خودرو نصب شده است.این چیپ به منظور تبادل اطلاعات است تا ما به وسیله ان بتوانیم رفتارهای رانندگی افراد را با سامانه های هوشمند کنترل کرده و هم بتوان روش تعویض پلاک با هر نوع روش خرید و فروش و جابجایی مالک دیگر در سریعترین زمان ممکن انجام دهیم.

سردار حسینی در خصوص کمبود پلاک در مراکز شماره گذاری خودروها تصریح کرد: ما با انبوهی از پلاک های دپو شده در انبارهایمان روبرو هستیم. اکر بتوانیم از پلاک های موجود استفاده کنیم دیکر نیازی به ساخت پلاک جدید نیز نخواهیم داشت.

وی در خصوص آشفتگی تردد موتورسیکلت سواران درون شهر هشدار داد و تاکید کرد:ما تنها با اعمال قانون نسبت به انها نمی توانیم کار درست را انجام دهیم و به نتیجه مطلوبی برسیم موتورسیکلت یک معلول است، برخورد با معلول دردی را دوا نمیکند، علت جای دیگریست، ما در حال حاضر آشفتگی را در خصوص موتورسواران میبینیم، موتورسیکلت در هر جایی که ببیند انجا برایش جذابیت دارد تردد میکند، آیا همه مشاغلی که امروز در هسته مرکزی شهر و بازار وجود دارند جزء مشاغلی هستند که باید در هسته مرکزی شهر متمرکز باشند؟ ایا روش توزیع و پخش ما به شکل صحیح اجرا میشود؟ ما باید منشا ایجاد یک موضوع را ابتدا پیدا کرده و شناسایی کنیم سپس مطمن شویم که دیگر با این وضعیت روبرو نخواهیم شد .

سردار حسینی تاکید کرد: ما سال هاست به جای اینکه به سراغ علت اصلی برویم و منشا اصلی را پیدا کنیم برخورد با معلول را پیش گرفته ایم.خیلی از این موتورسواران اگر کار مناسبی داشتند مطمنا این فعالیت را انجام نمی دادند؛ برخورد با معلول دردی را دوا نمیکند. این نشان دهنده این است که ما باید به معلول توجه کنیم اصلاح این وضعیت تنها با اقدام پلیس میسر نخواهد شد هرچند پلیس نیز باید برروی این مسئله توجه داشته باشد.

وی گفت: شهرداری یکی از بخش هایی است که در خصوص آلودگی هوا و ترافیک شهری تکالیف مشخص شده ای را داردو در همین راستا پلیس راهور نیز همواره در کنار شهرداری قرار دارد. امیدوارم یک روز مسئولین بخش ها و دستگاهها متوجه شوند که باید با تفکر سیستمی را پیش بگیرند و متوجه شوند که همه کارها را نمی شود با ابزار پلیس و اقدامات سلبی پلیس پیش ببرند .

سردار حسینی در انتهای صحبت های خود در مورد معضل ترافیک این روزهای شهر تهران گفت: ما در تمامی دنیا شاهد ترافیک های سنگینی هستیم اما انها توانسته اند با نظم دهی به ترافیک شهری خود این زمان را برای رانندگان قابل تحمل کنند چیزی که در شهر تهران به هیچ وجه توجهی به ان نشده است.ما باید با فرهنگ سازی مناسب و اجرای قانون درست نظم ترافیکی را در شهر اجرا کنیم تا شهروندان تحمل این بار سنگین ترافیک را داشته باشند.

## اخبار کوتاه

نوری: دوره تربیت معلم مناطق محروم

### ۹۵ هزار دانشجو معلم داریم

وزیر آموزش و پرورش گفت: فارغ‌التحصیلان دانشگاه فرهنگیان باید تمامی صلاحیت‌های معلمی را داشته باشند که این کار از طریق آزمون جامع و سایر روش‌ها به دست می‌آید.

یوسف نوری در نشست شورای معاونین امور مجلس این وزارتخانه‌ها و سازمان‌های دولتی گفت: معاونت امور مجلس کار سخت و پیچیده‌ای است زیرا در شرایطی هستیم که انتظارات و توقعات زیاد است و با توجه به امکانات باید به‌گونه‌ای با مخاطبان مدارا و آنان را در جریان مسائل قرارداد. وی با تسلیت درگذشت ۶ دانش‌آموزی که در حوادث اخیر شهید شدند، اظهار کرد: اجلاس عمومی سازمان ملل متحد که با حضور رئیس‌جمهور در نیویورک برگزار شد، تفاوت‌هایی با اجلاس‌های قبلی داشت. اولین تفاوت این بود که این اجلاس شعار داشت و شعار آن دگرگونی آموزش بود، اما هدف اصلی این اجلاس غلبه نظام سلطه بر سایر کشورها از طریق نظام تعلیم و تربیت است.نوری ادامه داد: در سال ۱۳۹۰ سند تحول بنیادین آموزش‌وپرورش تصویب شد، اما در این ایام تعلل ما باعث شد تا سندهای وارداتی مانند ۲۰۳۰ در آموزش‌وپرورش و نظام‌های بالادستی تائید شود که در این سند اهداف و راهبردها، صرف‌نظر از زیست‌بوم و ارزش‌هایی که کشورها داشتند، مطرح و هدف‌گذاری شده بود. عضو کابینه دولت مردمی ایران قوی ادامه داد: در کنار همه این موارد نظام سلطه با استقرار تفکر پراگماتیسمی مبتنی بر دیدگاه‌های لیبرالیستی درصدد تسلط بر کشورها بود که آثار این کار از سند بیست و سی نیز بیشتر بود و در این مسیر اولین نقطه‌ای را که مورد هدف قراردادند خانواده بود و آن را به‌عنوان الگوی اقتصادی زیان معرفی کردند.

وی با اشاره به اینکه در طول سال‌های گذشته سعی شده بود تا تفکرات غربی در آموزش‌وپرورش وارد شود، اظهار کرد: این تفکرات باعث شد تا آموزش‌وپرورش در مسیر اصلی خود قرار نگیرد و ما در ابتدای دولت سیزدهم اولین کاری که انجام دادیم این بود که آموزش‌وپرورش را در مسیر خود قرار دهیم، لذا اولویت‌هایی را مشخص کردیم که این اولویت‌ها بر مبنای تشخیص مشکلاتی بود که از گذشته در این نهاد به وجود آمده بود.

وی با اشاره به اینکه نقش خانواده‌ها در آموزش‌وپرورش باید جدی‌تر باشد و خانواده‌ها مشارکت بیشتری داشته باشند، اظهار کرد: با دستور مقام معظم رهبری و پس از طی فرآیندهایی سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک تأسیس شد تا تعلیم و تربیت کودکان زیر ۶ سال ساماندهی شود. عضو کابینه دولت سیزدهم اظهار کرد: نظام تعلیم و تربیت مورداطمینان همه مردم است و خانواده‌ها زمانی که فرزندان خود را به مدرسه می‌فرستند نگرانی از بابت نگهداری فرزندانشان ندارند، درصورتی‌که زمانی که به نزدیک‌ترین اقوام خود نیز فرزندان خود را می‌سپارند، روزانه چندین بار تماس می‌گیرند، لذا باید قدر این اعتماد مردم را بدانیم و بر پایه این اعتماد خدمات بیشتری را به مردم ارائه دهیم.وی با اشاره فعالیت‌هایی که در آموزش‌وپرورش در دولت سیزدهم انجام شد، اظهار کرد: مهم‌ترین کار در ابتدای کار دولت، تشخیص اولویت‌ها در آموزش‌وپرورش بود که ما اولین اولویت خود را بر دانشگاه فرهنگیان و تربیت معلم شایسته و با صلاحیت گذاشتیم، در دومین گام بر گزینش دانشجویان این دانشگاه تأکید کردیم و زمان گزینش این دانشجویان را افزایش دادیم تا بتوانیم صلاحیت آنان را به‌طور کامل موردبررسی قرار دهیم. وی بابیان اینکه هیئت ممیزه دانشگاه فرهنگیان از وزارت علوم در حال انتقال به خود دانشگاه است، گفت: فارغ‌التحصیلان دانشگاه فرهنگیان باید تمامی صلاحیت‌های معلمی را داشته باشند که این کار از طریق آزمون جامع و سایر روش‌ها به دست می‌آید، همچنین برای مناطق محروم نیز تربیت‌معلم دوساله در نظر گرفته‌ایم تا این معلمان سریع‌تر به این مناطق برسند. نوری با اشاره به اولویت‌های دیگر آموزش‌وپرورش در دولت سیزدهم اظهار کرد: در سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، برنامه درسی را مدنظر قرار داده‌ایم و سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک وارد فاز عملیاتی شده است و مقرر شده است تا استان گلستان از اول دی‌ماه به‌صورت عملیاتی برنامه آزمایشی را برای سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک اجرا نماید.عضو کابینه دولت مردمی ایران قوی اظهار کرد: مقام معظم رهبری تاکیداتی در مورد جذب نیروی انسانی در آموزش‌وپرورش داشته‌اند و فرموده‌اند که جذب نیروی انسانی به‌صورت بی‌حساب کتاب و برف انباری نباشد، لذا جذب نیروی انسانی برای آموزش‌وپرورش از طریق دانشگاه‌های تربیت‌معلم یعنی دانشگاه فرهنگیان و دانشگاه تربیت شهید رجایی باید انجام گیرد.

با اقدامات مشترک صورت پذیرفته طی دو هفته گذشته صورت گرفت؛

## افزایش موجودی ۵۲ قلم از کمبودهای دارویی در کشور

طبق اعلام سازمان غذا و دارو، به دنبال اقدامات انجام شده در جهت تامین و تسهیل دسترسی مردم به دارو، موجودی ۵۲ قلم از کمبودهای جاری دارویی افزایش یافته است.

با اقدامات مشترک صورت پذیرفته طی دو هفته گذشته توسط مجموع عوامل دخیل در حوزه دارو، موجودی ۵۲ قلم از کمبودهای جاری رو به افزایش رفته و به دامنه قابل اطمینان نزدیک شده است.

مشکل کمبود آنتی بیوتیک‌های کودکان و همچنین برخی از مسکن‌ها به عنوان درمان‌های حمایتی از اوایل مهرماه سال جاری و در شرایط شیوع آنفلوآنزا مطرح شد؛ موضوعی که علاوه بر مصرف خارج از عرف برخی از این اقلام، امتناع شرکتهای تولیدی به بهانه حذف ارز ترجیحی و عدم همسان‌سازی قیمت‌های جدید با افزایش ناشی از تغییر نرخ ارز جهت تهیه مواد اولیه و افزایش هزینه‌های مرتبط با تولید محصولات دارویی، چالش‌هایی از جنس نبود نقدینگی، مالیات ۹ درصدی بر ارزش افزوده، بدقولی برخی بیمه‌ها در پرداخت مطالبات داروخانه‌ها و ... به عنوان عواملی موثر در بروز این کمبودها معرفی شدند.

در مجموع به دنبال اقدامات صورت گرفته در جهت تامین نیاز بازار و تسهیل دسترسی مردم به این اقلام دارویی بویژه سوسپانسیون‌های آنتی‌بیوتیک، ایبوپروفن، استامینوفن و ...، سازمان غذا و دارو از افزایش موجودی ۵۲ قلم دارو از کمبودهای جاری خبر داد.

رئیس سازمان امداد و نجات اعلام کرد:

## کمبود ۹۰۰۰ خودروی امدادی در هلال احمر

رئیس سازمان امداد و نجات جمعیت هلال احمر از کمبود بیش از ۹۰۰۰ دستگاه انواع خودروی امدادی برای تکمیل لجستیک زمینی این سازمان خبر داد.

مهدی ولی‌پور، درباره وضعیت ناوگان زمینی امداد و نجات گفت: در حال حاضر حدود ۴۲۰۰ خودروی امدادی سبک، نیمه سنگین و سنگین شامل آمبولانس، خودروی نجات، تریلر، کامیون، کامیونت، موتورسیکلت، اتوبوس آمبولانس و ... برای ارائه خدمات امدادی در جمعیت هلال‌احمر وجود دارد. این در حالی است که از بین این تعداد خودرو، بیش از ۱۶۰۰ دستگاه خودرو مستهلک و فرسوده است و برای استفاده در عملیات امداد و نجات در حوادث و سوانح مناسب نیست.

ولی‌پور با اشاره به این که تعداد خودروهای امدادی کشور، پایین‌تر از استانداردهای مورد نیاز است، افزود: طبق استانداردها باید ۱۱ هزار و ۵۵۵ خودروی امدادی برای ارائه خدمات امداد و نجات در اختیار این سازمان باشد. با این حساب بیش از ۹ هزار دستگاه خودروی امدادی در کشور کمبود داریم.

رئیس سازمان امداد و نجات جمعیت هلال احمر کشورمان ادامه داد: برای برطرف شدن این کمبود و با در نظر گرفتن نوسانات موجود، در برهه کنونی به بیش ۱۶ هزار و ۲۰۰ میلیارد تومان اعتبارات نیاز است که تامین آن حمایت دولت و نمایندگان مجلس شورای اسلامی را می‌طلبد.پیش از این پیرحسین کولیوند، رئیس جمعیت هلال‌احمر نیز با بیان اینکه ناوگان خودرویی هلال‌احمر فرسوده است؛ از درخواست این جمعیت از مجلس برای تصویب دریافت ۶۵۰۰ خودروی امدادی خبر داده بود.

جزئیات ترمیم حقوق بازنشستگان کشوری تشریح شد:

## واریز معوقه مهر ماه با حقوق آبان حق عائله‌مندی و اولاد با حقوق آذر

معاون امور فنی صندوق بازنشستگی کشوری جزئیات ترمیم حقوق بازنشستگان و موظفین این صندوق را تشریح کرد.

اکبر شیرمحمدی اظهارکرد: در اجرای لایحه اصلاح قانون بودجه ۱۴۰۱ کل کشور و ترمیم حقوق کارکنان دولت و بازنشستگان کشوری مصوب ۸ آبان ماه ۱۴۰۱ مجلس شورای اسلامی، با اقدامات انجام شده افزایش مصوب در احکام بازنشستگان و موظفین این صندوق اعمال شده است و حقوق آبان ماه مشترکین این صندوق به همراه معوقه مهرماه واریز می شود.وی با اشاره به جزئیات افزایش حقوق بازنشستگان کشوری گفت: بر اساس بند (۱-۲) ماده واحده قانون مزبور مبلغ مقطوع ۹۰۰ هزار تومان به حقوق بازنشستگان و موظفین مشمول قانون بودجه ۱۴۰۱ از تاریخ اجرای قانون که ابتدای مهرماه ۱۴۰۱ است و همچنین به میزان ۵ درصد حقوق شهریورماه، برای تعداد یک میلیون و ۵۸۹ هزار نفر از بازنشستگان و وظیفه بگیران ذینفع (بازنشستگان قبل از ۰۱/۰۷/۱۴۰۱) اضافه شده است.معاون امور فنی صندوق بازنشستگی کشوری همچنین تصریح کرد: مبلغ حق اولاد نیز به ازای هر فرزند با افزایش ۱۰۰ درصدی از مبلغ ۱۰۵هزارو ۶۱۹ تومان به مبلغ ۲۱۱هزار و ۲۳۹ تومان بهبود یافته است. لازم به ذکر است، با توجه به عدم بارگذاری اطلاعات افزایش مبلغ عائله‌مندی و اولاد توسط دستگاه‌ها، افزایش حق عائله‌مندی، اولاد و معوقات مهر ماه و آبان ماه همراه با حقوق آذر ماه پرداخت خواهد شد.

علائم مسمومیت در آلودگی هوا را بشناسید؛

# تنفس هوای سُربی خطرناک تر از ویروس‌های کُشنده

تنفس هوای آلوده می تواند خطرناک تر و مرگبارتر از ویروس های شایع روزهای سرد سال باشد. بنابراین، باید مراقب باشیم تا سُرب وارد ریه های ما نشود.

سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۹ تخمین زده بود که آلودگی هوای آزاد و داخل در مناطق شهری و روستایی سالیانه منجر به بیش از ۷ میلیون مرگ زودرس می‌شود.

همچنین بر اساس گزارشی در سال ۲۰۱۹ مشخص شد که در جهان به طور میانگین حدود ۵۴ درصد از مرگ‌های زودرس مربوط به آلودگی هوا در فضای آزاد به دلیل بیماری ایسکمیک قلبی و سکته مغزی است. ضمن اینکه ۷ درصد از مرگ و میر زودرس ناشی از سرطان ریه و ۱۹ درصد مرگ و میر زودرس ناشی از بیماری مزمن انسداد ریوی مربوط به آلودگی هوا در فضای آزاد است.

با ورود به ماه آذر باید شاهد تشدید وضعیت وارونگی هوا در کلانشهرهای کشور به ویژه تهران باشیم.

گزارش‌ها نشان می‌دهد که در سال ۱۴۰۰ شهرهای تهران، مشهد، اهواز، اصفهان و کرج، کمتر از ۱۰ روز هوای خوب داشته‌اند.

به نظر می‌رسد که در این روزها باید بیشتر به فکر مراقبت از ریه‌های خود باشیم. از همین رو، لازم است به توصیه‌های بهداشتی کارشناسان سلامت، دقت و توجه کنیم. زیرا، تنفس هوای سُربی، می‌تواند خطرناک‌تر از ویروس‌های آنفلوانزا و کرونا باشد.

مرطوب نگه داشتن فضای خانه به خصوص مواقعی که از گرم کننده‌هایی مانند بخاری گازی، بخاری نفتی یا شومینه استفاده می‌شود، استفاده از ماسک‌های تنفسی مناسب (ماسک‌های تنفسی FFP۲ فیلتر دار)، از راهکارهای مقابله با اثرات زیانبار آلودگی هوا در شرایط آلوده عنوان کرد.

استفاده از ماسک‌های جراحی به هیچ عنوان برای فیلتر کردن ذرات ۲.۵ میکرون فایده‌ای ندارد. ذرات معلق کمتر از ۲.۵ میکرون اغلب جزو آلاینده‌های شهر تهران هستند بنابراین ماسکی که شما انتخاب می‌کنید، باید قابلیت فیلتر کردن این ذرات را داشته باشد.

افرادی که مجبورند در خارج از منزل فعالیت کنند از ماسک‌های مخصوص P۲ استفاده کنند.

فاطمه عابدینی فوق تخصص ریه، گفت: افرادی که مجبور به خروج از منزل هستند، حتی المقدور رفت و آمد خود را به ساعات اولیه صبح و یا پس از غروب آفتاب موکول کنند تا کمتر در معرض گاز ازن قرار گیرند.

وی با اشاره به اینکه افزایش ذرات معلق (ریزگردها) در زمان آلودگی هوا، امکان انتقال عفونت‌های تنفسی در زمان آلودگی هوا افزایش می‌یابد، رعایت بهداشت، شستن مکرر دست‌ها، استفاده از دستمال موقع عطسه و سرفه، خوردن مایعات کافی (۱۰ تا ۸ لیوان روزانه) را از جمله راهکارهایی برشمرد که در این راستا مؤثر است.

عابدینی مصرف غذاهای سالم سبزی‌ها و میوه‌های تازه، خوردن یک تا دو لیوان شیر روزانه، کاهش استرس و استراحت کافی را برای افزایش ایمنی بدن افراد ضروری عنوان کرد.

### علائم مسمومیت در آلودگی هوا را بشناسید

این فوق تخصص ریه گیجی، خستگی، سردرد، سوزش چشم و بینی و حلق، بی حوصلگی از علائم مسمومیت در آلودگی هوا عنوان کرد و به افراد توصیه کرد: افراد در صورت بروز تنگی نفس شدید، گیجی یا خستگی شدید هر چه سریع‌تر به نزدیک ترین مرکز درمانی و اورژانس مراجعه کنند تا اقدامات درمانی لازم برای آنها انجام شود.

وی بهترین راهکار در این وضعیت را ماندن در منزل خواند و تاکید کرد: افراد از هر گونه فعالیت فیزیکی و ورزش در فضای بیرون از منزل اجتناب کرده و حتی در محیط‌های بسته نیز فعالیت خود را کاهش دهند.

عابدینی از بیماران مزمن تنفسی خواست که در شرایط آلودگی هوا حتماً داروهای خود را به موقع استفاده کنند تا دچار حملات تنفسی نشوند.

این فوق تخصص ریه افزود: در این شرایط وضعیت برای کودکان خطرناک است و خروج آنها از منزل ممنوع است و تمامی افراد سعی کنند از رفت و آمدهای غیرضروری پرهیز کنند.