

نصائح لتجنب آثار العاصفة الترابية على الجيوب الأنفية ❏ تعرف عليها



الأربعاء 9 فبراير 2022 03:15 م

تشهد البلاد منخفضاً جويًا شديد البرودة يصاحبه هبوب للرياح الشديدة المحملة بالأتربة، والتي تزيد من حدة أعراض التهاب الجيوب الأنفية خاصة لدى مرضى الحساسية، وهو ما يتطلب من مرضى الجيوب الأنفية الالتزام بمنازلهم وعدم الخروج خشية تعرضهم لمضاعفات تؤثر على صحتهم، مع ضرورة اتباع العديد من الخطوات البسيطة لتبقيهم في مأمن من التهاب، تبرز البوابة نيوز "نصائح لتجنب آثار العاصفة الترابية على الجيوب الأنفية" ❏

1- يجب عدم الاحتكاك أو الجلوس بأشخاص مصابين بنزلات البرد ❏

2- يجب إغلاق نوافذ السيارة وتشغيل فلتر الهواء لتنقية الهواء من الأتربة عند الخروج من المنزل ❏

3- يجب استخدام المناديل المبللة على الأنف والفم، لمنع وصول الأتربة لهم ❏

4- عليك البقاء في المنزل، لأن تعرض المرضى للهواء يمكن أن تسبب لهم ضيق في التنفس ❏

5- يجب الحرص على إغلاق جميع نوافذ وأبواب المنزل، لمنع دخول الأتربة والهواء ❏

6- يجب وضع كمامات تجنباً لاستنشاق الأتربة والهواء الملوث ❏

7- على المرضى أخذ أدوية الحساسية بانتظام، خاصة هذه الفترة لتفادي حدوث مضاعفات ❏

8- الابتعاد عن أماكن الجلوس التي بها أشخاص مدخنون ❏

- تجنب وضع الروائح عالية التركيز بكثرة، حيث رائحته تزيد من تهيج الأنف ❏

9- استخدام المناديل المبللة على الأنف والفم، لمنع وصول الأتربة لهم ❏

10- يجب على المرضى أخذ أدوية الحساسية بانتظام، خاصة هذه الفترة لتفادي حدوث مضاعفات ❏

11- يجب استخدام محلول الملح لمن يعاني من صعوبة في التنفس كحل وفتي وسريع ❏

12- يفضل شرب الكثير من السوائل وخاصة الماء، وتجنب الخروج في هذه الأجواء المتقلبة قدر المستطاع ❏

13- تجنب التعرض للهواء الساخن، والانتقال مباشرة لتيار هواء بارد ❏