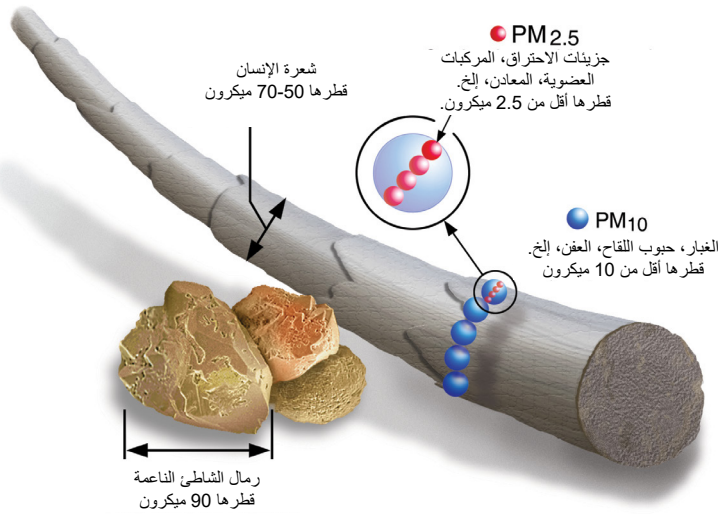


تلوث الجسيمات الدقيقة وصحتك

يمكن أن يحتوي الهواء الذي نتنفسه على تلوث الجسيمات الدقيقة (PM). وهو مزيج من القطرات الصغيرة من السوائل والجزيئات الصلبة الناتجة عن الحرائق، وبعض المصانع ومحطات الطاقة، وأنشطة البناء، والقيادة، والعفن، وحبوب اللقاح، وغيرها من المصادر.



ما هو تلوث الجسيمات الدقيقة (PM)؟

- الجسيمات الدقيقة (PM) هي خليط من قطرات صلبة وسائلة صغيرة جداً تطفو في الهواء. يمكن أن يتكون تلوث الجسيمات الدقيقة (PM) من أحماض (مثل النترات والكبريتات)، ومواد كيميائية عضوية، ومعادن، وغبار، وتراب، ورماد، وسخام، ومسببات الحساسية (حبوب اللقاح أو جراثيم العفن).
- يمكن أن يؤثر تلوث الجسيمات الدقيقة (PM) على المياه السطحية والتربة والنظم البيئية؛ ويضر بالغابات الهشة والمحاصيل الزراعية؛ ويساهم في تكون الأمطار الحمضية؛ ويسبب البقع ويضر بالحجارة والمواد الأخرى.
- هناك نوعان من الجسيمات الدقيقة PM10: (PM) وهي "جسيمات خشنة" قابلة للاستنشاق ويقل قطرها عن 10 ميكرون وPM2.5 وهي "جسيمات دقيقة" ناعمة قابلة للاستنشاق ويقل قطرها عن 2.5 ميكرون.

المصدر: <https://www.epa.gov/pm-pollution/particulate-matter-pm-basics#PM>

من أين يأتي تلوث الجسيمات الدقيقة (PM)؟

- تنشأ (الجسيمات الدقيقة) PM2.5 من حرائق الغابات أو موائد الحطب أو الموائد أو الغازات المنبعثة من محطات الطاقة والمصانع والسيارات. وبسبب صغر حجم PM2.5، يمكن أن تبقى في الهواء وتنتقل لمسافات طويلة للغاية. تُعد PM2.5 سبباً رئيسياً لانخفاض الرؤية والضباب في أجزاء من الولايات المتحدة.
- يمكن العثور على (الجسيمات الخشنة) PM10 بالقرب من الطرق والمصانع المتربة. غالباً ما تتكون PM10 من الرياح التي تثير الغبار من الصحاري أو الحقول الزراعية، وعمليات التكسير والطحن، والغبار من القيادة على الطرق الترابية، وبعض الأنشطة الزراعية. كما تُعد حبوب اللقاح وجراثيم العفن من مكونات PM10.

كيف يمكنني حماية نفسي من تلوث الجسيمات الدقيقة (PM)؟

- مراقبة جودة الهواء عبر زيارة: Airnow.gov.
- في الأيام التي تكون فيها جودة الهواء سيئة:
 - قلل الوقت الذي تقضيه في الهواء الطلق.
 - تجنب النشاط البدني الشديد.
 - ابق داخل المنزل مع إغلاق النوافذ وتشغيل مكيف الهواء.
 - تجنب استخدام موقد الحطب والمدفأة التقليدية.
 - تجنب استخدام منفاخ الأوراق وغيرها من المعدات التي تثير الغبار.
- قم بالقيادة ببطء على الطرق غير المعبدة والأسطح الترابية الأخرى.
- لا تحرق أوراق الأشجار وغيرها من نفايات الفناء.
- يمكن أن تساعد مرشحات HEPA وأجهزة تنقية الهواء المنزلية، بالإضافة إلى الصيانة الدورية لأنظمة التدفئة والتهوية وتكييف الهواء (HVAC) وتغيير فلاتر الهواء بانتظام، في تقليل مستويات الجسيمات الدقيقة داخل المنازل.

هل يعنى التعرض لتلوث الجسيمات الدقيقة (PM) أنني سأمرض أو ستتأثر صحتي؟

- يمكن أن يُستنشق تلوث الجسيمات الدقيقة (PM) عميقاً في الرئتين وقد يصل حتى إلى مجرى الدم، مما يؤثر على رئتيك وقلبك.
- يمكن أن يسبب كل من التعرض طويل الأجل وقصير الأجل مشاكل صحية مثل:
 - تهيج العينين والأنف والحلق.
 - ضيق التنفس أو السعال.
 - تفاقم أمراض الرئة والقلب.
 - ألم في الصدر أو عدم انتظام ضربات القلب أو نوبة قلبية.
 - الوفاة المبكرة لبعض الأشخاص المصابين بأمراض الرئة والقلب.
- يمكن أن يسبب التعرض لتلوث الجسيمات الدقيقة (PM) مشكلات صحية لأي شخص، ولكن قد يكون بعض الأشخاص أكثر عرضة للخطر من غيرهم. وهذا يشمل:
 - كبار السن.
 - الرضع والأطفال.
 - النساء الحوامل.
 - الأشخاص المصابين بأمراض القلب المزمنة (المستمرة) مثل الذبحة الصدرية أو فشل القلب الاحتقاني، والذين قد يكونون أكثر عرضة للنوبات القلبية.
 - الأشخاص المصابين بأمراض الرئة المزمنة (المستمرة) مثل الربو، أو مرض الانسداد الرئوي المزمن، أو انتفاخ الرئة، والذين قد يجدون صعوبة في التنفس أو يعانون من تفاقم الأعراض.

مصادر إضافية:

"Particulate Matter (PM) Basics". الموقع الإلكتروني. U.S. Environmental Protection Agency. مصدر:
<https://www.epa.gov/pm-pollution/particulate-matter-pm-basics#PM>

"AirNow". الموقع الإلكتروني. U.S. Environmental Protection Agency and partners. مصدر:
<https://www.airnow.gov/>

"Smoke Events Factsheet" Ohio Department of Health, Bureau of Environmental Health and Radiation Protection, Health Assessment Section. 5/11/2018. المصدر:
<https://odh.ohio.gov/know-our-programs/health-assessment-section/media/smoke-events-factsheet>

Ohio Department of Health
Health Assessment Section
(614) 728-9452
BEH@odh.ohio.gov