چه اقداماتی می‌توان جهت کاهش اثرات بالقوه سلامتی ناشی از آلودگی هوا در زمان اپیدمی کووید-۱۹ انجام داد؟

- وضعیت کیفیت هوای منطقه محل سکونت خود را از طریق سایت‌ها و رسانه‌ها پیگیری نمایید.
- از انجام فعالیت‌هایی مانند قدم‌زدن در پارک‌ها و دویدن در فضای آزاد خودداری نمایید (کلیه ورزشکاران و شهروندان از هرگونه فعالیت فیزیکی و ورزشی از جمله دویدن و پیاده‌روی در این شرایط در هوای آزاد خودداری نمایند.)
- در خانه نیز شدت فعالیت‌های خود را کاهش دهید به‌خصوص افرادی که دارای بیماری‌های زمینه‌ای قلبی عروقی و تنفسی هستند.
- اگر در محل سکونت از سیستم‌های تصفیه هوا استفاده می‌شود فیلترهای آن به موقع تمیز و جایگزین شود.
- غذاهای سرشار از ویتامین و آنتی اکسیدان شامل میوه و سبزیجات بیشتری مصرف شود و از مصرف غذاهای چرب و فست فود و غذاهای فراوری شده خودداری شود .نوشیدن مایعات به ویژه آب در این شرایط افزایش یابد.
- خودداری از فعالیت‌هایی که باعث افزایش آلودگی هوا در فضای داخل می‌شوند .مثل :سرخ کردن غذا، جاروکشیدن، جاروبرقی، روشن نمودن شمع و عود و اجاق‌های گاز و شومینه یا استفاده از سوخت چوب، خانه تکانی و...
- استفاده کمتر از وسایل گاز سوز و نظایر آن.
- بهترین راه کاهش مواجهه با آلودگی هوا ماندن در خانه و فضای بسته می باشد که این امر در زمانی که اپیدمی وجود دارد به همراه رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی و کاهش تجمعات باید صورت گیرد.
- درب ها و پنجره‌ها در زمان آلودگی هوا باید بسته باشد که این امر امکان تهویه مناسب هوا را مشکل ساز می‌کند .بنابراین تنها راه آن استفاده از سیستم‌های تصفیه هوای مناسب، سیستم‌های تهویه مطبوع و رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی و عدم تجمع، عدم شرکت در مهمانی‌ها و حتی مهمانی‌های کوچک و خانوادگی می‌باشد.
- عدم استفاده از دخانیات و شمع در فضای بسته
- اجرای دقیق پروتکل‌ها و راهنماهای فاصله‌گذاری اجتماعی