

8 Tips Menjaga Kesehatan Dari Polusi Udara



8 Tips Menjaga Kesehatan Dari Polusi Udara



8 Tips Menjaga Kesehatan Dari Polusi Udara

Saat ini, polusi udara menjadi masalah kesehatan yang perlu diwaspadai. Polusi udara adalah suatu kondisi dimana udara tercemar oleh zat-zat berbahaya yang dapat membahayakan kesehatan manusia dan lingkungan. Seperti beberapa hari terakhir berdasarkan data Air Quality Index (AQI) pada Sabtu (19/8/23) indeks kualitas udara di Kota Jakarta tercatat di angka 166 dan tergolong buruk.

Paparan jangka panjang dari polusi udara dapat menyebabkan berbagai penyakit pernapasan seperti asma, bronkitis dan bahkan kanker paru-paru. Polusi udara juga dapat memperburuk kondisi kesehatan yang sudah ada, seperti penyakit jantung dan gangguan pernapasan kronis. Selain itu, polusi udara juga dapat mengganggu sistem kekebalan tubuh dan meningkatkan risiko infeksi saluran pernapasan.

Oleh sebab itu, kita perlu mengetahui cara menjaga kesehatan dari polusi udara. Berikut 8 Tips menjaga kesehatan pernapasan dari paparan polusi udara:

1. Melakukan pengecekan kualitas udara di daerah masing-masing
2. Menghindari tempat dengan polusi tinggi
3. Melakukan pembersihan udara di dalam ruangan
4. Memperbanyak tanaman hijau
5. Mengatur sirkulasi udara dengan baik
6. Menggunakan transportasi publik
7. Menjaga gaya hidup sehat
8. Menggunakan masker bila berada di lokasi dengan tingkat cemaran udara tinggi

Itulah beberapa tips yang dapat diperhatikan untuk menjaga kesehatan pernapasan. Dengan menerapkan hal tersebut setidaknya dapat meminimalisir atau mencegah dari penyakit berbahaya akibat paparan udara buruk.

Referensi: Dinkes Jakarta dan sumber lainnya.