

孕妇宝宝在雾霾天气可入肺颗粒防护措施

产品名称	孕妇宝宝在雾霾天气可入肺颗粒防护措施
公司名称	珠海佳用科技有限公司
价格	1980.00/台
规格参数	品牌:佳音 型号:GAIYIN 功能:清除甲醇
公司地址	珠海市唐家湾镇官塘工业区厂房一栋一楼106号
联系电话	4008107521 18073109007

产品详情

孕妇及宝宝在雾霾天气（PM2.5可入肺颗粒）的12个防护措施

1、少开窗但也要留意居室透风、卫生很多人习惯开窗透风，假如雾霾一整天不散，不主张早晚开窗透风，最好等太阳出来再开窗透风。室内空气不流通时，其污染程度比室外严重数十倍，极易引发呼吸道疾病。还要及时打扫房间卫生，清理卫生死角，不给病菌以孳生之地;孕妇和宝宝最好每周更换一次卧具。

2、提高室内相对湿度孕妇和宝宝平时要多喝水，防止呼吸道黏膜受损;在暖气上放一盆水使水分蒸发，在室内晾一些湿润的衣服、毛巾等，用空气加湿器或负氧离子发生器配合生物陶颗粒来保障房间内的粉尘最低。地上还可以经常洒一些水，使漂浮的粉尘易于沉淀和吸附在地面。房间内地面以及家具、电器上的尘土，要及时用湿抹布、墩布擦拭干净，以免被吸入呼吸道。

3、少出门，戴口罩、增加衣物

当碰到浓雾天气，人们外出身体吸入空气的量比正常吸入的量要多很多，更加剧了有害物质对人体的损害程度。所以，大家应尽量减少户外活动。尤其是孕妇、老人和孩子，不要在雾天外出活动，应尽量等到云开雾散时再出去假如不得不出门时，最好戴上口罩，披上纱巾，戴口罩对于过敏性哮喘的人来说更重要，口罩可以防止一些灰尘进入鼻腔，起到一定的防护作用。并留意身体的感受和反应，倘有不适，应及时治疗。口罩以棉质口罩最好，由于一些人对无纺布过敏，而棉质口罩一般人都不过敏，而且易清洗。另外，孕妇、儿童要及时增加衣物，防止大颗粒灰尘进入身体。别骑自行车或电动车出行，以减少在雾霾中的暴露机会。

4、尽量阔别马路尽量不要戴宝宝外出，假如是职场孕妇不得不上班，也尽量要避开上班高峰期和晚上大型汽车进入市区这些时间段，污染物浓度最高。

5、别进行剧烈活动由于，剧烈运动时肺活量增加，会导致人吸入更多的污染物。对于活泼爱动的宝宝，

家长要经常提醒不要让宝宝做踢球等剧烈运动。

6、适量补充维生素D 由于雾天减少了儿童紫外线摄入不足，体内维生素D天生不足，对钙的吸收大大减少，严重的会引起婴儿佝偻病、儿童生长减慢。

7、平衡饮食、多喝水孕妇和要少吃辛辣食品，多吃平淡、易消化和富含维生素的水果蔬菜。有胃肠道反应时也要少食多餐，不要因恶心、呕吐或胃肠不适而不进食，否则会导致机体的抵抗力降低，轻易感染呼吸道疾病。另外孕妇和宝宝可以多喝牛奶来补充维生素D还要多吃一些海产品（无污染的），补充维生素D促进钙的吸收。除了多吃富含维生素的水果和蔬菜（坚持洗净），提高机体的免疫力外，常吃银耳、胡萝卜等食材都能有不错的抗粉尘功效。雾天的饮食宜选择平淡易消化且富含维生素的食品，多喝水，多吃新鲜蔬菜和水果，这样不仅可补充各种维生素和无机盐，还能起到润肺除燥、祛痰止咳、健脾补肾的作用。少吃刺激性食品，多吃些梨、枇杷、橙子、橘子等清肺化痰食品。

8、搞好个人卫生

无论是孕妇还是宝宝，大雾阴霾天从外面回来，应立即清洗面部及裸露的肌肤。

尤其是一些轻易皮肤过敏的人更要做好清洁工作，防止病从皮肤侵入。短时间内吸入粉尘，不会给正常人群带来严重的健康问题。长时间吸入粉尘肯定不利于人体健康，孕妇、小孩外出回家后的第一件事要洗手、洗脸，自觉搞好个人卫生。假如在外待的时间较长，回到家后一定要及时洗脸、洗手、漱口。

9尽管孕妇不适宜戴隐形眼镜，但有些爱美的准妈妈还是会时常戴，但是在扬尘天气就要立即摘下隐形眼镜，由于粉尘进入眼睛，很轻易造成沙尘与隐形眼镜之间的摩擦，引发眼部疾病。

10、鼻腔的护理大雾天气中的细菌、过敏原等有害物质含量高，轻易诱发或加重哮喘、鼻炎、咽喉炎等疾病。护好口鼻，最好戴上口罩；外出回家后，用棉签蘸点自来水或生理盐水清洗鼻腔很有必要。11、孕妇多听音乐调节情，阴雨、雾等恶劣天气下光线较弱，人体分泌的松果激素则较多，甲状腺素、肾上腺素的浓度则相对降

低，情绪也会变得忧郁沉重。孕妇的情绪会直接影响胎儿的发育，所以雾天时孕妇可以在房间内听些舒缓平静的音乐调节心情，也可以在室内做一些自己喜欢的健身活动，尽量少出门。

12、也可以选用一些有效祛除室内有害气体的产品来辅助，比如

1养鱼；

2种植绿色植物（晚间不释

放有害气体的，对儿童无粉和菌侵害的植物）；

3放置活性炭（由于活性炭为国家严格限产产品，市

场上大部为假冒，消费者需仔细辨别，使用时要及时拿到室外令已被吸附的有害气体进行二次释放，

碳类产品在保真的前提下，需要大量使用方有效，用量在基本全覆盖的程度）；

在重污染源处放置

适量催化生物陶粒（此陶粒因吸收日本核辐射碘131而闻名国外，是近期国内科研单位化学实验室清除化学气体的常用品，外观类似碳，吸附有毒气体的能力是碳类的数十倍，无二次污染，但摆放位置不可令儿童触及，且空气流速会影响其效果，如大空间内可配合空气流动器使用）；

5空气净化器

佳音空气净化器GAIYIN-70。四重过滤：活性炭层、HEPA层、光触媒、LED紫外灯。其产品性能特点：

- 1、特有气味探测器，自动监测空气质量，智能运行
- 2、高效低能耗，直流电机
- 3、高效HEPA过滤器
- 4、高效滤除0.3-1微米的超细微粒
- 5、优异的集尘效率高达99.97%
- 6、多种运行模式选择，自由设定
- 7、专业滤网，高效去除甲醛、苯等有害气体

);

8、特有紫外线灯和光触媒，抑制微生物滋生繁衍？

6其他如光触媒、甲醛清除剂、甲醛贴等因部分属概念类产品，

建议谨慎使用。总之，尽量做物理形式的、无副作用的空气净化措施，不要被商品社会信息所干扰判断！尽量选择权威机构认证的，政府媒体提倡的，相对会安全有效些！PM是指空气中直径小于等于2.5微米的颗粒物，也称为可入肺颗粒物（无法随痰液排出体外）医学研究表明，PM2.5细颗粒物可以穿透呼吸道的防护结构，深入到支气管和肺部，诱发肺部硬化、哮喘和支气管炎，并导致心血管疾病。由于PM2.5细颗粒物可以进入肺泡，其所携带空气中的病毒、细菌、放射性尘埃和重金属等物质，对呼吸系统、心血管、免疫系统、生育能力、神经系统和遗传等都有极其重度的影响。人体每天需要呼吸15立方米的空气，住在城市里的人就相当于一个“吸尘器”和“过滤器”，长期下去，PM2.5污染对身体的危害要比切尔诺贝利核辐射严重！有专家发出警告！“灰霾的形成将会对各种传染疾病的流行起到推波助澜的作用！影响最大的是人类生理年龄的两端孩子和老人，在美国完成的一项历时8年的前瞻性研究发现，交通

污染可显著阻碍儿童肺功能的发育。灰霾，对于体质较弱的老人来说，则意味着死亡！

在中国的许多大中型城市，几亿人口面临着与空气中的隐形杀手的亲密接触。专家因此发出告诫，晨

练的人们最好待在家里，灰霾天里锻炼和运动无疑是“挥刀自戕”

有研究材料表明，夏季是室内各种有害气体释放的顶峰期，高出一般20%至30%！！！！

孕妇受害最重

对于成人，高出日常20%-30%的有害气体释放将带来不容忽视的损害，对于孕妇，空气质量较差的

负面波及可能更大。女性因生理个性、职业个性和生活特点等因素，比起男性更容易受到室内环境污染的

危害，尤其在怀孕其间。有研究显现，孕期接触甲苯、二甲苯及苯系融合物时，妊娠高血压综合征、妊娠