

داجع

مجلس الصحة  
لدول مجلس التعاون  
Gulf Health Council



دليل الصحة البيئية

داجع





ممارساتنا البيئية تنعكس علينا؛  
لأن ارتباطها المباشر مثبت علميًا على

# صحتنا النفسية والجسدية





# الفهرس

**01**

هل قرارك تجاه البيئة  
راجع لك؟

**02**

هل قرارك تجاه الهواء  
الداخلي راجع لك؟

ما هو تأثير قرارك للهواء الداخلي؟  
في منزلك راجع لك؟  
في عملك راجع لك؟

**03**

هل قرارك تجاه  
استهلاك الماء راجع  
لك؟

**04**

هل قرارك تجاه المنظفات  
الكيميائية راجع لك؟



هل قمارك تجاه البيئـة

داجع؟





- 1 هل وضعت لمسة خضراء على منزلك بزرع نبتة؟
- 2 هل تترك النافذة مفتوحة ليتنفس المكان؟
- 3 هل تفضل رائحة الهواء العليل بدلاً من المعطرات؟
- 4 هل تحرص على تقليل صرفك للمياه؟
- 5 هل تفضل المنظفات الطبيعية؟



إذا أجبت بأكثر من 4 نعم  
فأنت صاحب/ة  
قرار سليم!

\* بالتفكير في عاداتك اليومية، سيساعدك هذا الدليل على اكتشاف سلوكياتك البيئية.



# هل قرارك تجاه الهواء الداخلي راجع؟





## هل تتنفس هوائك؟

قضي أغلب وقتنا بين جدران منازلنا  
ومكاتبنا ومدارسنا، دون إدراكنا لحقيقة

هوائنا

## ما هو هوائنا الداخلي؟

يمثل الهواء الداخلي جودة الهواء داخل المباني التي تتأثر  
بعوامل تلوث مختلفة كالمعطرات والمنظفات والأغبرة، ودرجة  
الحرارة، والرطوبة، ومستوى التهوية.

جودة الهواء = جودة  
حياتنا الداخلي

تُقدّر منظمة الصحة العالمية أن حوالي 4 مليون شخص يموتون سنويًا بسبب  
الأمراض المرتبطة بتلوث الهواء الداخلي.



يؤثر الهواء الداخلي منخفض الجودة بشكل مباشر على صحة الإنسان، حيث يمكن أن تظهر

## الأعراض قريبة المدى على شكل:

مشاكل جلدية

صداع وتعب

أمراض تنفسية

يؤدي التعرض المستمر للهواء الداخلي منخفض الجودة إلى ظهور

## أعراض صحية طويلة المدى مثل:

الأمراض القلبية والرئوية:

تشير منظمة الصحة العالمية إلى أن تلوث الهواء الداخلي يساهم في

الوفيات الناتجة عن  
أمراض القلب

32%

الوفيات الناتجة عن  
السكتة الدماغية

23%





# هل قرارك في منزلك **راجع**؟

جودة الهواء الداخلي للمنزل تؤثر بشكل كبير على صحتنا العامة

## منزلك يحتاج **رعايتك**. بحيث يراجع

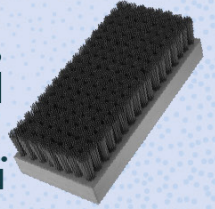
احرص على:

### صيانته



تنظيف وصيانة أجهزة التدفئة والتبريد لتجنب انتشار الملوثات.

### نظافته



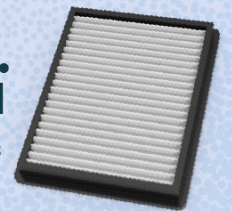
تنظيف أماكن الجلوس اليومية كل يوم، ومرتين اسبوعياً للأماكن الأقل استخدام.

### زراعته



نباتات داخلية تحسن جودة الهواء من خلال امتصاص الملوثات.

### تنقيته

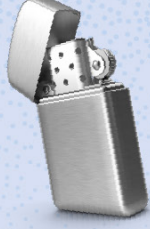


أجهزة تنقية الهواء بفلتر HEPA لإزالة الجزيئات الصغيرة والملوثات.



## رائحته

عدم التدخين داخل



المنزل

## تهويته

أول الصباح وآخر  
الليل بحيث ان يكون الهواء  
نقي.



## صحته

المحافظة على مستوى  
رطوبة بين 30%-50% لتجنب  
نمو العفن



## ترتيبه

تخزين مواد التنظيف  
الكميائية والمبيدات  
الحشرية في أماكن جيدة  
التهوية





## هل سبق وجربت إضافة نباتات في منزلك؟

النباتات الداخلية تعزز نوعية الهواء في غرفتك، فتقلل مستويات التوتر والقلق، وبكذا تساهم في رفع جودة نومك.

## نباتات انتبه تكون في منزلك!

بعض النباتات الداخلية يمكن أن تكون **سامة** إذا تناولتها الحيوانات الأليفة أو الأطفال، ومنها:

### فيلودندرون

نبته جميلة، لكنها تخفي ألمًا في كل ورقة، عند ملامستها قد تحسس الجلد والعين وتناولها يلحق ضرر.

### البوئوس

وراء أوراقها الخضراء يكمن خطر، تناولها يحرق الفم والحلق، ولمسها يشعل تهيجًا في الجلد والعين.





# هل قرارك في عملك **راجع**؟

## نصف وقتك تقضيه في بيئة داخلية؟


لذلك إذا تحسنت جودة الهواء الداخلي تزيد  
من الإنتاجية، والعكس صحيح!

خطوات عملية تحسن جودة  
الهواء في مكتبك:

# 4


تجنب المعطرات والشموع. 

تنظيف سطح المكتب باستمرار. 


عدم التدخين بداخل المكاتب أو  
حول أبواب الدخول. 

تخزين الطعام بشكل صحيح. 

## نرشح لمكتبك:

نبات البوتس (Epipremnum  
aureum) 

نبات داخلي متسلق ومنقي للهواء،  
يزدهر في إضاءة الغرف الصناعية  
ويروى مرة كل أسبوع تقريبًا.

نبات زاميا (Zamioculcas  
zamiifolia) 

مثالي بفضل قوته وقدرته  
على التحمل للجفاف والإضاءة  
الضعيفة.



# هل قرارك في سيارتك راجع؟

يمكن أن تسبب الرطوبة  
بتفاقم البكتيريا داخل السيارة.

المعطرات الصناعية

تحتوي على مواد كيميائية قد تؤثر  
على جودة الهواء.

تسرب السوائل أو زيوت مختلفة:

تسرب السوائل من المحرك أو أنظمة  
التبريد قد يسبب روائح كريهة.



## لكن تذكر

تقدر تحسن جودة الهواء في سيارتك:

افتح النوافذ لتهوية السيارة



تحسين التهوية وزيادتها عن  
طريق صيانة أنظمة التدفئة  
والتهوية وتكييف الهواء



استخدام بدائل طبيعية  
للمعطرات.



التنظيف وإزالة الأوساخ  
بانظام





# طاب طيبك.. وعاشوا أحبابك

البخور والمعطرات جزء لا يتجزأ من تراثنا وعاداتنا، لكن الاستخدام المفرط في الأماكن المغلقة يضر صحتك وصحة أحبابك.

تذكر..

دائمًا القرار

باجع



# كيف ممكن "التطيب" يضررك؟

## مشاكل في الجهاز التنفسي:

استنشاق الدخان الناتج عن البخور والمعطرات يهيج الجهاز التنفسي لمصابين الربو.



## تحسس الجلد:

تحتوي بعض المعطرات على مواد كيميائية يمكن أن تسبب تهيج وتحسس الجلد.



## تهيج العينين:

قد يؤدي التعرض لدخان البخور والمعطرات إلى تهيج العينين واحمرارهما.



## الاستخدام الآمن للبخور.. يأمّن صحتك:

### حرق البخور في الهواء الطلق



أجهزة تنقية الهواء بفلتر HEPA لإزالة الجزيئات الصغيرة والملوثات.

### تقليل فترة التبخير



قلل من الوقت الذي يتم فيه ترك البخور داخل المنزل.

### تحسين التهوية



تأكد من وجود تهوية جيدة في الغرفة عند اشعال البخور.

### استخدام أجهزة تنقية الهواء



للمساعدة في إزالة الجسيمات الضارة.

### استخدام بدائل



استخدم الزيوت العطرية الطبيعية كبديل للبخور لتعطير المنزل.



# هل قرارك تجاه التشجير **باحسب**؟

## تأثير التشجير على صحتك:

### تحسين جودة الهواء

الأشجار تمتص الملوثات وتنتج الأكسجين، مما يساعد في تقليل مشاكل التنفس مثل الربو والحساسية.



### تقليل الضغوط النفسية

وجود المساحات الخضراء يقلل من مستويات التوتر ويعزز الشعور بالراحة والسعادة، مما يؤثر إيجاباً على الصحة النفسية.



### تقليل الحرارة

الأشجار توفر ظلاً طبيعياً، مما يقلل من التعرض لأشعة الشمس الضارة ويقلل من مخاطر الأمراض المرتبطة بالحرارة.



### حماية التربة

تشجع جذور الأشجار على تثبيت التربة، مما يقلل من التآكل ويحافظ على خصوبة التربة.





# هل قرارك تجاه بيتك **راجع**؟

**كانت زراعة النخيل** جزء من ملامح الحياة اليومية في مجتمعنا الخليجي. ودور النخيل ما اقتصر على منح الغذاء، لكن امتد لتحسين البيئة المحلية من ناحية جودة الهواء التي عززت من الصحة النفسية لجيل **"الطيبين"**.

## أثبتت الدراسات:

أن قضاء 20 - 30 دقيقة في الطبيعة، ثلاث مرات في الأسبوع، يمكن أن يخفض مستويات الكورتيزول بسبة كبيرة حيث يمكن أن يكون له تأثير مماثل في تخفيف هرمونات التوتر، كما هو الحال عند ممارسة الأنشطة البدنية مثل المشي أو اليوغا.





## صحتك النفسية بحاجة لممارسة هواية جديدة

التعرض المستمر للتلوث الهوائي والضوضاء يمكن أن يزيد من مستويات التوتر والقلق، مما قد يساهم في زيادة المشاكل النفسية مثل الاكتئاب.



## عزيز صحتك النفسية بالتواصل مع بيئتك:

على البحر  
(التجديف والسباحة والغوص)  
تحسن اللياقة البدنية وتقلل الإجهاد والتوتر.



على البر  
(تأمل الطبيعة ومراقبة الطيور)  
يقلل التوتر ويحسن الصحة النفسية.



على الجبال  
(الركض والتسلق)  
تحسن القوة الجسدية والنفسية.





راجع

مجلس الصحة  
لدول مجلس التعاون  
Gulf Health Council



# هل قرارك تجاه استهلاك المياه راجع؟





## تشير الدراسات أن

متوسط استهلاك الفرد  
من المياه في الخليج

560 لترًا  
يوميًا

مقارنةً بالمتوسط  
العالمي الذي لا يتجاوز

180 لترًا  
يوميًا



# خطوات لتقليل استهلاك المياه

# 4

## إصلاح التسريبات

تأكد من إصلاح أي تسريبات في الحنفيات والأنايب بسرعة لتجنب إهدار المياه.



## تقليل وقت الاستحمام



استخدام أجهزة توفير المياه  
تركيب رؤوس دش موفرة للمياه  
لتقليل الكمية المستهلكة



أغلق صنوبر المياه عند  
تفريش الأسنان أو الحلاقة





راجع

مجلس الصحة  
لدول مجلس التعاون  
Gulf Health Council



هل قرارك تجاه  
المنظفات الكيماوية

راجع؟





# نظف بيتك.. لكن لا تلوث بيتك!

تُستخدم المنظفات الكيميائية على نطاق واسع، ولكن من المهم أن نكون على دراية بتأثيراتها المحتملة على الصحة والبيئة.

تحتوي العديد من المنظفات على مواد كيميائية عند سوء استخدامها قد ينتج غازات ضارة.





## تأثيرات على الصحة:

التعرض المباشر  
يمكن أن يسبب تهيجًا في الجلد والعينين



الاستنشاق  
قد يؤدي إلى مشاكل في التنفس، خاصة لدى  
الأشخاص الذين يعانون من الربو



التسمم  
بعض المنظفات قد تكون سامة إذا تم ابتلاعها أو إذا  
تعرضت لها الأطفال.



## نصائح للاستخدام الآمن

استخدام وسائل  
الحماية



ارتداء القفازات واستخدام  
كمامة عند استخدام  
المنظفات القوية.

تجنب الخلط



لا تخلط المنظفات المختلفة،  
فقد يؤدي ذلك إلى تفاعلات  
كيميائية خطيرة.

الحرص



على تخزينها بمكان فيه  
تهوية.

تخزينها



بعيد عن متناول الأطفال.



# ! من انتبه.. سلم!

**تحقق** من ملصقات المنتجات المستخدمة في المنزل مثل منتجات التنظيف، والدهانات، والأثاث، والأجهزة الإلكترونية.

## نصائح للاستخدام الآمن

خالٍ من BPA



خالٍ من الفوسفات



خالٍ من الفثالات



خالٍ من المواد السامة



**تعليمات الاستخدام**  
**والسلامة.** قراءتها لا  
تأخذ وقتًا طويلًا،  
لكنها قد **تنقذ حياتك**



فهم الصحة البيئية قرارك  
تذكر دائما بأنه..

داجع

اضغط هنا لمشاركة هذا  
الدليل على الواتس اب

اضغط هنا لمشاركة هذا  
الدليل على إكس

لمعلومات أكثر قم بزيارة حساباتنا

