



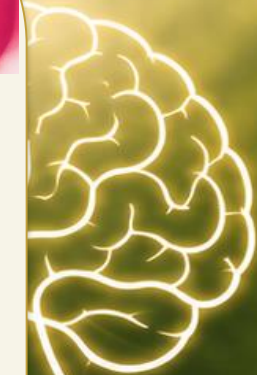
پوش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس

برای فردایی که یادمان می ماند

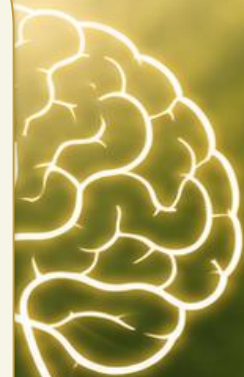
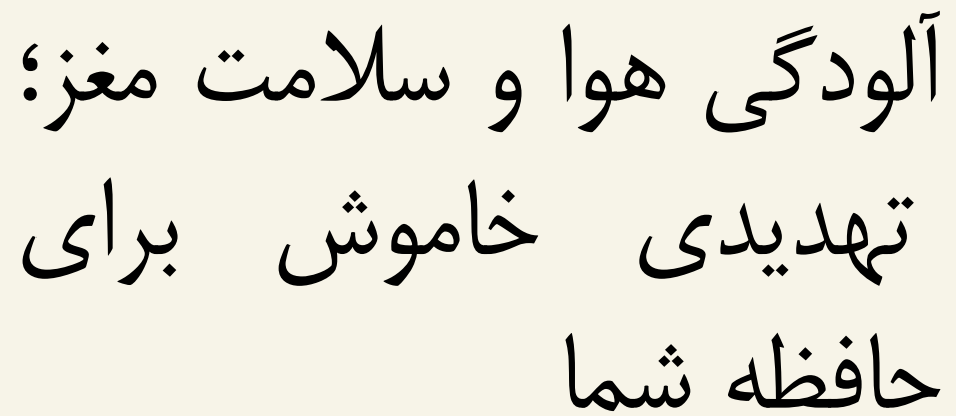


نقش محیط زندگی در پیشگیری از دمانس

تهیه کننده: تیم پویش ملی آگاهی بخش عوامل پیشگیری کننده دمانس
گروه هدف: جوانان و میانسالان



پویش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس



پویش آگاهی‌بخشی عوامل پیشگیری‌کننده از دمانس



آلودگی هوا؛ تهدیدی خاموش برای حافظه

ذرات PM2.5 از سد خونی-مغزی عبور می کنند و باعث آسیب به سلول های عصبی می شود.

سازمان بهداشت جهانی (۲۰۲۶): کاهش مواجهه با آلودگی،
راهکار اصلی پیشگیری از زوال عقل



پویش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس





چه کسانی بیشتر در خطرند؟

- ساکنان شهرهای بزرگ
- رانندگان
- کارگران صنایع
- افرادی که در نزدیکی خیابان‌های شلوغ زندگی می‌کنند...

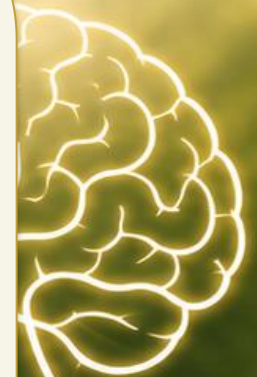


پوش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس



چه کاری می‌توانیم انجام دهیم؟

- ✓ در روزهای آلوده از ماسک مناسب (N95) استفاده کنید.
- ✓ ورزش را به ساعات خلوت‌تر روز یا داخل منزل موکول کنید.
- ✓ از تصفیه‌کننده هوا در منزل استفاده کنید.
- ✓ با پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری، به کاهش ترافیک و آلودگی کمک کنید.
- ✓ اپلیکیشن سنجش کیفیت هوا نصب کنید.



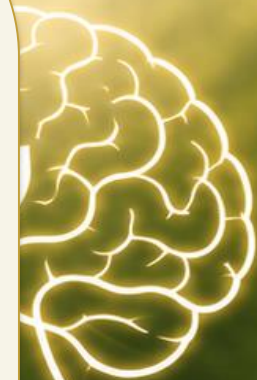
پوشش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس





یک قدم برای امروز:

- امروز اپلیکیشن سنجش کیفیت هوا را نصب کنید و وضعیت هوای محل زندگی خود را بررسی کنید. اگر شاخص آلودگی بالاست، ورزش امروز را به داخل منزل منتقل کنید.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



سازمان ملی بهداشت روانی



سازمان ملی بهداشت روانی



سازمان ملی بهداشت روانی



سازمان ملی بهداشت روانی



سازمان ملی بهداشت روانی



سازمان ملی بهداشت روانی



سازمان ملی بهداشت روانی



سازمان ملی بهداشت روانی



سازمان ملی بهداشت روانی



سازمان ملی بهداشت روانی



سازمان ملی بهداشت روانی



سازمان ملی بهداشت روانی

پویش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس



پویش ملی آگاهی بخشی عوامل
پیشگیری کننده از دمانس
”برای فردایی که یادمان می ماند“
با کاهش آلودگی، از مغز خود محافظت کنیم.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



سرای نورنگی انعام



سرای نورنگی انعام



سرای نورنگی انعام



سرای نورنگی انعام



سرای نورنگی انعام



سرای نورنگی انعام



سرای نورنگی انعام



سرای نورنگی انعام



سرای نورنگی انعام



سرای نورنگی انعام



سرای نورنگی انعام

پویش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس