

يوجد العديد من الأمور التي يجب تجنبها لحماية صحة الجهاز التنفسي وحمايته من الضرر، [1] يعد استنشاق هذه الأشياء الضارة أمراً خطيراً، حيث يمكن أن يؤدي إلى التهابات في الجهاز التنفسي، وتفاقم الأمراض التنفسية في حالة الإصابة بها، مثل الربو ومرض الانسداد الرئوي المزمن، كما يمكن أن تزيد من خطر تطور أمراض الجهاز التنفسي بشكل عام. [1] وذلك لإزالة المواد التي تؤدي الجهاز التنفسي،