

VPLIVI OKOLJA NA ZDRAVJE

ONESNAŽEN ZUNANJI ZRAK

PRIZEMNI OZON

RANLJIVE SKUPINE

- Otroci.
- Starejši ljudje.
- Ljudje z astmo, kronično obstruktivno pljučno boleznijo (KOPB) in bolniki z drugimi kroničnimi pljučnimi boleznimi.
- Ljudje z boleznimi srca.
- Vsi, ki so fizično aktivni na prostem (delavci v gradbeništvu, gozdarji, rekreativni športniki...).
- Nekateri bolj občutljivi zdravi posamezniki.

VPLIVI NA ZDRAVJE

draženje oči in
dihalnih poti

bolezni srca
in žilja

bolezni
dihal

VIRI ONESNAŽEVANJA

Kaj lahko sami storimo za zaščito svojega zdravja?

Splošna priporočila, ki veljajo za vroče, jasne, sončne dni, predvsem od meseca maja do vključno septembra oziroma ob povišanih koncentracijah ozona, so:

- Prostore zračimo v jutranjih urah in delu dopoldneva.
- Popoldne se zadržujemo v zaprtih prostorih, kjer so koncentracije ozona nižje. Koncentracije ozona so v dnevu običajno najvišje med 12. in 16. uro, na Primorskem in Obali pa med 12. in 18. uro.
- Izogibamo se fizičnim aktivnostim na prostem (tudi v hribih so poleti koncentracije ozona visoke). Aktivnosti na prostem izvajamo v jutranjih urah, ko so koncentracije ozona praviloma nižje.
- Od meseca maja do septembra redno spremljamo napovedi in obvestila ARSO v zvezi z onesnaženostjo zunanjega zraka z ozonom.
- Pri načrtovanju dnevnih aktivnosti na prostem (še zlasti če načrtujemo intenzivnejšo fizično aktivnost) upoštevamo dnevne napovedi maksimalnih urnih koncentracij ozona in redno spremljamo urne ravni ozona ter preverimo indeks kakovosti zunanjega zraka na spletnih straneh ARSO.

Priporočila veljajo za celotno populacijo, predvsem pa za ranljive skupine prebivalcev.