

VPLIVI OKOLJA NA ZDRAVJE

ONESNAŽEN ZUNANJI ZRAK DELCI (PM)

RANLJIVE SKUPINE

- Dojenčki in otroci.
- Starejši odrasli.
- Ljudje z boleznimi srca in žilja.
- Ljudje z boleznimi dihal (astma, KOPB idr.).
- Sladkorni bolniki.
- Ljudje z nižjim socialno-ekonomskim položajem.

Kaj lahko sami storimo za zaščito svojega zdravja?

- Upoštevajmo Priporočila za ravnanje prebivalcev ob povišanih ravneh delcev glede na stopnjo onesnaženosti zraka (www.nijz.si):
 - Bivanje na prostem omejimo na čas, ko je onesnaženost zraka v dnevu najnižja. Izogibajmo se bližini prometnic, izberimo park ali gozd. Ne izvajajmo napornejših telesnih dejavnosti, omejimo se na sprehod.
 - Bivalne prostore (doma) učinkovito prezračujemo, ko je onesnaženost zraka v dnevu najnižja. Prostore, kjer je večje število ljudi (npr. šole, vrtci, uradi), zaradi omejevanja širjenja akutnih okužb dihal učinkovito prezračujemo čim večkrat.
 - Bodimo pozorni na simptome in znake, kot so kašelj ali pomanjkanje sape. To so opozorila, da je treba fizične napore zmanjšati.
 - Kronični pljučni (astma, KOPB) in srčni bolniki naj redno jemljejo predpisano terapijo, pri roki pa naj imajo tudi zdravila za hitro lajšanje napadov oziroma poslabšanj. Pospešen srčni utrip, pomanjkanje sape ali neobičajna utrujenost lahko napovedujejo resno poslabšanje osnovne bolezni. V takih primerih naj hitro poiščejo zdravniško pomoč.
- Redno spremljamo obvestilo in napovedi ARSO o kakovosti zraka (www.arso.gov.si) in ravnajmo skladno z napotki glede na aktualno raven onesnaženosti (spremljajmo Indeks kakovosti zraka - AQI).
- Doprinesimo k zmanjšanju izpustov v domačem okolju - to lahko storimo tako pri ogrevanju objekta v katerem živimo kot pri načinu transporta.

VPLIVI NA ZDRAVJE

