

VPLIVI OKOLJA NA ZDRAVJE

ONESNAŽEN ZUNANJI ZRAK

PRIZEMNI OZON

RANLJIVE SKUPINE

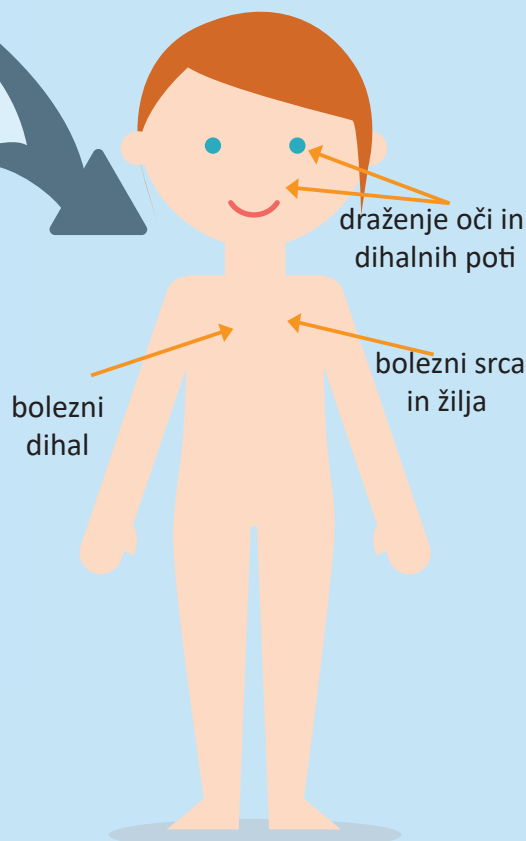
- Otroci.
- Starejši.
- Ljudje z astmo, kronično obstruktivno pljučno boleznijo (KOPB) in bolniki z drugimi kroničnimi pljučnimi boleznimi.
- Ljudje z boleznimi srca.
- Vsi, ki so telesno dejavni na prostem (delavci v gradbeništvu, gozdarji, rekreativni športniki...).
- Nekateri bolj občutljivi zdravi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

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 ravneh ozona, so:

- Prostore zračimo v jutranjih urah in ponoči.
- Popoldne se zadržujemo v zaprtih prostorih, kjer so ravni ozona nižje. Ravni ozona so v dnevu običajno najvišje med 13. in 17. uro.
- Izogibamo se telesnim dejavnostim na prostem (tudi v hribih so poleti ravni ozona visoke). Aktivnosti na prostem izvajamo v jutranjih urah, ko so ravni ozona praviloma nižje.
- Redno spremljamo napovedi, podatke in obvestila ARSO v zvezi z onesnaženostjo zunanjega zraka z ozonom.
- Pri načrtovanju dnevnih dejavnosti na prostem upoštevamo dnevne napovedi maksimalnih urnih koncentracij ozona, redno spremljamo urne koncentracije ozona (www.arso.gov.si) in ravnamo skladno z napotki glede na aktualno raven onesnaženosti.

VPLIVI NA ZDRAVJE



VIRI ONESNAŽEVANJA

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

