

## KAKO LAHKO VSAK POMAGA ZMANJŠATI ONESNAŽENOST ZRAKA?

Tudi vsak posameznik ima več možnosti, da vpliva na kvaliteto zunanjega zraka. Tako se lahko:

- Izogibate uporabi avtomobila, zlasti na kratke razdalje. Uporabljajte druge vire transporta, kot so kolesarjenje, hoja ali javni promet.
- Ko uporabljate avto, vozite na način, ki zmanjša emisije: zmanjšajte svojo hitrost, ne vozite čez hitrostno omejitev, izogibajte se hitremu zaviranju in pospeševanju, ugasnite motor, ko stojite. Vzdržujte svoj avto in preverjajte motor in filtre. Redno preverjajte tlak v zračnicah. Kupite avto, ki manj onesnažuje.
- Posadite drevo. Drevesa čistijo zrak, vendar se zavedajte ogroženosti zaradi peloda, ki ga tvori drevo.
- Nikoli ne kurite domačih odpadkov, zlasti plastike in gume.
- Zavedajte se, da ima vsak posameznik tudi MOČ vplivati na naš zrak, ki ga vsi dihamo.

EFA je evropska organizacija društev bolnikov z boleznijo dihal. Spletna stran [www.knowyourairforhealth.eu](http://www.knowyourairforhealth.eu) je namenjena seznanjanju javnosti z onesnaženim zrakom in njegovim delovanjem na zdravje. Na spletni strani lahko najdete tudi REDNE VREMENSKE NAPOVEDI v vsej EU.



### Podprite nas!

Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije  
Rakovniška ulica 4, 1000 Ljubljana



info.



Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije  
Pulmonary and Allergic Patients Association of Slovenia

ZD Rudnik, Rakovniška ulica 4, 1000 Ljubljana  
Tela: 01 427 4444, Fax: 01 427 4443  
e pošta: [dpbs@siol.net](mailto:dpbs@siol.net), [www.dpbs.si](http://www.dpbs.si)  
TRR: 02045-0018294003  
davčna št.: SI80238955

## ZUNANJI ZRAK, ONESNAŽENOST IN DIHALA

**A**li vas zanima delovanje onesnaženosti zraka na zdravje?

**A**li ima kdo od vaših domačih - otrok ali odraslih - težave z dihalimi?

**Č**e ste odgovorili z DA na eno vprašanje, si preberite zloženko do konca.

Danes se veliko govori o kvaliteti zunanjega zraka in njegovi onesnaženosti, ki jo povzročijo delci, kemikalije ali plini, ki pridejo v zrak zaradi človekove dejavnosti in ogrožajo ljudi in okolje. Glavni viri onesnaženega zraka so industrijski procesi, elektrarne, transport, ogrevanje hiš, predvsem če ogrevamo z lesom ali premogom, predelovanje odpadkov in kmetovanje. Največji onesnaževalac zraka v EU pa je transport. Izgorevanje goriva sprošča veliko onesnaževalcev, kot so prašni delci (PM), dušikovi oksidi, žveplov dioksid, ogljikovi monoksidi in hlapni delci (VOC). Nekateri med njimi tvorijo še dodatne onesnaževalce, npr. prizemni ozon. Onesnaževanje je velik problem v zelo prometnih mestnih predelih. Nekateri onesnaževalci lahko potujejo daleč in se nabirajo v predmestnih in podeželskih predelih zaradi vremenskih pogojev, kot sta veter in nizek pritisk.

## NAŠA PRAVICA DO ČISTEGA ZRAKA

Obstaja veliko evropske zakonodaje, ki govori o kvaliteti zraka. Tako ima direktiva o kvaliteti zraka iz leta 2008 za cilj doseči kvaliteto okolja, kjer količina onesnaževalcev ne vpliva na zdravje in je zato določila ciljne vrednosti za osnovne štiri onesnaževalce: žveplov dioksid, dušikov oksid, dušikov dioksid, prašne delce PM 10 in tudi zgornje vrednosti za žveplov dioksid, dušikove okside, amonijak in hlapne snovi. Več zakonov regulira tudi emisije iz različnih virov, elektrarn ....

## KAKŠNI SO VPLIVI NA ZDRAVJE?

Učinki na zdravje so odvisni od številnih dejavnikov:

- od vrste onesnaževalca,
- stopnje onesnaženosti (koncentracije kemičnih snovi v zraku),
- trajanja izpostavljenosti (kratkorodne ali dolgoročne izpostavitve),
- posameznikove občutljivosti.

Različni onesnaževalci imajo različne učinke. **Kratkorodna izpostavitve** lahko povzroči draženje oči, težko dihanje, okužbe zgornjih dihalnih poti, kot sta bronhitis in pljučnica, poslabšanje pljučne bolezni in druge težave, kot so glavobol, slabost ali sprožitev alergijskih reakcij. Raziskave so pokazale, da lahko onesnažen zrak okvari zdravje tudi **dolgoročno**. Tako lahko sproži poslabšanje kronične pljučne bolezni (KOPB), pljučnega raka, bolezni srca in ožilja, zmanjšanje pljučne funkcije, začetek astme, okvaro možganov, živcev, jeter, ledvic.

V EU povzroči onesnaženost zraka, predvsem prašni delci in prizemni ozon, prezgodnjo smrt okoli 37 tisoč prebivalcev vsako leto. Prašni delci v zraku skrajšajo pričakovano življenjsko dobo vsakega Evropejca za eno leto. Zlasti so ogroženi starejši, otroci in odrasli s kroničnimi boleznimi dihal (astma, KOPB).

## KAKO LAHKO VARUJEMO SVOJE ZDRAVJE?

Izpostavljenost onesnaženemu zraku je do določene stopnje neizbežna. Nekaj pa lahko storite tudi sami:

- Preverite kvaliteto zraka z dnevno vremensko napovedjo za vaše mesto, kraj. Informacijo uporabite za to, da organizirate svoje aktivnosti izven časa onesnaženosti, torej zjutraj ali pozno popoldne. Izogibajte se izpostavljenosti popoldne.
- Ne hodite ob prometnih cestah, kjer je veliko izpušnih plinov. Ne telovadite v predelih, kjer je gost promet.
- Ob onesnaženih dneh ostanite v stanovanju in zaprite zunanja vrata in okna.
- Če živite ob prometni cesti, zapirajte okna in vrata ob najgostejšem prometu.
- Najdite si hišo in delovno mesto, ki ni blizu prometne ceste.
- Za bolnike z boleznimi dihal je pomembno, da redno jemljejo svoja predpisana zdravila, s seboj nosijo svoje olajševalno zdravilo in se pogovorijo z zdravstvenimi delavci, kako naj ravnajo ob najbolj obremenjenih urah.

## POSEBNI LUKREPI ZA OTROKE

Otroci so zlasti občutljivi na učinke onesnaženja, ker njihova odpornost in dihalni sistem še nista razvita. Ker imajo manjše dihalne poti, hitreje čutijo dušenje. Prav tako dihajo hitreje in prevzamejo več onesnaževalca na kilogram telesne teže. Raziskave so ugotovile, da je izpostavljenost onesnaženem zraku povezana s smrtnostjo novorojenčkov, motnjami v rasti pljuč, dihalnimi težavami, poslabšanji astme. Otroci, ki so najbolj ogroženi, so otroci z alergijo in astmo, in otroci, ki živijo blizu prometnih cest ali industrijsko onesnaženih področij.

## KAJ LAHKO STORITE SAMI, DA BI ZAVAROVALI OTROKA

Bodite pozorni na opozorilne znake neodkrite astme, kot so pogost kašelj, piskanje in kratka sapa ob naporu. Posvetujte se z zdravnikom, če ste opazili te težave (simptome). Če vaš otrok že trpi zaradi bolezni dihal, spremljajte njegovo stanje, ko je onesnaženost visoka.

Otroku redno dajajte predpisana zdravila. Vedno naj nosi s seboj reševalno zdravilo. Tudi učitelji morajo vedeti, kaj je treba storiti ob napadu težkega dihanja.

Posvetujte se z zdravnikom, ko je to potrebno.

Spremljajte dnevne vremenske napovedi. Če je onesnaženost visoka, je čas, ki ga preživi otrok na prostem, omejen. Zunaj naj bo takrat, ko je onesnaženost nizka.

Aktivnosti na prostem naj bodo bolj oddaljene od prometnih cest in drugih onesnaževalcev.

Opozorite svojo šolo na onesnaženost zraka in jih spomnite na problem onesnaženosti zraka.