

## VPLIVI OKOLJA NA ZDRAVJE

### ONESNAŽEN ZUNANJI ZRAK

### DELCI PM

## RANLJIVE SKUPINE

- Dojenčki in otroci
- Starejši ljudje
- Ljudje z boleznimi srca in ožilja
- Ljudje z boleznimi dihal (astma, KOPB)
- Sladkorni bolniki

## Kaj lahko sami storimo za zaščito svojega zdravja?

- Upoštevajmo Priporočila za ravnanje prebivalcev ob povišanih koncentracijah delcev PM10 glede na stopnjo onesnaženosti zraka ([www.nijz.si](http://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 fizičnih aktivnosti, omejimo se na sprehod.
  - Bivalne prostore učinkovito prezračimo, ko je onesnaženost zraka v dnevu najnižja.
  - 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 spremljajmo obvestila in napovedi ARSO o kakovosti zraka ([www.arso.gov.si](http://www.arso.gov.si)) in ravnajmo skladno z napotki glede na aktualno raven onesnaženosti.
- Doprinesimo k zmanjšanju izpustov v domačem okolju – to lahko storimo tako pri ogrevanju objekta v katerem živimo kot pri načinu transporta!

## VPLIVI NA ZDRAVJE

