Vodič za kvalitetu zraka kod zagađenja česticama

Štetno zagađenje česticama jedan je od najčešćih zagađivača zraka. Upotrijebite grafikon dolje da biste smanjili izloženost i zaštitili svoje zdravlje. Za vašu lokalnu prognozu kvaliteta zraka, posjetite www.airnow.gov

Indeks Kvalitete Zraka	Ko bi trebao biti zabrinut?	Što bi trebao raditi?
Dobro (0- 50)		Sjajan je dan za vanjsku aktivnost.
Umjereno (51-100)	Osobe koje su vrlo osjetljive na onečišćenje česticama.	**Vrlo osjetljivi ljudi:** *Razmislite o smanjenju* dugotrajnog ili velikog napora. Pazite na simptome poput kašlja ili nedostatka daha. To su znakovi da biste trebali smanjiti napor. **Svi ostali:** Sjajan je dan za vanjsku aktivnost.
Nezdravo za osjetljive grupe (101-150)	Osjetljive grupe uključuju **ljude sa bolestima srca ili pluća, starije osobe, djecu i tinejdžere.**	**Osljetljive grupe:** *Smanjite* dugotrajne ili velike napore. U redu je biti napolju, ali pravite više pauza i radite aktivnosti manjeg intenziteta. **Osobe sa astmom** bi trebale slijediti svoj plan djelovanja protiv astme i držati lijek za brzo ublažavanje uz sebe. **Ako imate oboljenja srca:** Simptomi kao što su palpitacije, nedostatak daha ili neobičan umor mogu ukazivati na ozbiljan problem. Ako osjetite bilo koji od tih simptoma, obratite se svom ljekaru.
Nezdravo (151-200)	**Svi**	**Osljetljive grupe:** *Izbjegavajte* dugotrajan ili težak napor. Razmislite o premještanju aktivnosti u zatvorene prostore ili o odgađanju aktivnosti. **Svi ostali:** *Smanjite* dugotrajan ili težak napor. Odmarajte se više tokom aktivnosti na otvorenom.
Vrlo nezdravo (201-300)	**Svi**	**Osjetljive grupe:** *Izbjegavajte sve fizičke aktivnosti napolju*. Premjestite aktivnosti u zatvorene prostore ili odgodite aktivnosti za dan kada je kvaliteta zraka bolja. **Svi ostali:** *Izbjegavajte* dugotrajan ili težak napor. *Razmislite o premještanju aktivnosti u zatvorene* prostore ili odgodite aktivnosti za dan kada je kvaliteta zraka bolja.
Opasno (301-500)	**Svi**	**Svi:** *Izbjegavajte sve fizičke aktivnosti napolju*. **Osljetljive grupe**: Ostanite u zatvorenom i održavajte nisku razinu aktivnosti. Slijedite savjete za održavanje niske razine čestica u zatvorenom.

Ključne činjenice o zagađenju česticama:

- Zagađenje česticama može uzrokovati ozbiljne zdrastvene probleme – uključujuči astmu, srčane udare, moždani udar i prijevremenu smrt.
- Zagađivanje česticama može biti problem u bilo koje doba godine, ovisno o mjestu u kojem živite.
- Možete smanjiti svoju izloženost zagađenju i dalje vježbati! Koristite dnevne prognoze indeksa kvalitete zraka (AQI) na www.airnow.gov za planiranje aktivnosti.

Šta je zagađenje česticama?

Zagađenje česticama dolazi iz različitih izvora. Fine čestice (promjera 2,5 mikrometra i manje) potječu iz elektrana, industrijskih procesa, ventilacijskih cijevi vozila, šuma i divljih požara. Grube čestice (između 2,5 i 10 mikrometara) potiču od drobljenja i mljevenja, prašine na putevima i nekih poljoprivrednih operacija.

Zašto je zagađenje česticama problem?

Zagađenje česticama povezano je s brojnim zdravstvenim problemima, uključujući kašalj, piskanje u psima, smanjenu funkciju pluća, astmom, srčanim udarom i moždani udarom. Takođe je povezana sa ranom smrću.

Da li trebam biti zabrinut/a?

Iako je uvijek pametno obratiti pažnju na kvalitetu zraka u okolini u kojoj živite, **neki ljudi mogu biti izloženi većem riziku od zagađenja česticama**. Oni uključuju:

- Osobe sa kardiovaskularnim bolestima (bolesti srca i krvnih sudova)
- Osobe s plućnim bolestima, uključujući astmu i HOPB
- Djeca i tinejdžeri
- Starije osobe
- Istraživanje pokazuje da gojaznost ili dijabetes mogu povećati rizik.
- Nove ili buduće majke možda žele preduzeti mjere predostrožnosti kako bi zaštitile zdravlje svojih beba.

Kako se mogu zaštititi?

Koristi AQI prognozu za planiranje aktivnosti napolju. Na dane kada je AQI prognoza nezdrava, poduzmite jednostavne korake za smanjenje aktivnosti:

- Odaberite aktivnosti manjeg intenziteta
- Skratite aktivnosti napolju
- Odgodite aktivnosti
- Provedite manje vremena uz prometne puteve

Kad su razine čestica na otvorenom, one mogu biti visoke i u zatvorenom prostoru - osim ako zgrada nema dobar sistem filtracije. Držite nivo čestica nižim u zatvorenom:

- Eliminirajte dim od cigareta
- Smanjite upotrebu peći na drva i kamina
- Koristite HEPA filtere i prečistače zraka napravljene da smanje čestice
- Nemojte paliti svijeće

Mogu li pomoći smanjenju zagađenja česticama?

Da! Evo nekoliko savjeta:

- Vozite rijeđe: dijelite vožnje sa drugima, koristite javni prijevoz, koristite bicikl ili hodajte
- Odaberite energetski efikasne uređaje
- Podesite termostate na hladnije temperature zimi, a toplije temperature ljeti
- Nemojte sagorijevati lišće, smeće, plastiku ili gumu
- Servisirajte motore auta, brodova i ostalih prijevoznih sredstava

EPA United States Environmental Protection Agency

Office of Air Quality and Radiation (6301A);

EPA-456/F-15-005; airnow.gov; August 2015