

VPLIVI OKOLJA NA ZDRAVJE

ONESNAŽEN ZUNANJI ZRAK PRIZEMNI OZON

RANLJIVE SKUPINE

- Otroci.
- Starejši odrasli.
- 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 aktivnosti na prostem (še zlasti če načrtujemo intenzivnejšo telesno dejavnost) upoštevamo dnevne napovedi maksimalnih urnih ravni ozona, redno spremljamo urne ravni ozona in preverimo indeks kakovosti zraka (AQI) na spletnih straneh ARSO (<http://www.arso.gov.si/>).

VPLIVI NA ZDRAVJE

