

Udhëzues - Mbrojtja nga ndotja e ajrit

Cilësia e ajrit është një nga faktorët me rëndësi për shëndetin e njeriut. Përdoreni tabelën më poshtë dhe kjo do të ju ndihmojë të zvogëloni ekspozimin tuaj dhe të mbroini shëndetin tuaj. Për nivelin e cilësisë së ajrit, ju lutemi vizitoni <http://ammk-rks.net/?page=1,21>

Indeksi i cilësisë ajrit (AQI)	Kush duhet të brengoset?	Çka duhet të bëjë?
Mirë 0-50	Është një ditë e bukur për të qenë aktive edhe jashtë	
Mesatare 51-100	Personat që mund të jenë të ndishëm ndaj ndotjes së ajrit	Personat që zakonisht janë të ndjeshëm: Merrni në konsideratë zvogëlimin e aktiviteteve të gjata dhe të lodhshme. Bëjini kujdes simptomave si kollitja, mungesë e ajrit gjatë frymëmarrjes. Këto janë shenja që të zvogëloni aktivitetet e juaja. Të tjerët: Është një ditë e bukur për të qenë aktiv edhe jashtë.
E pashëndetshme për grupet e ndeshme 101-150	Grupet e ndjeshme përfshijnë personat me probleme me zemër dhe me mushkëri, të moshuarit, fëmijët dhe të rinjtë	Grupet e ndjeshme: zvogëloni aktivitetet e gjata e të lodhshme. Është në rregull me qenë aktiv edhe jashtë, por bëni më shumë pauza dhe kryeni aktivitetet me më pak intensitet. Kujdes simptomave si kollitja, mungesë e ajrit gjatë frymëmarrjes. Personat me astmë: duhet të i përmbahen planeve të tyre dhe të kenë me vete medikamentet, për lirim të shpejt të frymëmarrjes. Nëse keni sëmundje të zemrës: simptomat si rrahjet e shpejta të zemrës, mungesë e ajrit për frymëmarrje ose lodhje të pazakontë, kontaktoni qendrat mjekësore.
E pashëndetshme 151 to 200	Të gjithë	Grupet e ndjeshme: Shmangni aktivitetet e rënda. Përpiquni që aktivitetet ti kryeni brenda ose i shtyni ato për kohën kur cilësia e ajrit është më e mirë Të gjithë tjerët: Shmangni aktivitetet e rënda dhe të gjata. Bëni më shumë pauza gjatë aktiviteteve. jashtë
Shumë e pashëndetshme 201-300	Të gjithë	Grupet e ndjeshme: Shmangni të gjitha aktivitetet fizike jashtë. Përpiquni që aktivitetet ti kryeni brenda ose i shtyni ato kur cilësia e ajrit është më e mirë jashtë. Të gjithë tjerët: Shmangni aktivitetet e rënda dhe të gjata. Mundohuni të i kryeni aktivitetet

		brenda ose i shtyni ato, kur cilësia e ajrit është më e mirë.
E rrezikshme 301-500	Të gjithë	Të gjithë: Shmangni të gjitha aktivitetet fizike jashtë. Grupet e ndjeshme: qëndroni brenda dhe zvogëloni aktivitetet në minimum.

Shënim: Vlerat më shumë se 500 konsiderohen përtej AQI-së.

Fakte kryesore për ndotjen e ajrit: Ndikimet në shëndet, nga ndotja e ajrit

- Ndotja e ajrit mund të shkaktoj probleme serioze shëndetësore, përfshirë këtu sulmet e astmës, sulmet e zemrës, goditje në tru dhe vdekjen e hershme.
- Ndotja me materiet grimcore (pluhur) mund të jetë problem në çdo kohë të vitit, varësisht se ku jetoni.
- Mund të zvogëloni ekspozimin ndaj ndotjes dhe prapë se prapë të ekspozoheni!

Çka është ndotja me Materiet grimcore (pluhur)?

Ndotja e ajrit vjen nga burimet e ndryshme: Materiet grimcore PM_{2.5} vinë nga termocentralet, proceset industriale, nga tymi i veturave, stufat me dru, me thëngjill dhe në ekonomi familjare ku digjet vaji i përdorur dhe mbeturinat (ata që kanë kalldaje për ngrohje qendrore) dhe zjarret. Materiet grimcore PM₁₀ vinë nga veprimet e ndryshme.

Pse është problematike ndotja me materiet grimcore?

Ndotja me materiet grimcore është e ndërlidhur me një numër të problemeve shëndetësore përfshirë kollitjen, gërhimën në mushkëri, zvogëlimin e funksionimit të mushkërive, sulme të astmës, sulme në zemër dhe goditje në tru.

A duhet të brengosemi?

Është mirë gjithmonë që të i kushtoni vëmendje cilësisë ajrit në vendin ku jetoni: **disa persona mund të jenë më të rrezikuar nga ndotja me Materiet grimcore.** Në këtë kategori hynë:

- Personat me sëmundje kardiovaskulare (sëmundjet e zemrës dhe ato vaskulare)
- Personat me sëmundje të mushkërive, përfshirë astmën dhe COPD-në (bllokim

Si mund të mbrojt veten?

Përdorni raportin për cilësinë e ajrit, për të planifikuar aktivitetet jashtë. Në ditët kur cilësia e ajrit është e pashëndetshme ndërmerrni këta hapa të thjeshtë për të zvogëluar ekspozimin:

- Merruni me aktivitete më të lehta fizike
- Zvogëloni aktivitetet e juaja jashtë
- Ndryshoni orarin e aktiviteteve
- Kaloni më pak kohë afër rrugëve të ngarkuara

Kur nivelet e materieve grimcore janë të larta jashtë, ato janë të larta edhe brenda, përveç në rastet kur ndërtesa ka një sistem të mirë të filtrimit.

Mbani Materiet grimcore në nivel të ulët brenda:

- Eliminoni tymin e duhanit
- Mos përdorni për ngrohje thëngjillin, vajrat të përdorura, plastikë dhe mbeturina tjera

A mund të ndihmoj unë në zvogëlimin e ndotjes me Materiet grimcore?

Po! Ja se si.

kronik i mushkërive)

- Fëmijët dhe të rinjtë
- Personat e moshuar
- Hulumtimet tregojnë se obeziteti dhe diabeti e rrisin rrezikun.
- Lehonat ose shtatzënat po ashtu duhet të kenë kujdes në mbrojtjen e shëndetit të foshnjave të tyre.

- Vozisni më pak: përdorni së bashku disa persona një veturë, përdorni trafikun publik, biçikletën dhe ecni
- Vendosni termometrat më lartë në verë e më ulët në dimër
- Mos digjni vaj të përdorur, goma, plastik, goma mbeturina, thëngjill, letër,
- Mbani në rregull automobilat dhe makinat tjera.