

SMOG

POD KONTROLOU

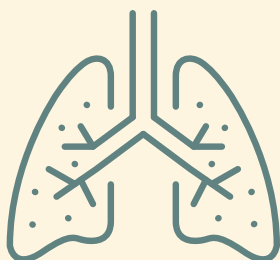


**Jak si chránit zdraví
při špatné kvalitě ovzduší?**



CLEAN AIR 3

**Praktické tipy pro seniory
a jejich pečovatele**



Tato příručka

byla vytvořena s cílem poskytnout dostupné informace o znečištění ovzduší a praktické tipy, jak se chránit před smogem a žít ve zdravějším prostředí.

V této příručce odpovídáme na otázky, jako jsou:

- Co je to znečištění ovzduší?
- Jaké jsou zdroje smogu?
- Jaké jsou zdravotní důsledky dýchání znečištěného vzduchu?
- Kdo je nejvíce ohrožen?
- Jak se můžete chránit před smogem?
- Jak můžeme vyřešit problém znečištění ovzduší?

Co je to znečištění ovzduší?



Představte si vzduch jako obrovský, neviditelný oceán, který nás obklopuje. Ke znečištění ovzduší dochází, když se do tohoto „oceánu“ dostanou škodlivé látky, které ohrožují naše zdraví. Jsou tak malé, že je pouhým okem nelze vidět.

Znečištění ovzduší se skládá hlavně z pevných částic (PM), což jsou drobné částičky sazí vznikající při spalování uhlí a dřeva. Tyto se snadno dostávají do krevního oběhu a následně do nejdůležitějších orgánů našeho těla. Mohou také obsahovat další nebezpečné látky, jako je karcinogenní benzo(a)pyren. Plynné znečišťující látky, jako je toxický oxid dusičitý, který je produkován hlavně nadměrnou...

Za specifických atmosférických podmínek, jako je mlha, bezvětrí nebo nízké teploty, se tyto znečišťující látky spojují a vytvářejí jev zvaný smog. Název pochází ze spojení anglických slov „smoke“ (kouř) a „fog“ (mlha) a označuje směs škodlivého prachu a plynů vznášejících se ve vzduchu.



Odkud znečištění ovzduší pochází?

Jaké jsou hlavní zdroje?

Znečištění ovzduší má několik zdrojů, z nichž většina souvisí s našimi každodenními činnostmi. Znalost těchto zdrojů nám pomáhá pochopit, jak je můžeme omezit.

Vytápění domácností



Staré, vysoce emisní kotle a kamna na uhlí a dřevo a krby jsou největším zdrojem znečištění ovzduší, zejména v zimě. Závažným problémem je také spalování odpadu v domácích topeništích.

Silniční doprava

Automobily, zejména starší s dieselvými motory, emitují velké množství oxidu dusičitého a pevných částic.



Průmysl

Průmyslové závody a elektrárny mohou do ovzduší vypouštět různé chemikálie, ale díky přísnějším normám a kontrolním systémům jsou menším zdrojem znečištění ovzduší než domácí topeniště. Problém nastává, když kontrolní systém selže, proto je důležité monitorovat činnost určitých závodů a hlásit jakékoli nesrovnalosti příslušným orgánům.



Zemědělství

Používání hnojiv a intenzivní chov hospodářských zvířat způsobují emise plynů, včetně amoniaku, který reaguje s jinými znečišťujícími látkami v atmosféře a přispívá k tvorbě jemného prachu.



Jaké jsou důsledky dýchání znečištěného vzduchu?

Dýchání znečištěného vzduchu může vést k vážným zdravotním problémům, které postihují dýchací, kardiovaskulární, reprodukční a nervový systém. Možné účinky zahrnují zápal plic, bronchitidu, rakovinu, mrtvici, aterosklerózu, srdeční selhání, arytmií a hypertenzi.

Pevné částice ze spalování uhlí a dřeva vstupují do krevního oběhu, což může potenciálně způsobit neplodnost, předčasný porod, neurodegenerativní procesy a deprese. Znečištění ovlivňuje tělo i mysl, zhoršuje pohodu a kvalitu života. Dokonce i nízké hladiny znečišťujících látek jsou spojeny s vyšší úmrtností a sníženou očekávanou délkou života.



Odhaduje se, že znečištění ovzduší způsobuje každoročně 8 milionů předčasných úmrtí po celém světě.



Proč jsou starší lidé zranitelnější?

S věkem dochází v těle k přirozeným změnám, které mohou zvýšit citlivost na účinky dýchání znečištěného vzduchu.

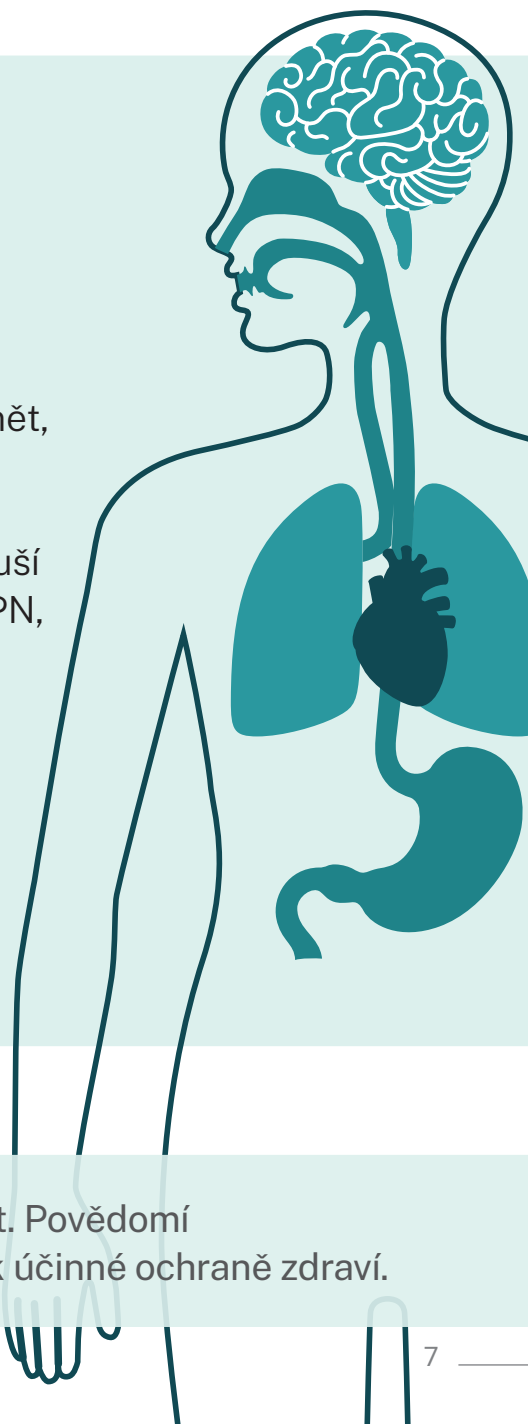
Jemnější dýchací systém: Postupem času mohou plíce ztrácet pružnost, což ztěžuje odstranění vdechovaných znečišťujících látek.

Zátěž srdce a oběhového systému: Znečišťující látky mohou způsobit zánět, což nutí srdce pracovat usilovněji.

Přidružené nemoci: Znečištěné ovzduší může zhoršit příznaky astmatu, CHOPN, cukrovky a srdečních chorob.

Slabší imunitní odezva: Přirozená obrana může reagovat méně účinně na záněty a infekce způsobené nebo zhoršené znečištěním.

Větší citlivost neznamena bezmocnost. Povědomí o těchto faktorech je prvním krokem k účinné ochraně zdraví.



Jak se chránit před znečištěním ovzduší?

Naslouchejte svému tělu a svému okolí

Vaše tělo často signalizuje, když je kvalita ovzduší špatná. Nejčastější příznaky jsou:

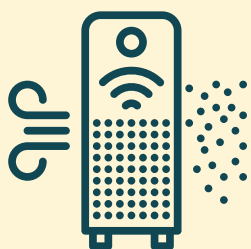


Poznámka: Pokud jsou příznaky závažné, přetrvávají několik dní nebo způsobují obavy, kontaktujte svého lékaře nebo personál zařízení.

Udělejte ze svého domova bezpečné útočiště

Pokud jsou překročeny normy, musíme přijmout vhodná opatření a přizpůsobit naše činnosti aktuálním podmínkám kvality ovzduší. I když často předpokládáme, že jsme doma plně chráněni před znečištěním, vzduch v interiéru může také obsahovat škodlivé látky.

Co můžeme udělat pro ochranu uvnitř našeho domova?

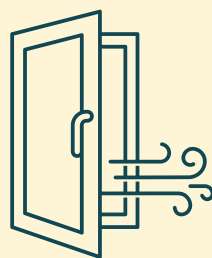


Čistička vzduchu

Při správném výběru a umístění v místnosti, kde trávíte většinu času, může výrazně zlepšit kvalitu vzduchu.

Správné větrání

Otevřete okna, když je kvalita vzduchu venku bezpečná a necítíte žádné nepříjemné pachy. Vyhněte se větrání večer, kdy mnoho lidí topí ve svých kamnech.



Omezte používání krbu

Pokud to není nezbytně nutné, nepoužívejte krb, protože je to další zdroj znečištění jak venku, tak uvnitř vašeho domova.

Využívejte venkovní prostory vhodně

Pobyt venku a zapojení do činností, jako je chůze, jsou prospěšné pro naše zdraví, pokud ovzduší není znečištěné. Abyste zajistili, že tato aktivita je bezpečná pro vaše zdraví, dodržujte tyto pokyny:

- Zkontrolujte aktuální a předpovědní kvalitu ovzduší
- Pokud jsou úrovně znečištění ovzduší vysoké (index kvality ovzduší ukazuje oranžovou nebo červenou), měli byste jít ven pouze v případě potřeby. Vyhněte se rekreačním procházkám.
- Ve dnech s vysokým znečištěním omezte venkovní fyzickou aktivitu - intenzivní cvičení, běh nebo jízda na kole se nedoporučují.
- Ve dnech s vysokými úrovněmi znečištění používejte protismogovou masku.
- Vyberte si zelené trasy: Parky, zahrady a vedlejší ulice mimo dopravu mají obvykle čistší vzduch.

Kde zkontrolovat kvalitu ovzduší?

Stejně jako předpověď počasí, je také dobré pravidelně kontrolovat aktuální kvalitu ovzduší.

Tyto informace lze nalézt:

- na webových stránkách inspektorátů životního prostředí
- v mobilních aplikacích
- v místních zprávách a meteorologických službách.

Role pečovatelu při ochraně seniorů před znečištěním ovzduší

Vaše role je klíčová

- kombinujete znalosti
s každodenní praxí,
abyste zajistili
bezpečnější
prostředí.

Pečovatelé o starší dospělé hrají klíčovou roli v ochraně zdraví svých svěřenců. Jejich úkolem není pouze poskytovat denní péči, ale také vzdělávat, informovat a propagovat osvědčené postupy, které pomáhají snižovat expozici znečištění ovzduší.

Jak pomoci v praxi?

Informujte a ujistěte

Vysvětlíte pokyny v příručce seniorům jednoduchým a pozitivním způsobem. Odpovídejte na otázky a posilujte jejich pocit vlastní kompetence.

Monitorujte kvalitu ovzduší

Pravidelně kontrolujte úroveň znečištění a plánujte činnosti podle toho: organizujte procházky v „zelené“ dny a navrhujte vnitřní aktivity v „červené“ dny.

Spravujte prostředí v zařízení

Ujistěte se, že místnosti jsou větrány v odpovídající denní dobu a že filtry ve ventilačních systémech a čističkách vzduchu jsou pravidelně udržovány.

Pečlivě pozorujte

Věnujte pozornost dýchacím příznakům (jako je kašel nebo dušnost), zejména ve dnech s vysokými úrovněmi znečištění ovzduší, a hlasejte je zdravotnickému personálu nebo lékaři.

Podporujte zapojení

Zapojte starší dospělé do jednoduchých činností, jako je společné každodenní ověřování kvality ovzduší, příprava informačních tabulí ukazujících její aktuální stav a diskuse o problému smogu.



Péče o vzduch, který dýcháme, nevyžaduje revoluci – stačí malé každodenní návyky. Péče o vzduch znamená péči o sebe a ostatní. Společně, prostřednictvím jednoduchých každodenních akcí, můžeme vytvořit zdravější prostředí a dýchat lépe – den za dnem.



CLEAN AIR 3



Spolufinancováno
Evropskou unií



Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autorů a nemusí nutně odrážet názory Evropské unie nebo Nadace pro rozvoj vzdělávacího systému. Ani Evropská unie, ani Nadace pro rozvoj vzdělávacího systému za ně nemůže být činěna zodpovědnou. Realizováno v rámci projektu Čistý vzduch 3: Posílení pečovatелů v boji proti znečištění ovzduší a ochraně zdraví seniorů. Čistý vzduch 3: Posílení pečovatелů v boji proti znečištění ovzduší a ochraně zdraví seniorů.