

Smogová situace – co můžeme udělat

Ještě než se objeví smogová situace, je dobré myslet na své zdraví a posílit obranyschopnost - imunitu vlastního organismu: racionální výživou s dostatečným přívodem vitamínů C, E, A, dostatkem spánku, minimem stresů, vhodnou kompenzací psychické a fyzické zátěže, vyloučením toxikománií (kouření, alkoholu a jiných drog), otužováním, nebo třeba také očkováním proti chřipce. Pokud smogová situace nastane, **všichni**, kteří žijí a podnikají v lokalitě, by měli svým jednáním **minimalizovat** množství vypouštěných škodlivin do ovzduší. Doporučení, jak se chovat v době smogové situace jsou určena především citlivým skupinám obyvatel, pro které může mít delší trvání "smogu" nepříznivé účinky na zdraví. Citlivou skupinou jsou **děti**, včetně kojenců a vyvíjejícího se plodu, tedy těhotných. Dále sem patří **starší lidé** a **osoby s chronickým onemocněním** dýchacího ústrojí (astma, chronická obstrukční choroba plic) a oběhového ústrojí a také lidé jinak oslabení (např. kombinací stresu, kouření, nevhodné výživy, lidé v rekonvalescenci, s oslabenou imunitou apod.).

Doporučení směřují:

a) ke snížení expozice znečišťujícími látkám a ochraně zdraví:

- Omezte pobyt venku, zejména v době mezi 6 - 10 a od 16 - 20 hodinou.
- Při pobytu venku nevyvíjejte velkou fyzickou aktivitu, která by vedla ke zvýšené intenzitě dýchání (fyzická práce, sport).
- Omezte větrání. Místnosti, kde se zdržují lidé, větrejte krátce a intenzivně otevřením oken na několik minut 3 - 4 x denně, nezdržujte se v zakouřených místnostech.
- Zahajte včas a účinně léčbu při prvních příznacích onemocnění dýchacího ústrojí nebo jiných obtíží.

b) ke snížení produkce znečišťujících látek v budovách i ve venkovním prostředí, aby nedocházelo ke zhoršování situace:

- Omezte provádění činností, které zhoršují kvalitu vzduchu v místnostech a zvyšují potřebu větrání jako je kouření, různé práce s použitím barev, laků, lepidel, přípravků s organickými rozpouštědly, sprejů s hnacími plyny apod.
- Nepoužívejte krbová topeniště, nespalujte žádné materiály venku na otevřeném ohni
- Nikdy (nejen v době smogu) nespalujte v kamnech nebo kotlích odpady, zvláště plasty, gumy, umělé tkaniny, lakované dřevo (tzv. bouračky) nebo mazací oleje.
- Dejte přednost veřejné nebo pěší dopravě před autem (emise z automobilů se významně podílejí na zvýšených koncentracích suspendovaných částic, oxidu dusičitého a dalších znečišťujících látek).
- Nepřetápějte obytné místnosti, resp. zkuste snížit teplotu vytápění obytných místností alespoň o 1 - 2°C oproti obvyklé úrovni.

Zdroj:SZÚ