

KAKO SE ZAŠTITITI OD NEGATIVNOG UTJECAJA ONEČIŠĆENOG ZRAKA?

SAVJETI ZA OSOBE STARIJE ŽIVOTNE DOBI ZA ZAŠTITU OD ONEČIŠĆENOG ZRAKA:

HIGIJENA ŽIVOTNOG PROSTORA

Provjetravajte kada je onečišćenje najmanje - ranojutarnji sati.

Klimatizacijske uređaje postavite na recirkulaciju zraka i redovito održavajte filtere. Razmotrite prijelaz na **čiste i energetske učinkovitije načine grijanja**.

Smanjite grijanje na energetske **nepogodna/kruta goriva zimi**.

Koristite prirodna sredstva za čišćenje.

HEPA filter u sobi: čisti 90% čestica – idealno za oboljele od KOPB i astme.



AKTIVNOSTI NA OTVORENOM

Izbjegavajte dugotrajnu i intenzivnu **aktivnost na otvorenom**, posebno uz prometnice. Koristite **javni prijevoz**.

Toplinski valovi i požari tijekom ljeta **dodatno pogoršavaju kvalitetu zraka** - koristite **FFP2 masku** za šetnju.



ZDRAVLJE I NAČIN ŽIVOTA

Primjenjujte propisane lijekove; konzultirajte liječnika kod pogoršanja simptoma dišnog (npr. kašalj, otežano disanje) ili srčano-krvožilnog sustava (npr. pogoršanje krvnog tlaka, simptoma kronične bolesti srca) ili pluća (astme, KOPB).

Izbjegavajte korištenje duhanskih i srodnih proizvoda, te aktivnosti pri kojima se koriste **kemikalije, ljepila, boje, lakovi**.

Provodite redovnu tjelesnu aktivnost, **lagane vježbe ili laganu šetnju**.

Pijte najmanje **dvije litre vode dnevno** – čisti pluća.

Negativne zdravstvene posljedice i preuranjene smrti mogu se spriječiti smanjenjem razina onečišćenja zraka. Svatko od nas je važan u aktivnostima smanjenja onečišćenja!



Financira
Europska unija