JAK SE CHOVAT PŘI SMOGOVÉ SITUACI

Doporučení lékařky, 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 lidé s chronickým onemocněním dýchacího ústrojí (astma, chronická obstrukční choroba plic) a oběhového ústrojí a také lidé s oslabenou imunitou, lidé v rekonvalescenci, diabetici apod.).

„Pokud jste zjistili, že patříte do citlivé skupiny obyvatel, omezte dobu pobytu venku, (to neznamená, že byste měli zůstat zavření v bytě a nejít ani nakoupit, nebo ke známým na návštěvu), jen zkraťte dobu pobytu. Venku nesportujte ani nedělejte těžší fyzickou práci. V takových případech člověk dýchá se zvýšenou intenzitou a tím vdechne větší množství znečištěného vzduchu. Zvažte taky, ve kterou denní dobu půjdete ven, tedy pokud je toto rozhodnutí jen na vás. Koncentrace v průběhu dne kopírují denní změny rozptylových podmínek a denní rytmus aktivity obyvatel (vytápění, intenzita dopravy). Nejvyšší hodnoty bývají v ranních hodinách a večer po západu slunce. Nejlepší podmínky pro větrání a pobyt venku jsou tudíž v brzkých odpoledních hodinách. Větrat je potřeba, i když je smog, ale větrání by mělo být krátké, 3-4 minuty, a intenzivní. Odložte práce, které zhoršují ovzduší v bytě a zvyšují potřebu větrání jako je kouření, různé práce s použitím barev, laků, lepidel, přípravků s organickými rozpouštědly, apod.,“ doporučuje MUDr. Helena Kazmarová, vedoucí Centra zdraví a životního prostředí Státního zdravotního ústavu.

V případech dlouhodobého výskytu špatných rozptylových podmínek může zůstávat úroveň znečištění vysoká po celý den, proto je dobré sledovat aktuální informaci na webu Českého hydrometeorologického ústavu:
http://pr-asu.chmi.cz:8080/IskoAimDataView/faces/viewChart.xhtml,
http://portal.chmi.cz/files/portal/docs/uoco/web_generator/actual_hour_data_CZ.html
a ve sdělovacích prostředcích.

„V případě, že se u vás objeví obtíže nebo zhoršení příznaků vašeho chronického onemocnění, vezměte si včas léky, které pro tyto případy máte předepsané svým lékařem. Pokud se u vás projeví příznaky akutního onemocnění dýchacího ústrojí, začněte se včas léčit.
Pokud se považujete za zdravého člověka, který do citlivé skupiny nepatří, riziko bezprostředních zdravotních obtíží vám s vysokou pravděpodobností nehrozí. Ale ani pro vás není ovzduší za smogové situace zrovna zdraví prospěšné.

Zamyslete se také nad tím, jestli sami nepřispíváte ke znečištění venkovního ovzduší. 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). Zvažte, jestli nepřetápíte obytné místnosti a nikdy (nejen v době smogu) nespalujte v kamnech nebo kotlích odpady, zvláště plasty, gumy, umělé tkaniny, lakované dřevo (tzv. bouračky) nebo mazací oleje ani další materiály, pro jejichž spalování není kotel určen,“ uvádí MUDr. Helena Kazmarová, vedoucí Centra zdraví a životního prostředí Státního zdravotního ústavu.