



## ZDRAVSTVENE PREPORUKE RIZIČNIM GRUPAMA STANOVNIŠTVA KOD POVEĆANIH KONCENTRACIJA ZAGAĐUJUĆIH MATERIJA U ZRAKU U KANTONU SARAJEVO

Građani Kantona Sarajevo su svake zime izloženi visokim koncentracijama zagađujućih materija, koje prvenstveno nastaju kao posljedica korištenja malih pojedinačnih ložišta, starih, neodržavanih automobila i loše propusnosti saobraćajnica.

Djelovanje zagađujućih materija na organizam čovjeka može biti **akutno** (izlaganjem organizma visokim koncentracijama u kratkom vremenskom periodu) i **hronično** (izlaganjem organizma manjim koncentracijama u dužem vremenskom periodu), a ogleda se u porastu hroničnih oboljenja disajnih organa (bronhitisa, astme, karcinoma...).

**Simptomi koji se javljaju kao posljedica izloženosti zagađujućim materijama su individualni, a javljaju se u obliku glavobolje, nadražaja, otežanog disanja, kašlja, poremećaja plućne i srčane funkcije usljed nedostatka kiseonika u organizmu.**

### ZDRAVSTVENE PREPORUKE

- Smanjite boravak i rekreativne aktivnosti na otvorenom prostoru u gradskoj zoni u periodima dana kada su koncentracije zagađujućih materija iznad dozvoljenih vrijednosti!
- Posebno ograničeno kretanje na otvorenom (parkovi, igrališta...) odnosi se na visokorizične grupe stanovništva kao što su djeca, starije osobe, trudnice i hronični bolesnici!
- Grupa radno sposobnog stanovništva (zdrave osobe) trebaju slobodne aktivnosti prilagoditi uslovima i kretanje na otvorenom prostoru svesti na minimum!
- Pri eventualnom boravku na otvorenom prostoru, preporučuje se korištenje lične zaštite u vidu zaštitnih maski sa odgovarajućim filterima kako bi se ublažio štetni uticaj na zdravlje. Disanjem kroz nos smanjuje se mehaničko oštećenje sluznica disajnih organa.
- Provjetravanje prostorija vršiti u periodima najmanjih koncentracija zagađujućih materija!
- Redovno boraviti na čistom zraku na obližnjim planinama!
- Smanjiti pušenje cigareta i boravak u zadimljenim i neventiliranim prostorijama!
- Redovno uzimati odgovarajuću terapiju propisanu od strane nadležnog ljekara!
- Povećati unos tečnosti, ukoliko je moguće voća, povrća i vitaminskih preparata!

*Preporučujemo sugrađanima da prouče ove kratke Preporuke o mjerama zdravstvene zaštite, za koje smo uvjereni da će im pomoći u pravilnom postupanju, brizi o sigurnosti i boljoj saradnji sa nadležnim službama u slučaju aerozagađenja. Proučite ih i sa njima upoznajte svoje bližnje.*