

## ПРЕПОРАКИ НА ИНСТИТУТОТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЈЕ ЗА НАСЕЛЕНИЕТО ПРИ УСЛОВИ НА ВИСОКО ЗАГАДУВАЊЕ НА ВОЗДУХОТ СО ЛЕБДЕЧКИ ЧЕСТИЧКИ

Според Европскиот Индекс за квалитет на воздух (Европска агенција за животна средина - ЕЕА), Индексот за квалитет на воздух се категоризира како:

- “Екстремно лош (сиромашен)”
- “Многу лош”
- “Лош”
- “Умерен”
- “Прилично добар” и
- “Добар”

### Што значи тоа по здравјето на луѓето?

Влошениот индекс на квалитет на воздухот (најчесто означен со портокалова до темно пурпурна/виолетова боја) на мапите кои го прикажуваат Индексот за квалитет на воздух, укажува на можноста дека некои поединци од пошироката јавност може да доживеат/почувствуваат одредени здравствени ефекти. Сепак, поединците кои припаѓаат на чувствителните групи, може да доживеат посериозни здравствени ефекти.

На вложувањето или подобрувањето на Индексот, особено влијае временската прогноза односно метеоролошките фактори (состојбата во наредните 24 часа).

### Кои се најчувствителни и под ризик? Кои се чувствителните групи на население?

Деца помлади од 5 години, постари граѓани (над 65 годишна возраст особено), бремените жени, лица со хронични заболувања (циркулаторни/кардиоваскуларни заболувања), пациенти со астма и ХОББ, дијабетичари, луѓе кои работат на отворено, социјално загрозени категории граѓани и пушачи чиј ризик од сериозно срцево оптоварување се зголемува меѓу 3 и 4 пати. Оние со веќе постоечки респираторни проблеми се изложени на особен ризик.

Иако помладите лица и децата над 5 годишна возраст не спаѓаат во високоризичните групи на население, тоа не значи дека и нивното здравје не може да биде афектирано при краткотрајни изложености на високи концентрации на загадувачки материи.

Оттаму, заради превенција на потенцијалните штетни здравствени ефекти на суспендираните (лебдечки честички), во моментите кога нивните концентрации се драстично зголемени, **Институтот за јавно здравје препорачува:**

### За градовите со “Екстремно лош (сиромашен)” индекс на квалитет на воздух

- Останете дома ако не треба да излегувате.
- Останете дома или намалете го физичкиот напор, особено на отворено, особено доколку почувствувате симптоми како што се кашлица или болки во грлото.
- Возрасните и децата со проблеми со белите дробови, возрасните со срцеви проблеми и постарите луѓе треба да избегнуваат напорна физичка активност.
- Бремените жени треба да останат дома.
- Луѓето со астма може да откријат дека треба да користат почесто нивниот инхалатор. Ако треба да излезете, носете маски со докажана ефикасност.
- Лицата со хронични заболувања редовно да ја земаат терапијата, а по потреба, доколку почувствуваат симптоми, веднаш да се јават кај својот матичен доктор или во болница.

- Избегнувајте престој и активности на отворено (спорт, рекреација).

Ова се однесува не само на чувствителните групи, туку и на децата и младите кои што повеќе време поминуваат надвор на отворено, и особено на лицата кои професионално се ангажирани и работат на отворено.

- Носете заштитна маска со докажана ефикасност на отворено.

Ефектот е двоен, и како заштита од суспендираните (лебдечки) честички и од сезонските вируси (грип, настинки, вклучително и SARS-CoV).

- Не ги отворајте прозорците во вашиот дом.
- Користете прочистувач на воздух<sup>1</sup> (за особено чувствителните лица со астма, хронични заболувања - респираторни или циркулаторни заболувања и мали деца и бременни жени).
- Конзумирајте храна богата со витамини (антиоксиданси - витамин А, витамин Ц и Е, бета-каротен, ликопен, лутеин, селен, манган и други), главно присутни во овошјето и зеленчукот.
- Консултирајте се со вашиот лекар. Посетете го вашиот матичен лекар или здравствена клиника ако се чувствувате лошо или доколку искусувате какви било негативни ефекти од загадувањето на воздухот.

#### За градовите со “Лош” индекс на квалитет на воздух

- Секој што чувствува непријатности како што се зацрвенување или печење на очите, кашлица или болки во грлото треба да размисли за намалување на активноста, особено на отворено.
- Зајакнете го имунолошкиот систем. Конзумирајте здрава храна со многу овошје и зеленчук.
- Посетете го вашиот матичен лекар или здравствена клиника ако не се чувствувате добро и искусувате какви било негативни ефекти од загадувањето на воздухот.
- Останете дома ако не треба да излегувате. Возрасните и децата со проблеми со белите дробови, и возрасните со проблеми со срцето, треба да ја намалат напорната физичка активност, особено на отворено, а особено ако искушат симптоми.
- Бремените жени треба да останат во затворен простор.
- Луѓето со астма може да откријат дека треба почесто да ги користат нивните инхалатори.
- Постарите луѓе исто така треба да го намалат физичкиот напор. Ако треба да излезете, носете маски со докажана ефикасност.

За Ваша поголема информираност за тековниот индекс за квалитет на воздух посетете ги следните вебстрани:

<https://airindex.eea.europa.eu/Map/AQI/Viewer/> или

<https://www.iqair.com/north-macedonia/skopje>

а за Ваша информираност за здравствени препораки поврзани со квалитетот на воздухот или друг јавно-здравствен проблем, страната на Институтот за јавно здравје на РСМ:

<https://www.iph.mk/>

---

<sup>1</sup> Потребна е **внимателност** во однос на употребата на прочистувачите на воздухот од причина што некои озонски прочистувачи на воздухот се направени со јонски генератор, понекогаш наречен јонизатор, во истата единица. Истиот може да генерира озон и може да произведе нивоа на овој иритант на белите дробови значително над нивоата за кои се смета дека е штетен за здравјето на луѓето. Можете исто така да купите јонизатори како посебни единици. Извори: <https://www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/what-are-ionizers-and-other-ozone-generating-air-cleaners;> <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/asthma/expert-answers/asthma/faq-20058187#:~:text=Specific%20effects%20may%20include%20throat,buy%20ionizers%20as%20separate%20units.>