

# ORO TARŠOS ĮTAKA SVEIKATAI

Kietųjų dalelių koncentraciją realiu laiku galima stebėti [www.gamta.lt](http://www.gamta.lt)

*Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, padidėjęs oro užterštumas kietosiomis dalelėmis daro įtaką sergamumo kvėpavimo, širdies ir kraujagyslių ligomis didėjimui. Kietosios dalelės absorbuoja toksines medžiagas bei mikroorganizmus ir perneša juos į gilesnius kvėpavimo takus, o tai gali sukelti lėtinius apsinuodijimus, alergines organizmo reakcijas, kvėpavimo organų ligas – bronchitą, bronchinės astmos priepuolius, plaučių ligas ir mirtį nuo šių ligų. Užterštumas kenkia visų žmonių sveikatai, tačiau jautriausi yra vyresnio amžiaus žmonės, kūdikiai bei asmenys, sergantys bronchine astma ir kitomis lėtinėmis kvėpavimo takų ligomis.*

## ESANT PADIDĖJUSIAI TARŠAI KIETOSIOMIS DALELĖMIS PATARIAMA:



pasistenkite išvykti iš miesto



ribokite buvimo lauke laiką



būnant patalpose neatidarinkite langų



vaikščiokite atokiau nuo didžiųjų miesto gatvių



dėvėkite vienkartinės medicininės kaukes



atsisakykite intensyvesnio fizinio krūvio, pasivaikščiavimo lauke



pajutus sveikatos sutrikimus, kreipkitės į gydymo įstaigą

## UŽTERŠTUMO KIETOSIOMIS DALELĖMIS KONCENTRACIJOS LYGIO REIKŠMĖS:

**Labai žemas arba žemas** – oro kokybė gera, galite mėgautis švriu oru.

**Vidutinis** – jautrios gyventojų grupės (vaikai, vyresnio amžiaus žmonės, nėščios moterys) turėtų vengti ilgesnių pasivaikščiavimų ar kitos aktyvesnės veiklos prie intensyvaus eismo gatvių, sankryžų.

**Aukštas** – aktyvia veikla atvira ore gali užsiimti tik visiškai sveiki žmonės; siekiant išvengti dar didesnio oro užterštumo, rekomenduojama nevažiuoti savu automobiliu, patariama naudotis viešuoju transportu.

**Labai aukštas** – stenkitės kuo mažiau būti atvira ore; būdami patalpose, neatidarykite langų; pajutę sveikatos sutrikimus, kreipkitės į gydytoją.