

## POLUAREA AERULUI - EFECTE ASUPRA COPIILOR

- Creșterea riscului de infecții respiratorii la copii (ex: pneumonia).
- Creșterea riscului pentru apariția greutății mici la naștere și nașterii premature care poate fi datorată expunerii mamei la aer poluat.
- Afectarea dezvoltării creierului în cursul vieții intrauterine din cauza posibilei expunerii a mamei la aer poluat.

## RECOMANDĂRI PENTRU PROTEJAREA EXPUNERII COPIILOR LA AER POLUAT ÎN INTERIOR

- Nu fumați în spații închise sau lângă copii.
- Utilizați combustibili și tehnologii mai puțin poluante pentru a găti, încălzi și ilumina casa.
- Utilizați sobe cu emisii ultra-scăzute cu combustibili solizi procesați (pelete de lemn) dacă nu sunt disponibile alte opțiuni mai puțin poluante.
- Gătiți întotdeauna într-o zonă bine ventilată sau afară.
- Evitați utilizarea lămpilor cu combustibili poluanți sau a sobelor pentru gătit sau iluminat.
- Evitați să folosiți odorizante neavizate care pot să adauge substanțe chimice în aer.

MATERIAL REALIZAT ÎN CADRUL SUBPROGRAMULUI DE EVALUARE ȘI PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII ȘI EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE AL MINISTERULUI SĂNĂTĂȚII - PENTRU DISTRIBUȚIE GRATUITĂ

# STOP POLUĂRII AERULUI !

## ÎMPREUNĂ PENTRU UN AER MAI CURAT !



MATERIAL PENTRU POPULAȚIA GENERALĂ  
AUGUST 2023



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL  
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



D.S.P. SIBIU



## POLUAREA AERULUI CU PARTICULE ÎN SUSPENSIE

### Poluanții din aer care pot afecta sănătatea populației:

- Particulele în suspensie (PM)
- Ozonul format la nivelul solului (O3)
- Dioxidul de azot (NO2)

Particulele în suspensie sunt compuse dintr-un amestec de particule solide și picături de lichid. Ele au mărimi diferite, iar cele care au dimensiunea mai mică de 10 microni pot să pătrundă în plămâni și să provoace probleme grave de sănătate.

**Cea mai nocivă expunere la particule în suspensie este expunerea pe termen lung la particule fine (PM2.5).**

**În anul 2020, în UE, acest tip de poluare a fost responsabilă de peste 230000 de decese premature, iar costurile legate de sănătate s-au ridicat la sute de miliarde de euro.**

### De unde provin particulele în suspensie ?

- Din arderea combustibililor fosili în industrie, pentru încălzirea din gospodării sau pentru producerea de energie electrică;
- Din arderea combustibililor poluanți utilizați pentru mijloacele de transport;
- Din procesele industriale și utilizarea solvenților, de exemplu în industria chimică și minieră;
- Din agricultură (praf rezultat din activități mecanizate);
- Prin tratarea deșeurilor și/sau depozitarea necontrolată a acestora;
- Din surse naturale, inclusiv erupții vulcanice, praf purtat de vânt, pulverizare de sare de mare și emisii de compuși organici volatili proveniți de la unele plante.

## EFECTELE POLUĂRII ASUPRA SĂNĂTĂȚII

### EFECTE PE TERMEN SCURT



Dureri de cap



Inflamația nasului, gâtului, ochilor



Tuse, respirație dificilă



Pneumonie, bronșită



Iritarea pielii

### EFECTE PE TERMEN LUNG



Afectarea sistemului nervos central (dureri de cap, anxietate)



Boli cardiovasculare



Boli respiratorii (astm, cancer)



### Categoriile la risc



persoanele cu afecțiuni cronice (pulmonare, cardiace, diabet)



vârstnici



copiii



femeile însărcinate



persoanele care fac mișcare în aer liber

### Cum să limitați inhalarea aerului poluat:

- Limitați mersul pe străzile aglomerate în orele de vârf;
- Limitați folosirea autoturismului personal în zilele foarte poluate;
- Limitați pe cât posibil timpul petrecut în anumite puncte de trafic aglomerat;
- Când faceți activitate fizică în aer liber, încercați să faceți exerciții în zone mai puțin poluate;
- Nu ardeți deșeurile, deoarece fumul care rezultă dăunează sănătății.