

Fletëfakt për njerëzit me sëmundje kronike dhe të moshuarit



Faktet Kryesore

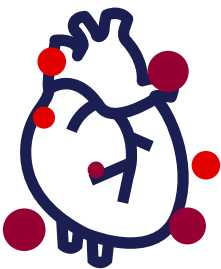
Ndotja e ajrit është rreziku i vetëm më i madh për shëndetin mjedisor në Evropë. Çdo vit, ndotja e ajrit shkakton pothuajse 500,000 vdekje të parakohshme. Përafërsisht 290,000 nga këto vdekje ndodhin në vendet me të ardhura të larta, ndërsa 190,000 në vendet me të ardhura të mesme dhe të ulëta¹.

OBSH vlerëson se në vitin 2016, rreth 58% e rasteve të vdekjeve të parakohshme të lidhura me ndotjen e ajrit u shaktuan nga sëmundjet ishemike të zemrës dhe goditjeve në tru, ndërsa 18% e vdekjeve u shaktuan nga sëmundjet kronike obstruktive pulmonare dhe infeksioneve akute të traktit të poshtëm respirator, dhe 6% e vdekjeve nga kanceri i mushkërive².

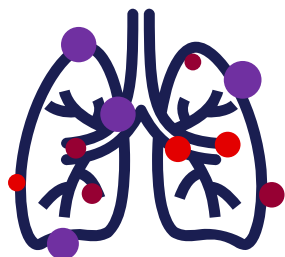
Efektet shëndetësore

Ekspozimi kronik ndaj grimcave të ngurta i kontribuon efekteve serioze shëndetësore, siç janë: plakja e përsheptuar e mushkërive, humbja e kapacitetit të mushkërive dhe uljen e funksionit të mushkërive, zhvillimin e sëmundjeve si astma, emfizema, bronkiti, kanceri i mushkërive dhe dëmtimi i trurit, si dhe sëmundjet e zemrës dhe goditjet në tru si shkaqet kryesore të vdekjes.

58%



18%



Simptomat si kollitja, gëlbaza, fishkëllima, shtrëngimet në gjoks, dhimbjet e gjoksit, çrregullimi i rrahjeve të zemrës, ç'rregullimet e frymëmarrjes dhe lodhja e pazakontë janë simptomat më të zakonshme tek personat e prekur nga ndotja e ajrit.

Njerëzit me sëmundje të mushkërive (sëmundja pulmonare obstruktive kronike—SPOK, astma, kanceri i mushkërive) ose **sëmundjet e zemrës** (sulmi në zemër, dështim kongjestiv i zemrës, sëmundja e arterieve koronare) dhe me **diabet** janë më të ndjeshëm ndaj ndotjes së ajrit.

Çfarë mund të bëni për të mbrojtur shëndetin tuaj?

- Zvogëloni aktivitetet tuaja në ambiente të jashtme, gjatë ditëve kur cilësia e ajrit është e dobët, shumë e dobët dhe jashtëzakonisht e dobët—kontrolloni Indeks të Cilësisë së Ajrit ICA—në baza ditore në zonën tuaj në: airqualitykosova.rks-gov.net dhe ihmk-rks.net/ajri, ose shkarkoni Aplikacionin e cilësisë së ajrit **Air Quality in Kosovo** në telefonat e mençur duke skanuar më poshtë kodin e shpejtë.
- Përmirësoni dhe ruani shëndetin e mirë dhe forconi sistemin imunitar.
- Mbani dietë të shëndetshme duke konsumuar shumë fruta dhe perime.
- Nëse duhet të dilni jashtë kur ICA është e dobët, rekomandohet që të përdoren maska të përshtatshme.
- Njihni shenjat paralajmëruese të astmës, sulmit në zemër dhe goditjeve në tru—këshillohuni me profesionistët shëndetësor.

Për më shumë informata vizitoni ajri.niph-rks.org



iOS



Android

Shkarkoni aplikacionin falas në telefonat e mençur në mënyrë që të informoheni në kohë reale lidhur me ndotjen e ajrit.

¹ https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0019/341137/Fact-Sheet-10-Better-air-for-better-health.pdf

² [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ambient-\(outdoor\)-air-quality-and-health](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ambient-(outdoor)-air-quality-and-health)