

# Informativni list o zdravstvenim rizicima za trudnice

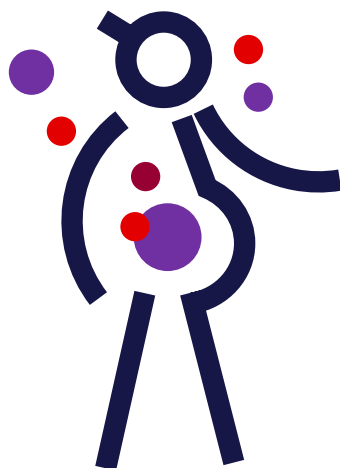


## Ključne činjenice

Kada trudnica udiše zagađeni vazduh štetne čestice mogu doći do posteljice i naštetiti fetusu, koji je posebno podložan zagađivačima iz okoline.

Studije su pokazale da je hronična izloženost visokim nivoima PM<sub>2.5</sub> (česticama prosečne veličine manje od 2,5 mikrona, otprilike jedan trideseti deo prosečne širine ljudske dlake) praćena sa većim procentom ranog gubitka fetusa, smrtnosti novorođenčadi, prevremenih porođaja, ograničenjem intrauterinog rasta, nižom porođajnom težinom<sup>1</sup>, kongenitalnim anomalijama, pa čak i respiratornim problemima u detinjstvu<sup>2</sup>.

**PM  
2.5 μ**



Osim povećanja rizika od pobačaja, prevremenog porođaja i male težine na porođaju, izlaganje trudnice i njene bebe zagađenom vazduhu može dovesti do dugoročnih posledica. Studije su pokazale da izloženost visokom nivou zagađenja vazduha može negativno uticati na razvoj mozga deteta, kognitivni razvoj i nivoe IQ-a<sup>3,4</sup>.

## Šta možete učiniti da zaštitite vaše i zdravlje vaše bebe?

- Obratite pažnju na kvalitet vazduha u vašem okruženju—proverite Indeks Kvaliteta Vazduha (IKV) u vašem području na: **[airqualitykosova.rks-gov.net](http://airqualitykosova.rks-gov.net)** i **[ihmk-rks.net/ajri](http://ihmk-rks.net/ajri)** ili preuzmite Aplikaciju za kvalitet vazduha **Air Quality in Kosovo** na pametne telefone skeniranjem QR koda u nastavku.
- Držite se dalje od dima i izbegavajte boravak napolju kada je kvalitet vazduha loš, vrlo loš ili izuzetno loš. Ako morate izaći kad je IKV loš, preporučuje se upotreba odgovarajuće maske.
- Poboljšajte i očuvajte dobro zdravlje i ojačajte svoj imunološki sistem. Održavajte zdravu ishranu konzumiranjem puno voća i povrća.
- Razgovarajte sa svojim lekarom ako ste zabrinuti ili ako ste primetili da imate kontinuirane ili ponavljajuće simptome u danima kada je kvalitet vazduha loš.

Za preporuke u vezi sa zdravljem posetite **[ajri.niph-rks.org](http://ajri.niph-rks.org)**



iOS



Android

**Preuzmite besplatnu aplikaciju za pametne telefone za informacije o zagađenju vazduha u realnom vremenu.**

<sup>1</sup> [https://www.unicef.org/publications/files/UNICEF\\_Clear\\_the\\_Air\\_for\\_Children\\_30\\_Oct\\_2016.pdf](https://www.unicef.org/publications/files/UNICEF_Clear_the_Air_for_Children_30_Oct_2016.pdf)

<sup>2</sup> <https://www.intechopen.com/books/air-pollution-new-developments/air-pollution-exposure-during-pregnancy-and-reproductive-outcomes>

<sup>3</sup> de Prado Bert, P., Mercader, E.M.H., Pujol, J. et al. The Effects of Air Pollution on the Brain: a Review of Studies Interfacing Environmental Epidemiology and Neuroimaging. *Curr Envir Health Rpt* 5, 351–364 (2018). <https://doi.org/10.1007/s40572-018-0209-9>

<sup>4</sup> Jedrychowski, W.A., Perera, F.P., Camann, D. et al. Prenatal exposure to polycyclic aromatic hydrocarbons and cognitive dysfunction in children. *Environ Sci Pollut Res* 22, 3631–3639 (2015). <https://doi.org/10.1007/s11356-014-3627-8>