

Fletëfakt për ndotjen e ajrit dhe shëndetin e fëmijëve



Fiziologjia e fëmijëve i bën ata në mënyrë unike të ndjeshëm ndaj llojit dhe shkallës së ekspozimit të tyre ndaj ndotjes së ajrit.

Faktet kryesore

Ajri i pastër ka një rëndësi të veçantë për fëmijët, pasi ata thithin një vëllim më të madh të ajrit në krahasim me trupin e tyre sesa të rriturit, duke i vënë ata në një rrezik më të madh të grumbullimit të përqendrimeve të larta të ndotësve në trupin e tyre.

Rreth 300 milionë fëmijë aktualisht jetojnë në zona ku ndotja e ajrit të jashtëm tejkalon udhëzimet ndërkombëtare për së paku gjashtë herë.

Përgjithësisht, rreth 2 miliardë fëmijë jetojnë në zona që tejkalojnë normën vjetore të ndotjes së ajrit prej 10 µg/m³ të përcaktuar nga Organizata Botërore e Shëndetësisë.

Pothuajse një milionë fëmijë vdesin nga pneumonia çdo vit, ku më shumë se gjysma e këtyre vdekjeve ndërliken drejtpërdrejt me ndotjen e ajrit. Miliona të tjerë vuajnë nga sëmundjet respiratore dhe dobësim të aftësive ripërtëritëse e cila gjë ndikon në zhvillimin e tyre fizik dhe kognitiv.

Efektet në shëndetin e fëmijëve

Është i njohur fakti se ndotja e ajrit shkakton probleme në frymëmarrje, sëmundje të zemrës dhe të mushkërive, të tilla si astma.

Studimet kanë treguar se fëmijët kanë gjasa deri në katër herë më shumë, të kenë funksion të reduktuar të mushkërive në moshën madhore nëse ata jetojnë në zona shumë të ndotura¹. Për shkak të madhësisë së trupit të tyre, fëmijët thithin më shumë ajër për kilogram të peshës trupore sesa të rriturit. Kur ndotësit e ajrit hyjnë në trupin e tyre, mund:

- të kenë efekte në organe dhe sisteme të ndryshme.
- të vështirësojnë frymëmarrjen, të iritojnë mushkëritë dhe rrugët e frymëmarrjes.
- t'i bëjnë fëmijët që të kolliten, të pështyjnë, të gulçojnë, të teshtitin, t'iu merren mendtë dhe të shkaktojnë kruarje të syve.

- të prekin sistemin e tyre imunitar, duke shkaktuar kështu infeksione më të lehta të tyre.
- të ekspozojnë fëmijët ndaj grimcave të ngurta PM2.5 në fazat e hershme të jetës, që shoqërohet me uljen e aftësive themelore kognitive, duke përfshirë kujtesën dhe ç'rregullimet e vëmendjes.

Çfarë mund të bëni ju dhe fëmijët tuaj për të mbrojtur shëndetin e tyre?

- Kontrolloni Indeks të Cilësisë së Ajrit (ICA) 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 kodin e shpejtë më poshtë.
- Prindërit mund të luajnë rol të rëndësishëm në mbrojtjen e fëmijëve të tyre nga ekspozimi i ndotjes së ajrit.
- Inkurajoni zvogëlimin e përdorimit të makinës, sidomos në relacione të shkurtra.
- Mësuesit mund të zgjedhin të mos dalin jashtë për të mbajtur orën e edukatës fizike gjatë ditëve me mjegull.
- Zgjedhni me kujdes rrugën për në shkollë dhe kur të ktheheni nga shkolla duke shmangur zonat e ndotura.
- Kur cilësia e ajrit është e mirë, ecni ose shkoni me biçikletë në shkollë; është ushtrim i mirë dhe zvogëlon ekspozimin ndaj ndotjes së ajrit.
- Shfrytëzoni transportin publik kurdo që është e mundur.
- Qëndroni në shtëpi kur cilësia e ajrit jashtë është e dobët.
- Përmirësoni dhe ruani shëndetin dhe forconi sistemin tuaj imunitar. Mbani një dietë të shëndetshme duke konsumuar shumë fruta dhe perime.

Për rekomandimet në lidhje me shëndetin 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.unicef.org/publications/files/UNICEF_Clear_the_Air_for_Children_30_Oct_2016.pdf