



# Informativni list Zagađenje vazduha i zdravlje dece

**Fiziologija dece čini ih jedinstveno osetljivim na vrstu i stepen izloženosti zagađenju vazduha.**

## Ključne činjenice

Čist vazduh je od posebnog značaja za decu s obzirom na to da oni udišu veću zapreminu vazduha u odnosu na svoje telo nego odrasli, što ih stavlja u visoki rizik od akumulacije većih koncentracija zagađivača u njihovom telu.

Oko 300 miliona dece trenutno živi u područjima u kojima zagađenje vazduha na otvorenom prostoru premašuje međunarodne smernice najmanje šest puta.

Ukupno oko 2 milijarde dece živi u područjima koja premašuju godišnju granicu Svetske zdravstvene organizacije od 10 µg/m<sup>3</sup>.

Gotovo milion dece svake godine umire od pneumonije, od čega je više od polovine ovih smrti direktno povezano sa zagađenjem vazduha. Milioni drugih pate od respiratornih bolesti i slabljenja njihove otpornosti što utiče na njihov fizički i kognitivni razvoj.

## Uticaji na zdravlje dece

Poznata je činjenica da zagađenje vazduha uzrokuje probleme sa disanjem, bolesti pluća i srca, poput astme.

Studije su pokazale da je do četiri puta veća verovatnoća da će deca imati smanjenu funkciju pluća u odraslom uzrastu ako žive u jako zagađenim područjima<sup>1</sup>. Zbog veličine njihovog tela deca udišu više vazduha po kilogramu telesne težine od odraslih. Kada zagađivači vazduha uđu u njihovo telo, mogu:

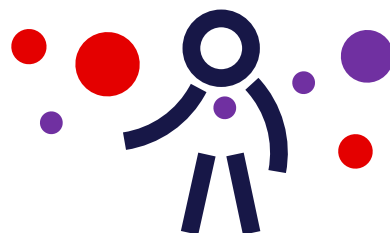
- Uticati na razne organe i sisteme.
- Otežati disanje, nadražiti pluća i disajne puteve.
- Učiniti da deca kašlju, pljuju, dahću, kijaju te da imaju vrtoglavicu i svrab očiju.
- Uticati na njihov imunološki sistem izlažući ga lakšem inficiranju.

- Izložiti decu malim česticama PM2.5 u ranim fazama života, uzrokujući smanjenje njihovih osnovnih kognitivnih sposobnosti, uključujući pamćenje i poremećaje pažnje.

## Šta vi i vaša deca možete učiniti da biste zaštitili njihovo zdravlje?

- 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 kavalitet vazduha **Air Quality in Kosovo** na pametne telefone skeniranjem QR koda u nastavku.
- Roditelji mogu igrati važnu ulogu u zaštiti svoje dece od izlaganja zagađenom vazduhu.
- Podstaknite smanjenje upotrebe automobila, posebno na kratkim udaljenostima.
- Nastavnici mogu odlučiti da časove fizičkog vaspitanja ne održavaju na otvorenom u danima sa maglom.
- Pametno odaberite rutu do škole i kada se vraćate iz škole kako biste izbegli zagađena područja.
- Kada je kvalitet vazduha dobar, pešaćite ili idite biciklom u školu jer je dobra vežba i smanjuje izloženost zagađenju vazduha.
- Koristite javni prevoz kad god je to moguće.
- Ostanite kod kuće kada je kvalitet vazduha na otvorenom prostoru loš.
- Poboljšajte i očuvajte dobro zdravlje i ojačajte svoj imunološki sistem. Održavajte zdravu ishranu konzumiranjem puno voća i povrća.

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)