

**Ajër më i
pastër për
shëndet më
të sigurt!**



Kontrolloni nivelin e ndotjes së ajrit duke vizituar **airqualitykosova.rks-gov.net** dhe **ihmk-rks.net/ajri**, ndërsa për rekomandimet lidhur me shëndetin vizitoni **ajri.niph-rks.org**

Çfarë do të thotë cilësia e ajrit?

Cilësia e ajrit është tregues i asaj se a është ajri i pastër apo i ndotur. Cilësia e mirë e ajrit i referohet ajrit që është i pastër, i kthjellët dhe pa ndotës, siç janë tymi, pluhuri dhe smogu, së bashku me papastërtitë tjera të gazta. Cilësia e ajrit përcaktohet duke u bazuar në vlerësimin një sërë treguesish të ndotjes së ajrit.

Çfarë është ndotja e ajrit?

2

Ndotja e ajrit është një përzierje komplekse e grimcave të imëta dhe gazrave me origjinë natyrore dhe njerëzore. Ndotja e ajrit i referohet lirimit në atmosferë të substancave që janë të dëmshme për njerëzit, botën shtazore, botën bimore, ujin dhe tokën.

Burimet e ndotjes së ajrit

Burimet kryesore të ndotjes së ajrit në Kosovë janë aktivitetet njerëzore siç janë ngrohja e objekteve të banimit, transporti rrugor, shfrytëzimi i lëndëve djegëse për prodhimin e energjisë, proceset industriale, mbeturinat komunale dhe ato bujqësore.

- 3 Grimcat e ngurta (PM) dhe dioksidi i azotit (NO₂) janë përbërësit kryesorë të ndotjes së ajrit në zonat urbane. Nivelet e grimcave ndryshojnë në distanca të shkurtra; në përgjithësi, sa më afër burimit të ndotjes ndodheni, aq më shumë ato futen në organizëm përmes frymëmarrjes.



Si ndikon ndotja e ajrit në shëndetin tonë?

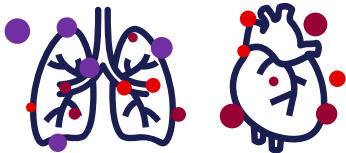
Ndotësit mikroskopik të ajrit hyjnë në trupin tuaj, duke gjetur rrugën e tyre thellë në mushkëri dhe në qarkullimin e gjakut, duke ndikuar në sistemin tuaj të frymëmarrjes dhe kardiovaskular. Ekspozimi ndaj ndotjes së ajrit mund të rrisë rrezikun e:

- **Infeksioneve të frymëmarrjes** dhe sëmundjet e mushkërive që shkaktojnë vështirësi në frymëmarrje, siç janë bronkiti kronik dhe astma.
- **Sëmundjeve kardiovaskulare** siç janë sulmet në zemër dhe sulmet në tru, duke ndikuar në faktorët e rrezikut, siç është shtypja e lartë e gjakut.

Në Kosovë çdo vit mijëra njerëz pranohen në spital duke vuajtur nga efektet e ndotjes së ajrit dhe disa qindra njerëz vdesin para kohe për shkak të ekspozimit ndaj ndotjes së ajrit.

Cilat grupe njerëzish janë më të ndjeshme ndaj ndotjes së ajrit?

- **Njerëzit me sëmundje ekzistuese** siç janë sëmundja e mushkërive, astma, sëmundjet e zezës dhe diabeti.
- **Njerëzit e moshuar** janë në rrezik më të lartë për shkak të dobësimin të zezës dhe mushkërive dhe rritjes së gjasave për probleme shëndetësore, siç janë sëmundjet e zezës dhe mushkërive.
- 5 — **Fëmijët** janë më të ndjeshëm nga ndotja e ajrit sepse kanë një sistem më pak të zhvilluar të frymëmarrjes dhe fëmijët thithin më shumë ajër për kilogram të peshës trupore sesa të rriturit.
- **Gratë shtatzëna** pasi ekspozimi ndaj ndotjes së ajrit gjatë shtatzënisë mund të rrisë rrezikun e lindjes së parakohshme dhe peshën e ulët të foshnjës.



Si mund të mbroni shëndetin tuaj nga ndotja e ajrit

Ju mund të mbroni shëndetin tuaj nga efektet negative shëndetësore të shkaktuara nga ndotja e ajrit duke ndryshuar sjelljen tuaj për të zvogëluar ekspozimin ndaj ndotësve të ajrit gjatë kohës kur përkeqësohet cilësia e ajrit.

Si hap i parë për të kuptuar ekspozimin ndaj ndotjes së ajrit është kontrollimi në baza të rregullta i Indeksit të Cilësisë së Ajrit (ICA).

Indeksi i Cilësisë së Ajrit ju ndihmon për të kuptuar se çfarë rëndësie për shëndetin tuaj ka cilësia e ajrit përreth jush, sepse kjo ju mundëson që të ndryshoni sjelljen tuaj me qëllim të zvogëlimit të ekspozimit tuaj ndaj ajrit të cilësisë së dobët.

Ku mund të gjeni informacione për nivelin e ndotjes së ajrit në zonën tuaj?

- **Kontrolloni Indeksën e Cilësisë së Ajrit (ICA) në baza ditore** në zonën tuaj duke vizituar **airqualitykosova.rks-gov.net** dhe **ihmk-rks.net** dhe për rekomandimet lidhur me shëndetin vizitoni **ajri.niph-rks.org** ose **[facebook/IKSHPK](https://www.facebook.com/IKSHPK)**
- 7 — Shkarkoni aplikacionin falas në telefonin tuaj të mençur për informata në kohë reale për ndotjen e ajrit. App Store dhe Google Play: **[Air Quality in Kosovo](#)**
- Kërkoni ikonat e cilësisë së ajrit, ato do t'iu informojnë për nivelin aktual të ndotjes së ajrit dhe do t'iu ofrojnë këshilla shëndetësore në lidhje me popullatën e përgjithshme dhe grupet e ndjeshme. Mjeku juaj duhet të jetë në gjendje të këshillojë se cilit grup i përkisni.



**Këshilla
shëndetësore
për popullsinë
e përgjithshme
dhe grupet e
ndjeshme**

Këshilla të sjelljes për popullsinë e përgjithshme

Cilësia e ajrit është e mirë. Shijoni aktivitetet tuaja të zakonshme në natyrë.

Këshilla të sjelljes për grupet e ndjeshme

Cilësia e ajrit është e mirë. Shijoni aktivitetet tuaja të zakonshme në natyrë.



e mirë

Këshilla të sjelljes për popullsinë e përgjithshme

Cilësia e ajrit është e pranueshme. Shijoni aktivitetet tuaja të zakonshme në natyrë.

Këshilla të sjelljes për grupet e ndjeshme

Cilësia e ajrit është e pranueshme. Shijoni aktivitetet tuaja të zakonshme në natyrë.



e pranueshme

Këshilla të sjelljes për popullsinë e përgjithshme

Nuk ka nevojë t'i modifikoni aktivitetet tuaja të zakonshme në natyrë, përveç nëse përjetoni simptoma, siç janë kollitja dhe acarimi i fytit.



Këshilla të sjelljes për grupet e ndjeshme

Mendoni për zvogëlimin e aktivitetit të rëndë fizik, veçanërisht jashtë. Konsultohuni me mjekun tuaj.

Këshilla të sjelljes për popullsinë e përgjithshme

Kushdo që përjeton shqetësime, siç janë dhimbje të syve, kollë ose dhimbje fyti, duhet të konsiderojë uljen e aktivitetit, veçanërisht jashtë.

13



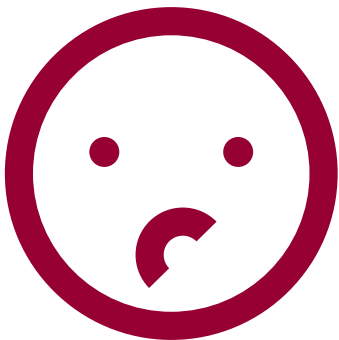
Këshilla të sjelljes për grupet e ndjeshme

Zvogëloni aktivitetin e rëndë fizik, veçanërisht jashtë, dhe veçanërisht nëse keni simptoma. Konsultohuni me mjekun tuaj. Qëndroni në shtëpi nëse nuk keni nevojë të dilni jashtë.

e dobët

Këshilla të sjelljes për popullsinë e përgjithshme

Zvogëloni aktivitetet fizike, veçanërisht jashtë dhe veçanërisht nëse keni simptoma si kollë ose dhimbje fyti. Qëndroni në shtëpi nëse nuk keni nevojë të dilni jashtë.



Këshilla të sjelljes për grupet e ndjeshme

Shmangni aktivitetin e rëndë fizik. Konsultohuni me mjekun tuaj. Qëndroni në shtëpi nëse nuk keni nevojë të dilni jashtë.

shumë e dobët

Këshilla të sjelljes për popullsinë e përgjithshme

Zvogëloni aktivitetet fizike, veçanërisht jashtë dhe veçanërisht nëse keni simptoma si kollë ose dhimbje fyti. Qëndroni në shtëpi nëse nuk keni nevojë të dilni jashtë.

15



Këshilla të sjelljes për grupet e ndjeshme

Shmangni aktivitetin e rëndë fizik. Konsultohuni me mjekun tuaj. Qëndroni në shtëpi nëse nuk keni nevojë të dilni jashtë.

jashtëzakonisht e dobët

Si mund të ndihmoni për të zvogëluar ndotjen e ajrit?

Zvogëloni kontributin tuaj personal në ndotjen e ajrit sa herë që keni mundësi.

- **Ngrohja:** Mundohuni të shmangni përdorimin e qymyrit ose drurit për ngrohje. Aty ku përdoren djegësit e karburantit të ngurtë, ne rekomandojmë modele me emetim të ulët ose me energji efikase. Mendoni se çfarë po digjni dhe nëse përdorni një stufë druri sigurohuni të digjni dru të thatë të patrajtuar.
- **Transporti:** Mundohuni të zvogëloni numrin e udhëtimeve me automjet dhe mendoni për ciklizmin ose ecjen si alternativa për udhëtime të shkurtra, larg rrugëve të ngarkuara. Shfrytëzoni mundësitë për të fikur motorin e makinës ndërsa jeni duke pritur në semafor ose që dikush t'iu bashkohet në makinë.

— **Sjellja:** Hidhni mbeturinat përmes shërbimeve të rregulluara për mbledhjen e mbeturinave ose në vendet zyrtare të deponimit të mbeturinave. Shmangni djegien e mbeturinave.

17

— **Bisedat:** Diskutoni ndotjen e ajrit me miqtë dhe fqinjët tuaj dhe ndani njohuritë dhe idetë tuaja se si të zvogëloni ndotjen e ajrit në aktivitetet tuaja të përditshme.



Instituti Kombëtar i
Shëndetësisë Publike
të Kosovës



**INSTITUTI
HIDROMETEOROLOGJIK
I KOSOVËS**



**MILLENNIUM
FOUNDATION
KOSOVO**



**MILLENNIUM
CHALLENGE CORPORATION**
UNITED STATES OF AMERICA

NIRAS

Informatat për cilësinë e ajrit
mund të gjenden duke vizituar
airqualitykosova.rks-gov.net
dhe **ihmk-rks.net/ajri** këshillat
lidhur me shëndetin në
ajri.niph-rks.org



iOS



Android

**Shkarkoni
aplikacionin falas
në smartphone për
informim në kohë reale
për ndotjen e ajrit.**