

# Čistiji vazduh za bezbednije zdravlje!



Proverite nivo zagađenosti vazduha  
posetom na [airqualitykosova.rks.gov.net](https://airqualitykosova.rks.gov.net)  
i [ihmk-rks.net/ajri](https://ihmk-rks.net/ajri), dok za preporuke u vezi  
sa zdravljem posetite [ajri.niph-rks.org](https://ajri.niph-rks.org)

## **Šta znači kvalitet vazduha?**

Kvalitet vazduha je pokazatelj toga da li je vazduh čist ili zagađen. Dobar kvalitet vazduha odnosi se na vazduh koji je čist, bistar i bez zagađivača poput dima, prašine i smoga, zajedno sa ostalim gasovitim nečistoćama. Kvalitet vazduha se određuje na osnovu procene niza pokazatelja zagađenosti vazduha.

## **Šta je zagađenje vazduha?**

2

Zagađenje vazduha je složena mešavina sitnih čestica i gasova prirodnog i ljudskog porekla. Zagađenje vazduha se odnosi na oslobađanje u atmosferu supstanci koje su štetne za ljude, divlje životinje, biljke, vodu i tlo.

## Izvori zagađenja vazduha

Glavni izvori zagađenja vazduha na Kosovu su ljudske aktivnosti kao što su grejanje stambenih zgrada i kuća, drumski transport, korišćenje goriva za proizvodnju energije, industrijski procesi, komunalni i poljoprivredni otpad.

Čvrste čestice (PM) i azot dioksid (NO<sub>2</sub>) glavni su sastojci zagađenja vazduha u urbanim sredinama. Nivoi čestica variraju na malim udaljenostima; uopšteno, što se bliže nalazite izvoru zagađenja, toliko više one ulaze u organizam disanjem.

3



## Kako zagađenje vazduha utiče na naše zdravlje?

Zagađivači vazduha mikroskopske veličine ulaze u vaše telo, pronalazeći put duboko u pluća i krvotok, utičući tako na vaš respiratorni i kardiovaskularni sistem.

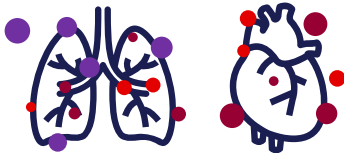
Izloženost zagađenju vazduha može povećati rizik od:

- **Respiratornih infekcija** i bolesti pluća koje uzrokuju poteškoće sa disanjem poput hroničnog bronhitisa i astme.
- **Kardiovaskularnih bolesti** poput srčanog udara i moždanog udara, doprinoseći tako faktorima rizika poput visokog krvnog pritiska.

Na Kosovu svake godine hiljade ljudi bude primljeno u bolnicu zbog zdravstvenih problema od posledica zagađenja vazduha, dok nekoliko stotina drugih prerano umire zbog izlaganja zagađenju vazduha.

## Koje grupe ljudi su osetljivije na zagađenje vazduha?

- **Ljudi sa postojećim zdravstvenim problemima** kao što su: plućne bolesti, astma, bolesti srca i dijabetes.
- **Stariji ljudi** su izloženi većem riziku zbog slabljenja srca i pluća i povećane verovatnoće zdravstvenih problema poput bolesti srca i pluća.
- **Deca** su osetljivija na zagađenje vazduha jer je kod njih manje razvijen respiratorni sistem i pored toga deca udišu više vazduha po kilogramu telesne težine od odraslih.
- **Trudnice** zbog toga što izloženost zagađenom vazduhu tokom trudnoće može povećati rizik od prevremenog porođaja i male porođajne težine novorođenčeta.



## **Kako možete zaštititi svoje zdravlje od zagađenja vazduha?**

Možete zaštititi svoje zdravlje od negativnih zdravstvenih uticaja uzrokovanih zagađenjem vazduha promenom ponašanja u cilju smanjenja izloženosti zagađivačima vazduha kada se kvalitet vazduha pogorša.

Provera Indeksa kvaliteta vazduha (IKV) na redovnoj osnovi je prvi korak u razumevanju izloženosti zagađenju vazduha.

Indeks kvaliteta vazduha pomaže vam u razumevanju šta kvalitet vazduha u vašem okruženju znači za vaše zdravlje, jer vam to omogućuje da promenite svoje ponašanje radi smanjenja izloženosti vazduhu lošeg kvaliteta.

## **Gde možete pronaći informacije o nivou zagađenosti vazduha u vašem području?**

- **Proverite dnevni IKV** u svom području posetom na **[airqualitykosova.rks-gov.net](http://airqualitykosova.rks-gov.net)** i **[ihmk-rks.net](http://ihmk-rks.net)**, dok za preporuke u vezi sa zdravljem posetite **[ajri.niph-rks.org](http://ajri.niph-rks.org)** ili **[facebook/IKSHPK](https://www.facebook.com/IKSHPK)**
- Preuzmite besplatnu aplikaciju na vaš pametni telefon za informacije o zagađenju vazduha u realnom vremenu. App Store i Google Play:  
**Air Quality in Kosovo**
- Obratite pažnju na ikonice koje se koriste za označavanje kvaliteta vazduha, one će vas informisati o trenutnom nivou zagađenja vazduha i pružiti zdravstvene savete za opštu populaciju i osetljive grupe. Vaš lekar treba da vas posavetuje kojoj grupi pripadate.





# **Zdravstveni saveti za opštu populaciju i osetljive grupe**

## **Savet o ponašanju za opštu populaciju**

Kvalitet vazduha je dobar. Uživajte u uobičajenim aktivnostima na otvorenom.

## **Savet o ponašanju za osetljive grupe**

Kvalitet vazduha je dobar. Uživajte u uobičajenim aktivnostima na otvorenom.



**Dobar**

## **Savet o ponašanju za opštu populaciju**

Uživajte u uobičajenim aktivnostima na otvorenom.

## **Savet o ponašanju za osetljive grupe**

Uživajte u uobičajenim aktivnostima na otvorenom.



**Prihvatljiv**

## **Savet o ponašanju za opštu populaciju**

Nije potrebno da menjate svoje uobičajene aktivnosti na otvorenom, osim ako ne osetite simptome kao što su kašalj i iritacija grla.

## **Savet o ponašanju za osetljive grupe**

Razmotrite mogućnost smanjenja napornih fizičkih aktivnosti, posebno na otvorenom. Posavetujte se sa svojim lekarom.



**Umeren**

## **Savet o ponašanju za opštu populaciju**

Svako ko doživljava nelagodnost poput suvih očiju, kašlja ili bolnog grla, trebalo bi da razmotri mogućnost smanjenja aktivnosti, posebno na otvorenom.

13



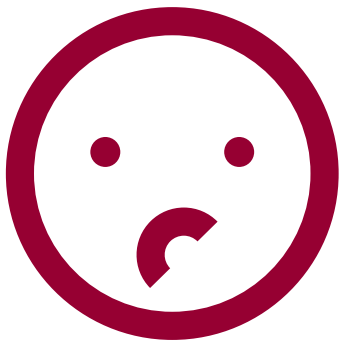
## **Savet o ponašanju za osetljive grupe**

Smanjite naporene fizičke aktivnosti, posebno na otvorenom i naročito ako imate simptome. Posavetujte se sa svojim lekarom. Ostanite kod kuće ako nemate potrebu da izlazite.

**Loš**

## **Savet o ponašanju za opštu populaciju**

Smanjite fizičke aktivnosti, posebno na otvorenom i naročito ako imate simptome kao što su kašalj ili bol grla. Ostanite kod kuće ako nemate potrebu da izlazite.



## **Savet o ponašanju za osetljive grupe**

Izbegavajte naporne fizičke aktivnosti. Posavetujte se sa svojim lekarom. Ostanite kod kuće ako nemate potrebu da izlazite.

**Veoma loš**

## **Savet o ponašanju za opštu populaciju**

Smanjite fizičke aktivnosti, posebno na otvorenom i naročito ako imate simptome kao što su kašalj ili bol grla. Ostanite kod kuće ako nemate potrebu da izlazite.

15



## **Savet o ponašanju za osetljive grupe**

Izbegavajte naporne fizičke aktivnosti. Posavetujte se sa svojim lekarom. Ostanite kod kuće ako nemate potrebu da izlazite.

**Izuzetno loš**

## Kako možete pomoći u cilju smanjenja zagađenja vazduha?

Smanjite svoj lični doprinos zagađenju vazduha kad god je moguće.

- **Grejanje:** Pokušajte izbegavati korišćenje uglja ili drva za grejanje. Ukoliko se koriste šporeti/kotlovi na čvrsto gorivo, preporučujemo upotrebu modela sa niskom emisijom gasova ili energetski efikasne modele. Razmislite o tome šta sagorevate i ako koristite šporet ili peć na drva, pobrinite se da sagorevate suvo neobrađeno drvo.
- **Transport:** Pokušajte smanjiti broj putovanja automobilom, a biciklizam ili hodanje razmotrite kao alternativu za kratka putovanja, daleko od saobraćajem opterećenih puteva. Iskoristite priliku da ugasite motor automobila dok čekate na semaforima ili dok čekate nekoga u automobilu.



— **Ponašanje:** Odlazite otpad putem regulisanih službi za sakupljanje otpada ili na određenim mestima za odlaganje otpada. Izbegavajte sagorevanje otpada.

17

— **Razgovori:** Razgovarajte sa svojim prijateljima i komšijama o zagađenju vazduha i podelite sa njima svoje znanje i ideje o tome kako smanjiti zagađenje vazduha u svakodnevnim aktivnostima.

**Dizajn**

Studio Permanent



Instituti Kombëtar i  
Shëndetësisë Publike  
të Kosovës



**INSTITUTI  
HIDROMETEOROLOGJIK  
I KOSOVËS**



**MILLENNIUM  
FOUNDATION  
KOSOVO**



**MILLENNIUM  
CHALLENGE CORPORATION**  
UNITED STATES OF AMERICA

**NIRAS**



Informišite se o kvalitetu vazduha posetom  
na **[airqualitykosova.rks.gov.net](https://airqualitykosova.rks.gov.net)**  
i **[ihmk-rks.net/ajri](https://ihmk-rks.net/ajri)** dok za savete  
u vezi sa zdravljem posetite  
**[ajri.niph-rks.org](https://ajri.niph-rks.org)**



iOS



Android

**Preuzmite besplatnu  
aplikaciju za pametne  
telefone kako biste se  
informisali o zagađenju  
vazduha u realnom  
vremenu.**