



# Informativni list za osobe sa hroničnim bolestima i starije osobe

## Ključne činjenice

Zagađenje vazduha je najveći ekološki rizik po zdravlje u Evropi. Svake godine zagađenje vazduha uzrokuje gotovo 500.000 prevremenih smrtnih slučajeva. Otprilike 290.000 od ovih smrtnih slučajeva događa se u zemljama sa visokim prihodima, dok 190.000 u zemljama sa srednjim i niskim prihodima<sup>1</sup>.

SZO procenjuje da je 2016. godine oko 58% prevremenih smrtnih slučajeva povezanih sa zagađenjem vazduha bilo posledica ishemijskih bolesti srca i moždanih udara, 18% smrtnih slučajeva uzrokovano je hroničnim opstruktivnim bolestima pluća i akutnim infekcijama donjeg respiratornog trakta, dok je 6% smrtnih slučajeva bilo posledica raka pluća<sup>2</sup>.

## Zdravstveni efekti

Hronična izloženost čvrstim česticama doprinosi ozbiljnim zdravstvenim efektima kao što su: ubrzano starenje pluća, gubitak kapaciteta pluća i smanjenje funkcije pluća, zatim razvoju bolesti poput astme, emfizema, bronhitisa, raka pluća i oštećenja mozga, kao i bolesti srca te moždanom udaru kao glavnim uzrocima smrti.

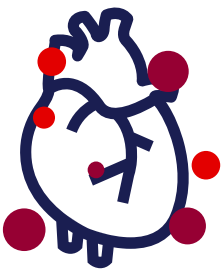
**Simptomi** kao što su kašalj, sluz, zviždanje pri disanju, stezanje u grudima, bol u grudima, poremećaj otkucaja srca, poremećaji disanja i neuobičajen umor najčešći su kod ljudi pogođenih zagađenim vazduhom.

**Osobe sa plućnim bolestima** (hronična opstruktivna bolest plućna - HOBP, astma te rak pluća) ili **bolestima srca** (srčani udar, kongestivno zatajenje srca te bolest koronarnih arterija) i **dijabetesom** osetljiviji su na zagađenje vazduha.

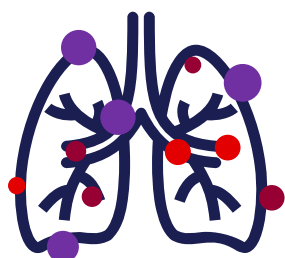
## Šta možete da učinite kako biste sačuvali svoje zdravlje?

- Smanjite aktivnosti na otvorenom tokom dana sa lošim, veoma lošim i izuzetno lošim kvalitetom vazduha—proverite dnevno Indeks Kvaliteta Vazduha (IKV) za vaše područje na: **airqualitykosova.rks-gov.net** i **ihmk-rks.net/ajri** ili preuzmite Aplikaciju za kvalitet vazduha **Air Quality in Kosovo** na pametne telefone skeniranjem QR koda u nastavku.
- Poboljšajte i očuvajte dobro zdravlje i ojačajte svoj imunološki sistem
- Održavajte zdravu dijetu konzumiranjem puno voća i povrća
- Ako morate izaći vani kad je IKV loš, preporučuje se upotreba odgovarajuće maske.
- Ako primetite upozoravajuće simptome astme, srčanog udara i moždanog udara—posavetujte se sa zdravstvenim profesionalcima.

58%



18%



iOS



Android

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

Za više informacija posetite:  
**ajri.niph-rks.org**

<sup>1</sup> [https://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0019/341137/Fact-Sheet-10-Better-air-for-better-health.pdf](https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0019/341137/Fact-Sheet-10-Better-air-for-better-health.pdf)

<sup>2</sup> [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ambient-\(outdoor\)-air-quality-and-health](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ambient-(outdoor)-air-quality-and-health)