

Руководство по противодействию воздействию загрязнения воздуха твердыми частицами

Загрязнение воздуха вредными твердыми частицами является одним из самых распространенных видов загрязнения воздуха в нашей стране. Используйте нижеуказанную таблицу, чтобы снизить риск подверженности загрязнению и защитить свое здоровье. Для Бишкекского прогноза качества воздуха, посетите сайт: [https://www.airnow.gov/index.cfm?action=airnow.global_summary#U.S. Department of State\\$Bishkek](https://www.airnow.gov/index.cfm?action=airnow.global_summary#U.S._Department_of_State$Bishkek)

Индекс качества воздуха (AQI)	Кому стоит беспокоиться	Что делать?
Хороший (0-50)	Прекрасный день, чтобы провести его активно на улице.	
Средний (51-100)	Некоторые люди, которые могут быть необычно чувствительны к загрязнению твердыми частицами.	<p>Необычно чувствительные люди: <i>подумайте о сокращении</i> длительной или тяжелой нагрузки на открытом воздухе. Следите за такими симптомами, как кашель или одышка. Это признаки того, что нужно сократить нагрузку.</p> <p>Все остальные: это хороший день для активности на улице.</p>
Нездоровый для людей с повышенной чувствительностью к проблемам здоровья (101-150)	Чувствительные группы включают людей с сердечно-легочными заболеваниями, пожилых людей, детей и подростков.	<p>Чувствительные группы: уменьшить длительные или тяжелые нагрузки. Можно быть активным на улице, но делайте больше перерывов и занимайтесь менее интенсивно. Следите за такими симптомами, как кашель или одышка.</p> <p>Астматики должны следовать своим планам действий по лечению астмы и иметь под рукой лекарство быстрого действия.</p> <p>Если у вас больное сердце: такие симптомы, как учащенное сердцебиение, одышка или необычная усталость, могут указывать на серьезную проблему. Если у вас есть какие-либо из них, обратитесь к врачу.</p>

Нездоровый (151-200)	Все	<p>Чувствительные группы: <i>Избегайте</i> длительных или тяжелых нагрузок. Подумайте о том, чтобы перебраться в закрытое помещение или перенести время деятельности на улице.</p> <p>Все остальные: <i>Уменьшите</i> длительную или тяжелую нагрузку. Делайте больше перерывов во время активного отдыха на улице.</p>
Плохой (201-300)	Все	<p>Чувствительные группы: <i>Избегайте любых</i> физических нагрузок на открытом воздухе. Переместите свою деятельность в закрытое помещение или перенесите её на другое время, когда качество воздуха улучшится.</p> <p>Все остальные: <i>Избегайте</i> длительных или тяжелых нагрузок. Подумайте о перемещении своей деятельности в закрытое помещение или перенесите её на время, когда качество воздуха улучшится.</p>
Опасный (301-500)	Все	<p>Все остальные: <i>Избегайте любых</i> физических нагрузок на открытом воздухе.</p> <p>Чувствительные группы: Оставайтесь в помещении и поддерживайте низкий уровень активности. Следуйте советам по поддержанию низкого уровня твердых частиц в помещении.</p>

Основные факты о загрязнении воздуха твердыми частицами:

- Загрязнение воздуха твердыми частицами (пылью) может вызвать серьезные проблемы со здоровьем, включая приступы астмы, сердечные приступы, инсульты и раннюю смерть.
- Загрязнение воздуха частицами может быть проблемой в любое время года, в зависимости от того, где вы живете.
- Вы можете уменьшить воздействие загрязнения на себя и при этом заниматься спортом! Используйте ежедневные прогнозы индекса качества воздуха (AQI) на сайте www.airnow.gov для планирования своей деятельности.

Что такое загрязнение воздуха твердыми частицами?

Загрязнение воздуха частицами происходит из разных источников. Мелкие частицы диаметром 2,5 микрометра или микрон (1 микрон=0,001 мм), также известных как PM2.5, и меньше, поступают от электростанций, промышленных процессов, выхлопных труб автомобилей, дровяных печей и лесных пожаров. Крупные частицы (от 2,5 до 10 микрометров, PM10) образуются в результате дробления и измельчения горных пород, от дорожной пыли и некоторых сельскохозяйственных работ.

Почему загрязнение воздуха частицами является проблемой?

Загрязнение частицами связано с рядом проблем со здоровьем, включая кашель, одышку, снижение функционирования легких, приступы астмы, сердечные приступы и инсульты. Оно также связано с ранней смертью.

Должен ли я быть обеспокоен?

Несмотря на то, что всегда разумно обращать внимание на качество воздуха там, где вы живете. **Некоторые люди могут подвергаться большему риску от загрязнения воздуха частицами, а именно:**

- Люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями
- Люди с заболеваниями легких, а также астмой и ХОБЛ (Хроническая обструктивная болезнь лёгких)
- Дети и подростки
- Пожилые люди

Исследования показывают, что ожирение или диабет могут увеличить риск.

Женщины недавно ставшие или собирающиеся стать матерями должны также принять меры предосторожности для защиты здоровья своих детей.

Как я могу защитить себя?

Используйте прогнозы AQI для планирования мероприятий на улице. В дни, когда прогноз AQI вреден для здоровья, предпримите простые шаги, чтобы уменьшить вашу подверженность:

- Выберите менее напряженную деятельность
- Сократите время вашей деятельности на улице
- Перенести свою деятельность на другое время
- Проводите меньше времени возле оживленных дорог

Когда концентрация частиц высока на открытом воздухе, их концентрация может быть также высока и в помещении, если только в здании нет хорошей системы фильтрации.

Поддерживайте низкий уровень концентрации частиц в помещении:

- Устраните табачный дым
- Сократите использование печей на твердом топливе (дрова, уголь) и каминов
- Используйте воздушные фильтры и воздухоочистители, предназначенные для уменьшения количества частиц.
- Не жгите свечи

Могу ли я помочь уменьшить загрязнение воздуха твердыми частицами?

Да! Вот несколько советов.

- Меньше ездить на автомобиле: пользуйтесь общественным транспортом, ездите на велосипеде или ходите пешком
- Установите термостаты на верхнем уровне летом и на нижнем уровне зимой
- Не сжигайте листья, мусор, пластмассу, целлофан или резину
- Следите за состоянием двигателей автомобилей, мотоциклов, лодок и других средств с двигателями.