

# Βρόμικος αέρας και πνεύμονες



Health &  
Environment  
Alliance



EUROPEAN  
LUNG FOUNDATION

Σκοπός του ενημερωτικού φυλλαδίου είναι να διδάξει παιδιά ηλικίας 5-11 ετών για την ατμοσφαιρική ρύπανση, πώς επηρεάζει τους πνεύμονές μας και πώς αποτρέπεται.



Γεια σου! Είμαι ξωτικό από το European Lung Foundation (ELF). Είμαι εδώ για να σου πω τα πάντα για την ατμοσφαιρική ρύπανση. Ο καθαρός αέρας δεν έχει κακά χημικά ούτε βρομιές. Ο καθαρός αέρας μας κάνει καλό.



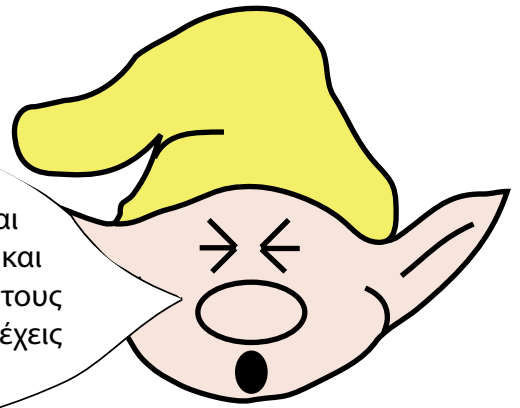
Η ατμοσφαιρική ρύπανση είναι αέρας με μικρές βρομιές και κακά χημικά. Μερικές φορές νιώθεις και βλέπεις τη ρύπανση στον αέρα – είναι οι καπνοί που μυρίζουν και βγαίνουν από αμάξια και εργοστάσια. Άλλες φορές η ρύπανση του αέρα είναι αόρατη.

Για περισσότερες πληροφορίες από το ELF ή την έκδοση του ενημερωτικού φυλλαδίου για ενήλικες επισκεφτείτε το [www.environment.european-lung-foundation.org](http://www.environment.european-lung-foundation.org). Οι πληροφορίες συντάχθηκαν και συγκεντρώθηκαν από την Ευρωπαϊκή Αναπνευστική Κοινωνία (Αγγλικά: European Respiratory Society) ([www.ersnet.org](http://www.ersnet.org)) της Ευρωπαϊκής Αναπνευστικής Εταιρείας.

Συγχρηματοδότηση, παραγωγή και υποστήριξη του περιεχομένου της παρούσας έκδοσης από τη Συμμαχία Υγείας και Περιβάλλοντος (Αγγλικά: Health and Environment Alliance) (HEAL-[www.env-health.org](http://www.env-health.org)), μέσω της ΓΔ Περιβάλλοντος της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.

## Πώς λέγονται οι βασικοί ρύποι;

Τα κακά χημικά και η βρομιά στην ατμοσφαιρική ρύπανση προέρχεται κυρίως από αμάξια και εργοστάσια, αλλά και από άλλα μέρη. Διάβασε κι άλλα γι' αυτούς τους ρύπους παρακάτω. Ίσως κάποιους να τους έχεις ξανακούσει...



### Διοξείδιο του θείου

- Αέριο χωρίς χρώμα.
- Μυρίζει έντονα, σαν κλούβια αυγά.

### Διοξείδιο του αζώτου

- Αέριο με καφέ-κόκκινο χρώμα.
- Μερικές φορές φαίνεται στον αέρα όταν έχει νέφος.

### Όζον

- Αέριο χωρίς χρώμα.
- Το όζον είναι ψηλά στον ουρανό και μας προστατεύει από τον ήλιο, εκεί ψηλά είναι καλό όζον.
- Όταν είναι πιο κοντά στη γή είναι κακό όζον.
- Το κακό όζον προκαλείται με τη βοήθεια του ήλιου, έτσι υπάρχει περισσότερο το καλοκαίρι.

### Αιωρούμενα σωματίδια

- Πολύ μικρά τεμαχίδια στον αέρα.
- Είναι στερεά ή υγρά με πάχος πολύ πιο μικρό από αυτό μιας τρίχας.
- Κάνουν τον αέρα να μοιάζει βρόμικος ή με ομίχλη.

## Πόσες λέξεις για τη ρύπανση μπορείς να βρεις εδώ;

A	I	Ω	P	O	Y	M	E	N	A	Y
M	N	P	M	Ξ	X	E	Δ	H	Ω	O
A	Ω	Δ	I	O	Ξ	E	I	Δ	I	O
Ξ	Δ	M	Δ	A	Y	I	O	Θ	N	Z
I	M	Σ	Ω	M	A	T	I	Δ	I	A
A	E	P	A	Σ	Z	P	A	N	Y	Z
Z	A	T	Σ	A	Ω	O	Σ	O	Δ	Ω
P	Y	P	A	N	Σ	H	A	Z	A	T
E	T	M	Θ	I	Δ	E	Θ	E	I	O
O	Z	O	N	P	Ω	N	H	T	Θ	H
Ω	E	P	Γ	O	Σ	T	A	Σ	I	O



## Τι προκαλεί η ρύπανση στους πνεύμονες;

Οι πνεύμονες περιέχουν χιλιάδες σωληνάκια, τους αεραγωγούς, που μοιάζουν με κλαδιά δέντρου. Η ατμοσφαιρική ρύπανση βλάπτει τους πνεύμονες και τους αεραγωγούς καθώς αναπνέουμε πολύ αέρα κάθε μέρα. Η ρύπανση κάνει κακό στους πνεύμονες όλων αλλά ειδικά στους πνεύμονες νέων (όπως τους δικούς σου!), ηλικιωμένων και ατόμων με ευαισθησία (όπως τα άτομα με άσθμα).

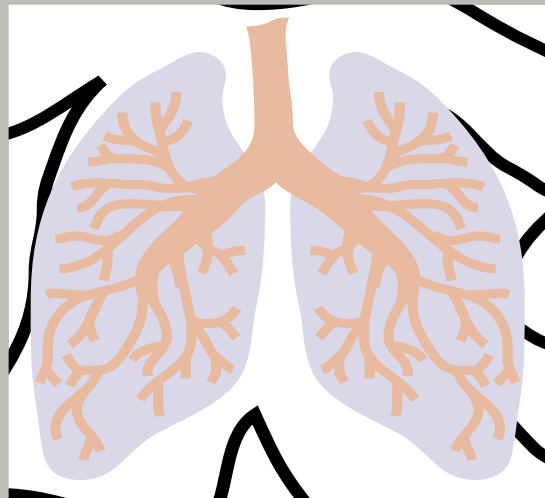
**Θέλεις να με χρωματίσεις;**

Τι μπορεί να προκαλέσει η ρύπανση στους πνεύμονες;

1. Τα τεμαχίδια μπαίνουν στους πνεύμονες και τους βλάπτουν.
2. Οι αεραγωγοί σου κοκκινίζουν και πρήζονται.

Πώς το καταλαβαίνεις όταν συμβαίνει;

1. Πονάς όταν αναπνέεις.
2. Γαργαλιέσαι στη μύτη και στο λαιμό.
3. Έχεις βήχα.
4. Έχεις δυσκολία στην αναπνοή.
5. Χειροτερεύει το άσθμα.



**Η Ευρωπαϊκή Ένωση, ενώνοντας 27 χώρες στην Ευρώπη, θέτει τους κανόνες που μας προστατεύουν από το μολυσμένο αέρα. Πώς μπορούμε όμως να προστατεύσουμε τους πνεύμονές μας από την ατμοσφαιρική ρύπανση;**



1. Μάθε τα επίπεδα ρύπανσης στην περιοχή σου από τη μετεωρολογική υπηρεσία ή το διαδίκτυο στο <http://www.eea.europa.eu/maps/ozone/welcome> το οποίο σε ενημερώνει για το όζον.
2. Απόφυγε το περπάτημα σε δρόμους με πολλά καυσαέρια από αμάξια και φορτηγά
3. Βγες να παίξεις το πρωί, καθώς τα επίπεδα ρύπανσης είναι υψηλότερα το απόγευμα, ιδίως το καλοκαίρι.
4. Όταν έχουμε δυσκολία στην αναπνοή, μπαίνουν περισσότεροι ρύποι στους πνεύμονες. Γι' αυτό, θα ήταν καλύτερα να μην ασκείσαι πολύ (π.χ. περπάτα αντί να τρέχεις) όταν τα επίπεδα ρύπανσης είναι υψηλά.
5. Αν έχεις άσθμα ή αναπνευστικό πρόβλημα, να προσέχεις πιο πολύ.
6. Αν έχεις συμπτώματα βλάβης στους πνεύμονες, όπως βήχα, πόνο στο στήθος, πρόβλημα στην αναπνοή ή ακούς σφύριγμα όταν αναπνέεις, να το πεις στους γονείς σου.

**Πώς θα μειώσουμε τη ρύπανση και θα καθαρίσουμε τον αέρα;**

1. Αντί για αυτοκίνητο, προτίμησε το περπάτημα, το ποδήλατο ή τις δημόσιες συγκοινωνίες με την οικογένεια και τους φίλους σου.
2. Αν είσαι στο αμάξι με τους γονείς σου, ζήτησέ τους να σβήσουν τη μηχανή όταν το αμάξι σταματάει, και να οδηγούν αργά.
3. Συζήτησε με τους γονείς σου τρόπους εξοικονόμησης ενέργειας στο σπίτι, όπως το να σβήνετε τα φώτα όταν δεν είστε σε ένα δωμάτιο.

Έχεις άλλες ιδέες;

---

---

---

---

---

