

Zanieczyszczenie powietrza a Twoje płuca



Health &
Environment
Alliance

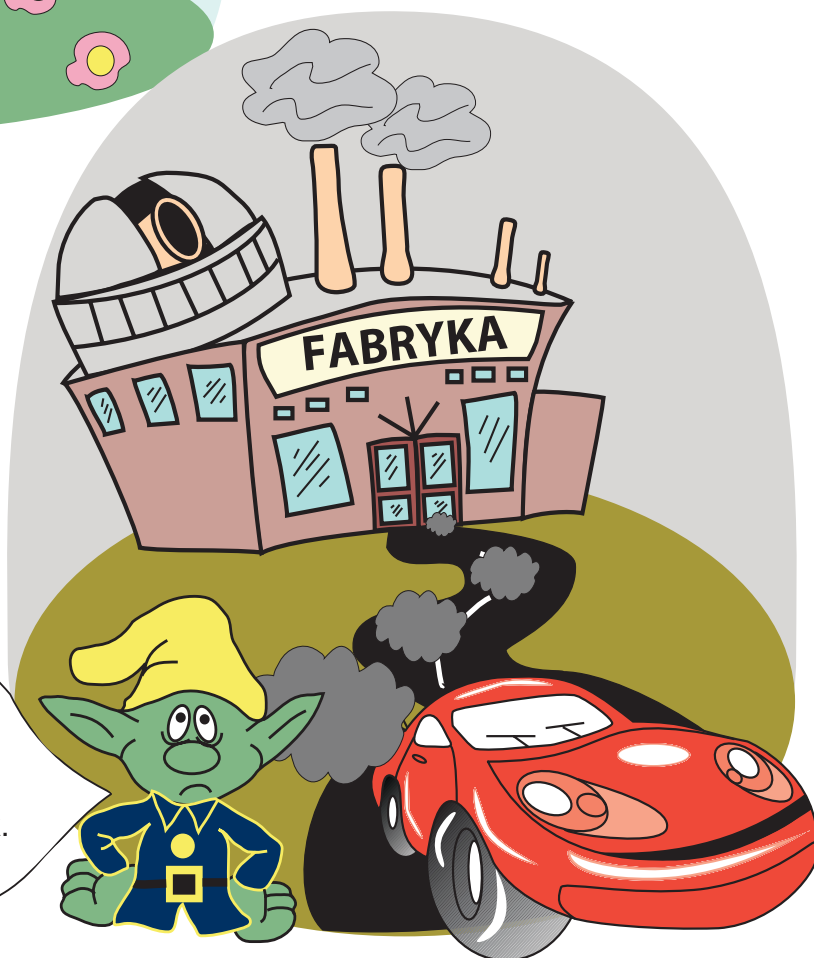


EUROPEAN
LUNG FOUNDATION

Strona przeznaczona jest dla dzieci w wieku 5 -11 lat i ma na celu zapoznanie ich z problemem zanieczyszczenia powietrza, jego wpływem na płuca i możliwościami zapobiegania temu.



Cześć! Jestem elfem z Europejskiej Fundacji Płuc (ang. European Lung Foundation-ELF). Chcę Wam opowiedzieć o zanieczyszczeniu powietrza. W czystym powietrzu nie ma substancji chemicznych ani zanieczyszczeń i możemy nim zdrowo oddychać.



"Zanieczyszczone" powietrze zawiera brud lub substancje chemiczne. Czasami możesz to zobaczyć lub poczuć – mogą to być ciemne, brzydko pachnące spaliny samochodowe lub dym z kominów fabryk. Czasami jednak polutanty nie są widoczne.

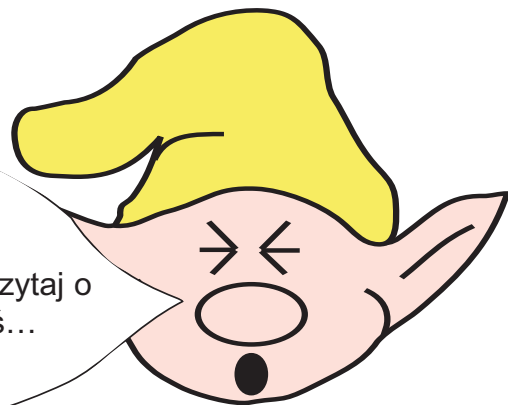
Więcej informacji na temat ELF lub informacji przeznaczonych dla dorosłych na stronie www.environment.european-lung-foundation.org

Niniejsze informacje zostały opracowane przez Europejskie Stowarzyszenie ds. Układu Oddechowego (ang. European Respiratory Society, www.ersnet.org) i Komisję ds. Zdrowia i Środowiska.

Współfinansowanie oraz produkcja, a także materiały do niniejszej publikacji pochodzą ze Stowarzyszenia ds. Zdrowia i Środowiska (ang. Health and Environment Alliance-HEAL); www.env-health.org, za pośrednictwem Dyrekcji Generalnej Środowisko, funkcjonującej w ramach Komisji Europejskiej.

Jak nazywają się najczęściej występujące polutanty?

Substancje chemiczne oraz polutanty najczęściej pochodzą z samochodów lub fabryk, ale nie tylko. Poczytaj o nich poniżej. Może już o nich słyszałeś...



Dwutlenek siarki

- Bezbarwny gaz
- Ma silny zapach, podobny do zapachu zgniłych jaj

Dwutlenek azotu

- Czerwono-brązowy gaz
- Można go zobaczyć, kiedy w powietrzu jest smog

Ozon

- Bezbarwny gaz
- Znajduje się wysoko, aby chronić nas przed słońcem - wtedy jest pożyteczny
- Jeśli znajduje się tuż nad powierzchnią ziemi - jest szkodliwy
- Szkodliwy ozon powstaje z udziałem słońca, więc latem jego stężenie jest wyższe

Pyły

- Małe cząsteczki w powietrzu
- Mogą być stałe lub ciekłe i są o wiele mniejsze od średnicy włosa
- Sprawiają, że powietrze może wydawać się brudne lub zamglone

Znajdź słowa, które można skojarzyć z zanieczyszczeniem powietrza?

P	Y	Ł	Y	C	F	U	L	R	T	Z
M	C	Z	A	S	T	E	C	Z	K	A
W	G	O	U	A	D	N	C	A	R	N
F	C	L	L	M	Y	I	S	B	N	I
A	M	L	P	O	A	T	I	S	R	E
B	C	U	H	C	Z	R	A	N	Y	C
R	S	T	U	H	B	O	R	O	B	Z
Y	T	I	R	Ó	G	G	K	Z	F	Y
K	I	O	X	D	D	F	A	O	H	S
A	Z	O	T	P	F	N	Q	K	I	Z
F	A	C	T	O	R	Y	J	A	I	C
M	N	P	S	J	X	E	D	W	F	Z
T	W	P	O	W	I	E	T	R	Z	E
R	S	T	U	A	B	M	O	Z	O	N
K	C	U	H	I	Z	R	A	N	Y	I
D	W	U	T	L	E	N	E	K	Y	E



Jak polutanty wpływają na nasze płuca?

W naszych płucach jest mnóstwo 'rurek' zwanych drogami oddechowymi, które przypominają gałęzie drzew. Polutanty mogą niszczyć nasze płuca i drogi oddechowe, ponieważ każdego dnia wdychamy i wydychamy bardzo dużo powietrza. Polutanty niszczą płuca każdego, a szczególnie osób młodych (jak Ty!), starszych oraz podatnych na infekcje (osób chorych na astmę).

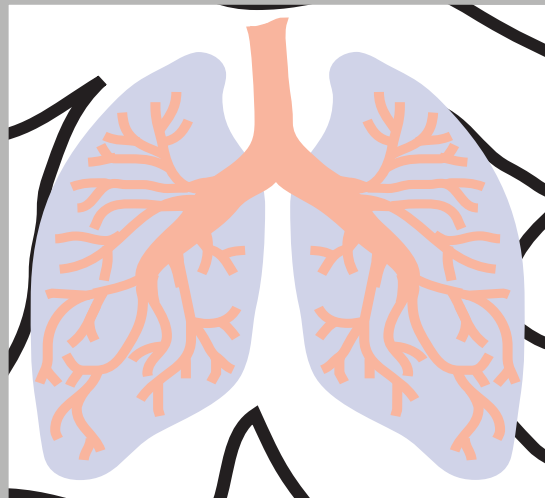
Pokoloruj mnie

Jak zanieczyszczenie wpływa na płuca?

1. Cząsteczki mogą dostać się do płuc i je uszkodzić.
2. Nabłonek dróg oddechowych puchnie i staje się czerwony.

Jak można poznać, że tak się dzieje?

1. Odczuwasz ból w trakcie oddychania
2. Łaskocze Cię w nosie i w gardle
3. Kąszlesz
4. Trudniej jest Ci oddychać
5. Jeśli cierpisz na astmę – gorzej się czujesz



Unia Europejska, która skupia 27 krajów z Europy, wyznacza standardy, które nas chronią przed zanieczyszczeniami powietrza. A jak my możemy ochronić swoje płuca?



1. Dowiaduj się o poziomach zanieczyszczenia w miejscu Twojego zamieszkania z prognozy pogody lub stron internetowych, jak np. <http://www.eea.europa.eu/maps/ozone/welcome>, gdzie znajdziesz informacje na temat ozonu.
2. Staraj się nie chodzić wzdłuż ruchliwych ulic, pełnych samochodów i spalin.
3. Baw się na podwórku rano, ponieważ po południu w powietrzu jest więcej zanieczyszczeń, szczególnie latem.
4. Im głębiej oddychamy, tym więcej wdychamy polutantów. Kiedy poziom zanieczyszczeń jest wyższy, staraj się być mniej aktywny (np. raczej spaceruj niż biegaj).
5. Jeśli cierpisz na astmę lub chorobę płuc, bądź bardziej ostrożny.
6. Jeśli zauważysz jakieś objawy ze strony płuc, np. kaszel, ból w klatce piersiowej, problemy z oddychaniem lub świszczący oddech, powiedz rodzicom.

Co możemy zrobić, aby zmniejszyć ilość polutantów oraz uczynić powietrze czystym?

1. Zamiast samochodem, poruszaj się po okolicy (z kolegami lub rodziną) pieszo, rowerem lub środkami komunikacji miejskiej.
2. Jeśli jedziesz z rodzicami samochodem, poproś, aby nie jechali szybko, a kiedy samochód się zatrzyma - aby wyłączyli silnik.
3. Rozmawiaj z rodzicami na temat oszczędzania energii w domu, np. wyłączania światła, gdy nikogo nie ma w pokoju.

Masz może inne pomysły?

