

Doporučení při překročení informativních prahových hodnot

Osobám s chronickými dýchacími potížemi, srdečním onemocněním, starším lidem a malým dětem se při překročení informativní prahové hodnoty – **(např. 24hodinového klouzavého průměru suspendovaných částic PM₁₀ 100 µg/m³)** – doporučuje zdržet se při pobytu pod širým nebem zvýšené fyzické zátěže spojené se zvýšenou frekvencí dýchání. U dospělých osob bez zdravotních potíží nejsou nutná žádná omezení.

Žádáme řidiče automobilů, aby pokud možno nevyjížděli, neboť emise z automobilů se významně podílejí na zvýšených koncentracích suspendovaných částic PM₁₀ a oxidu dusičitého.

Podrobné aktuální informace o kvalitě ovzduší jsou k dispozici na internetových stránkách ČHMÚ www.chmi.cz, záložka Ovzduší. Každou hodinu jsou doplňovány 1hodinové průměrné koncentrace automaticky měřených škodlivin a hodnoty doprovodných meteorologických prvků. Aktualizovány jsou rovněž vícehodinové průměrné koncentrace škodlivin, vypočtené z 1hodinových koncentrací. Předpověď rozptylových podmínek je součástí předpovědi počasí pro ČR a jednotlivé kraje, viz www.chmi.cz, záložka Počasí.

Doporučení při překročení regulačních prahových hodnot

Osobám s chronickými dýchacími potížemi, srdečním onemocněním, starším lidem a malým dětem se při překročení regulační prahové hodnoty – **např. 24hodinového klouzavého průměru suspendovaných částic PM₁₀ 150 mikrogramů/m³**, doporučuje omezit pobyt pod širým nebem. Dospělým osobám bez zdravotních potíží se doporučuje zdržet se při pobytu pod širým nebem zvýšené fyzické zátěže, spojené se zvýšenou frekvencí dýchání.

Žádáme řidiče automobilů, aby pokud možno nevyjížděli, neboť emise z automobilů se významně podílejí na zvýšených koncentracích suspendovaných částic PM₁₀ a oxidu dusičitého.

Podrobné aktuální informace o kvalitě ovzduší jsou k dispozici na internetových stránkách ČHMÚ www.chmi.cz, záložka Ovzduší. Každou hodinu jsou doplňovány 1hodinové průměrné koncentrace automaticky měřených škodlivin a hodnoty doprovodných meteorologických prvků. Aktualizovány jsou rovněž vícehodinové průměrné koncentrace škodlivin, vypočtené z 1hodinových koncentrací. Předpověď rozptylových podmínek je součástí předpovědi počasí pro ČR a jednotlivé kraje, viz www.chmi.cz, záložka Počasí.

Doporučení SZÚ pro citlivé skupiny obyvatel

Před vznikem smogové situace doporučuje Státní zdravotní ústav (SZÚ) obyvatelům posílení imunity vlastního organismu pomocí přísunu vitamínu C, E, A, dostatku spánku a eliminace stresů a vhodné kompenzace psychické a fyzické zátěže.

Při vzniku smogové situace by měli občané žijící a podnikající v zasažené lokalitě omezit množství vypouštěných škodlivin do ovzduší.

Doporučení (viz tabulka) jsou určena především citlivým skupinám obyvatel, pro které může mít delší trvání "smogu" nepříznivé účinky na zdraví. Citlivou skupinou jsou **děti**, včetně kojenců a vyvíjejícího se plodu, tedy těhotných žen. Dále sem patří **starší lidé** a **osoby s chronickým onemocněním** dýchacího ústrojí (astma, chronická obstrukční choroba plic) a oběhového ústrojí a také lidé jinak oslabení (např. kombinací stresu, kouření, nevhodné výživy, lidé v rekonvalescenci, s oslabenou imunitou apod.)

ke snížení expozice znečišťujícím látkám a ochraně zdraví:

- Omezit pobyt venku, zejména v době mezi 6 - 10 a 16 - 20 hodinou.
- Při pobytu venku nevyvíjet velkou fyzickou aktivitu, která by vedla ke zvýšené intenzitě dýchání (fyzická práce, sport).
- Omezit větrání. Místnosti, kde se zdržují lidé, větrat krátce a intenzivně otevřením oken na několik minut 3 - 4x denně, nezdržovat se v zakouřených místnostech.
- Zahájit včas a účinně léčbu při prvních příznacích onemocnění dýchacího ústrojí nebo jiných obtíží.

ke snížení produkce znečišťujících látek v budovách i ve venkovním prostředí, aby nedocházelo ke zhoršování situace:

- Omezit provádění činností, které zhoršují kvalitu vzduchu v místnostech a zvyšují potřebu větrání jako je kouření, různé práce s použitím barev, laků, lepidel, přípravků s organickými rozpouštědly, sprejů s hnacími plyny apod.
- Nepoužívat krbová topeniště, nespalovat žádné materiály venku na otevřeném ohni.
- Nikdy (nejen v době smogu) nespalovat v kamnech nebo kotlích odpady, zvláště plasty, gumy, umělé tkaniny, lakované dřevo (tzv. bouračky) nebo mazací oleje.
- Dát přednost veřejné nebo pěší dopravě před autem (emise z automobilů se významně podílejí na zvýšených koncentracích suspendovaných částic, oxidu dusičitého a dalších znečišťujících látek).
- Nepřetápět obytné místnosti, resp. zkusit snížit teplotu vytápění obytných místností alespoň o 1 – 2 °C oproti obvyklé úrovni.

Zdroj: SZÚ, Smogová situace – co můžeme udělat, dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/zivotni-prostredi/smogova-situace-co-muzeme-udelat>