



## ZDRAVSTVENE PREPORUKE RIZIČNIM GRUPAMA STANOVNIŠTVA KOD POVEĆANIH KONCENTRACIJA ZAGAĐUJUĆIH MATERIJA U ZRAKU U KANTONU SARAJEVO

Građani Kantona Sarajevo su svake zime izloženi visokim koncentracijama zagađujućih materija, koje prvenstveno nastaju kao posljedica korištenja **malih pojedinačnih ložišta**, starih, neodržavanih automobila i loše propusnosti saobraćajnica.

Djelovanje zagađujućih materija na organizam čovjeka može biti **akutno** (izlaganjem organizma visokim koncentracijama u kratkom vremenskom periodu) i **hronično** (izlaganjem organizma manjim koncentracijama u dužem vremenskom periodu), a ogleda se u porastu hroničnih oboljenja disajnih organa (bronhitisa, astme, karcinoma...).

**Simptomi koji se javljaju kao posljedica izloženosti zagađujućim materijama su individualni, a javljaju se u obliku glavobolje, nadražaja, otežanog disanja, kašlja, poremećaja plućne i srčane funkcije.**

### ZDRAVSTVENE PREPORUKE

- Smanjite boravak i rekreativne aktivnosti na otvorenom prostoru u gradskoj zoni!
- Posebno ograničeno kretanje na otvorenom (parkovi, igrališta...) odnosi se na visokorizične grupe stanovništva kao što su djeca, starije osobe, trudnice i hronični bolesnici!
- Pri eventualnom boravku na otvorenom prostoru, preporučuje se korištenje lične zaštite u vidu respiratornih zaštitnih maski sa odgovarajućim filterima kako bi se ublažio štetni uticaj na zdravlje.
- Provjetravanje prostorija vršiti u periodima najmanjih koncentracija zagađujućih materija!
- Ukoliko ste u prilici, redovno boravite na čistom zraku na obližnjim planinama!
- Smanjiti pušenje cigareta i boravak u zadimljenim i neventiliranim prostorijama!
- Redovno uzimati odgovarajuću terapiju propisanu od strane nadležnog ljekara!

*Preporučujemo sugrađanima da prouče ove kratke Preporuke o mjerama zdravstvene zaštite i da svojim odgovornim ponašanjem pomognu nadležnim službama, da zajedničkim snagama prevaziđemo ovaj period bez štetnih posljedica po zdravlje.  
Proučite ih i sa njima upoznajte svoje bližnje.*

