



### **Preporuke stanovništvu u slučaju visokih vrijednosti ozona (O<sub>3</sub>)**

Ozon je bezbojan do svijetlo plavi gas, slatkog mirisa. Iako je čovjeku na Zemlji potreban na velikim visinama (stratosferni ozon) kao osnovna komponenta koja upija UV zračenje u gornjim slojevima atmosfere, u prizemnim slojevima (troposferni ozon) vještački je polutant i komponenta je fotohemijskog - ljetnog smoga. Kao što i sam naziv govori, ova pojava visokih koncentracija izuzetno je karakteristična u ljetnom periodu. Kada Sunce sija, izduvni gasovi automobila se kombinovanjem pretvaraju u prizemni ozon. Period maksimalne koncentracije je ljeti u ranim popodnevnim satima. Izgled: braon-bež izmaglica.

Izloženost povišenim koncentracijama ozona u dužem vremenskom periodu izaziva kašalj i iritaciju grla ili osjećaj peckanja u disajnim organima. Smanjuje funkciju pluća, čime se otežava duboko disanje. Može oštetiti i izazvati upale disajnih puteva. Pogoršava već postojeće bolesti pluća, uključujući astmu, emfizem i bronhitis. Povećava učestalost i intenzitet astmatičnih napada. Ponavljajuća oštećenja pluća osoba u razvoju (djece) mogu dugoročno uticati u odraslom dobu, tako što mogu izazivati smanjenje funkcije pluća i vjerovatno je jedan od brojnih mogućih uzroka razvoja astme. Takođe, glavobolja može biti uzrokovana izloženosti povišenim koncentracijama ozona. Kratkoročno izlaganje manje povišenim koncentracijama, kod zdrave populacije najvjerovatnije neće izazvati simptome.

#### Preporuke za stanovništvo su:

- U periodu od 11 – 16h izbjegavati dugotrajan boravak na otvorenom u blizini saobraćajnica i u gradskoj sredini. Izbjegavanjem boravka u ovom vremenskom periodu ljeti dodatno ima pozitivan uticaj na zdravlje i zbog visokih temperatura.
- Smanjiti korištenje privatnih automobila (korisno bi bilo da više osoba putuje jednim automobilom), te koristiti sredstva javnog gradskog prevoza ili bicikla.
- Provjetravanje radnih i životnih prostora vršiti redovno u periodima najnižih koncentracija zagađujućih materija.
- Smanjiti pušenje cigareta i boravak u zadimljenim i neventiliranim prostorijama.
- Redovno boraviti na čistom zraku na obližnjim planinama koliko mogućnosti dozvoljavaju.
- Pratiti sredstva informisanja i obavještenja stručnih institucija o proglašenju pojedinih epizoda prema količini zagađujućih materija, a u skladu sa trenutnom vremenskom situacijom.



- Preporuke se posebno odnose na osjetljivu populaciju stanovništva. U osjetljive populacione grupe stanovništva spadaju hronični plućni i srčani bolesnici, stariji građani, djeca, trudnice, ali i osobe koje imaju oslabljen imunitet, prekomjernu tjelesnu težinu i dijabetes. Zdravstveno stanje navedenih grupa podložno je jačem uticaju polutanata od osoba koje nisu navedene. Potrebno je uzimati dovoljne količine tečnosti, vitamina i minerala, te se adekvatno oblačiti.
- Za hronične bolesnike važi preporuka da koriste svoju redovnu terapiju kao i da obavljaju redovne kontrole kod nadležnog ljekara.

Informacije o koncentracijama ozona i indeksu kvaliteta zraka možete pratiti na web lokaciji Federalnog hidrometeorološkog zavoda:

<https://www.fhmzbih.gov.ba/latinica/ZRAK/AQI-satne.php>

Ozon se u Kantonu Sarajevo trenutno prati na četiri lokacije/automatske stanice: Bjelave, Otoka, Mobilna (trenutno stacionirana na području Opštine Novi Grad) i Ivan Sedlo.

***Građanima se apeluje da poštuju zdravstvene preporuke u cilju poboljšanja kvaliteta života i proširenja svijesti o štetnosti zagađenog zraka po ljudski organizam, biljni i životinjski svijet, te na taj način preventivno djeluju u granicama svojih mogućnosti i da svojim ponašanjem i aktivnostima dodatno ne doprinose zagađenju zraka!***