

Препораки за постапување при загадување на амбиентен воздух

Што е загадување на воздухот и зошто е штетно?	Воздухот што го дишаме понекогаш може да биде загаден од високи концентрации на честички кои се премногу мали за да се видат со голо око. Кога ги вдишуваме овие честички, тие можат да стигнат длабоко во нашите бели дробови, да преминат во крвотокот и да се пренесат низ сите ткива и органи од нашето тело. Загадувањето на воздухот со овие честички е најголемиот еколошки и здравствен ризик за децата во нашата држава.
---	---

Како го мериме квалитетот на воздухот?

Министерството за животна средина и просторно планирање има поставено 22 мерни станици низ целата земја кои се придржуваат до строги стандарди за локација, точност и одржување. Овие станици редовно се одржуваат и калибрираат за да обезбедат точни и сигурни податоци. Податоците од мерните станици со достапни на интернет страницата на министерството: <https://air.moepp.gov.mk/>

Овие препораки имаат за цел да им помогнат на училиштата со постапки за заштита на децата (како ранлива категорија) и возрасните од загаден амбиентен воздух – но училиштата треба да истражат дополнителни мерки и да го користат своето сопствено расудување во ситуации на несигурност. Понекогаш загадувањето на воздухот може да се појави одеднаш (како што е случај со пожар или интензивни градежни активности во близина) а податоците од мерната станица може да доцнат или да не бидат достапни воопшто. Во такви случаи, училиштата треба да бидат проактивни, да ја избегнат или намалат изложеноста на загадувањето и да преземат мерки за заштита.

Добро (PM _{2,5} 0-5; PM ₁₀ 0-15)	Прифатливо (PM _{2,5} 6-15; PM ₁₀ 16-45)	Умерено (PM _{2,5} 16-50; PM ₁₀ 46-120)	Лошо (PM _{2,5} 51-90; PM ₁₀ 121-195)	Многу лошо (PM _{2,5} 91-140; PM ₁₀ 196-270)	Екстремно лошо (PM _{2,5} >140; PM ₁₀ >270)
<p>Квалитетот на воздухот е добар.</p> <p>Одличен ден за активности на отворено, спорт, игра, рекреација. Може да се користи природна вентилација во училниците, и се препорачува прозорците да се отвораат почесто.</p>	<p>Квалитетот на воздух е прифатлив за активности на отворено.</p> <p>Идентификувајте и следете ученици со медицински потврдени респираторни заболувања или други хронични болести (астма, бронхитис, срцеви заболувања), кои можат да бидат влошени од загадувањето на воздухот. Проверете дали овие ученици ја имаат достапна соодветната терапија (пр. инхалатори доколку се препишани од лекар).</p> <p>Често проветрувајте ги просториите - особено за време на големиот одмор.</p>	<p>Кратки активности на отворено (со низок интензитет), како голем одмор, сè уште можат да се изведуваат.</p> <p>Избегнувајте интензивни активности за ученици со респираторни заболувања или други хронични болести (астма, бронхитис, срцеви заболувања) и следете ги симптомите. Информирајте ги родителите ако симптомите се влошат.</p> <p>Прочистувачите за воздух (ако ги има) треба да бидат во функција барем еден час пред почетокот на наставата.</p>	<p>Избегнувајте активности на отворено (физичко воспитување, спорт, трчање, игра во училишниот двор). Активностите да се одвиваат во затворен простор, а долги или интензивни физички активности да се одложат.</p> <p>Следете ги сите ученици за симптоми поврзани со загадувањето на воздухот како главоболка, отежнато дишење, кашлање, мачнина; и иритација на очи, нос, грло.</p> <p>Прочистувачите за воздух треба да работат со силен интензитет.</p>	<p>Сите активности на отворено да се преместат внатре или да се откажат. Избегнувајте физички напор за време на часовите по физичко воспитување и слични активности.</p> <p>Затворете ги сите надворешни врати и прозорци на училиштето и отворете ги внатрешните врати – пр. вратите на училниците кои водат кон внатрешните ходници.</p> <p>Информирајте ги родителите за условите под кои ќе се одржуваат часовите и активностите. Почистувачите за воздух треба да работат со максимален интензитет.</p>	<p>Сите активности кои се физички интензивни или се на отворено се откажуваат.</p> <p>Затворете ги сите надворешни врати и прозорци на училиштето и отворете ги внатрешните врати – пр. вратите на училниците кои водат кон внатрешните ходници.</p> <p>Следете ги насоките на Владата и МОН и информирајте ги родителите за условите под кои ќе се одржуваат часовите и активностите.</p> <p>Прочистувачите за воздух треба да работат со максимален интензитет.</p>