

Doporučení SZÚ ke snížení expozice znečišťujícím látkám a ochraně zdraví

Kvalita ovzduší	Stupeň	Citlivé/ohrožené skupiny	Obecná populace
Velmi dobrá až dobrá	1A	Ideální podmínky pro pobyt venku	Ideální podmínky pro pobyt venku
	1B	Venkovní aktivity bez omezení	Venkovní aktivity bez omezení
Přijatelná	2A	Může představovat nepatrné riziko vzniku obtíží pro velmi malý počet lidí, kteří jsou mimořádně citliví na znečištění ovzduší. Není třeba měnit své obvyklé venkovní aktivity, pokud nezaznamenáte příznaky, jako je kašel a dráždění krku.	Venkovní aktivity bez omezení
	2B	Zvažte snížení nebo odložení/přesunutí namáhavých činností venku, zejména pokud se zhorší Váš zdravotní stav nebo se objeví příznaky, jako je kašel a dráždění v krku.	Není třeba měnit své obvyklé aktivity venku.
Zhoršená až špatná	3A	Omezte namáhavé činnosti zejména ve venkovním prostředí, zvláště pokud se zhorší Váš zdravotní stav nebo se objeví příznaky jako je kašel a podráždění krku. Astmatici a lidé s chronickým onemocněním mohou mít potřebu častějšího použití úlevového léku. Všichni starší lidé a děti by měli omezit fyzickou aktivitu.	Zvažte snížení nebo odložení/přesunutí namáhavé činnosti venku, pokud se objeví příznaky, jako je kašel a podráždění krku.
	3B	Zkraťte pobyt venku a vyhněte se při tom fyzické námaze. Astmatici a lidé s chronickým onemocněním mohou mít potřebu častějšího použití úlevového léku.	Omezte nebo odložte namáhavé činnosti venku, zvláště když zaznamenáte jakékoliv nepříjemné pocity a příznaky jako je dráždění v krku, pálení očí kašel apod.

Jak poznám, že patřím do citlivé/ohrožené skupiny

Zvýšená citlivost vůči působení znečištěného ovzduší je dána věkem a stavem – (citlivější jsou malé děti, těhotné ženy a staří lidé) a oslabením, způsobeným přítomností některých chronických onemocnění.

Pokud máte chronické onemocnění dýchacích cest jako např. astma, chronický zánět průdušek, chronickou obstrukční plicní nemoc anebo dlouhodobé potíže se srdcem, patříte do citlivější skupiny lidí. Všichni starší lidé jsou považováni za citlivější proto, že zdravotní stav se obvykle s věkem postupně zhoršuje a také je u nich větší riziko přítomnosti nerozpoznaného a neléčeného onemocnění srdce nebo dýchacího ústrojí. Děti jsou citlivou skupinou z mnoha důvodů. Tráví víc času venku, jsou fyzicky aktivnější a tím intenzivněji dýchají, přijímají na kg tělesné váhy více vzduchu než dospělí, a tím i škodlivých látek ze vzduchu. Děti častěji dýchají ústy, což ve srovnání s dýcháním nosem, typickým pro dospělé, způsobuje, že se škodliviny mohou dostat hlouběji do jejich plic. Dětské plíce jsou ještě ve vývoji, plicní tkáň je citlivější a mají nedozrálý imunitní systém.

Pokud patříte do této skupiny, máte větší pravděpodobnost, že se u vás mohou vyskytnout nějaké příznaky vyvolané působením zvýšené úrovně znečištění ovzduší. Jen u některých z vás se tyto obtíže skutečně projeví, předem ale není možné předpovědět u koho.