**Kurilna sezona in onesnažen zrak**

Onesnažen zrak je pri nas, kot v ostalem razvitem svetu, najpomembnejši okoljski problem, ki ogroža zdravje ljudi. Prispeva namreč k nastanku številnih bolezni in skrajšuje življenjsko dobo.

Zrak je v času kurilne sezone pri nas velikokrat onesnažen, še posebej so problematični delci (PM). Gre za mešanico trdnih in tekočih snovi, razpršenih v zraku. Njihova glavna sestavina je ogljik, na katerega so vezane različne škodljive snovi, kot so npr. strupene kovine, organske spojine.

Delci so različnih velikosti: od saj, ki jih vidimo s prostim očesom, do najmanjših ultrafinih nanodelcev, ki jih s prostim očesom ne vidimo. Od velikosti delcev je odvisno, kako globoko v dihala prodrejo in kakšne posledice povzročajo. Najmanjši delci prodrejo najgloblje do pljuč in gredo naprej v kri. Manjši kot so, dlje v telo prodrejo in bolj so škodljivi.

**Kaj povzročajo v našemu telesu?**

* Osnova njihovega škodljivega delovanja je povzročanje vnetja. Z vdihavanjem pridejo v naša dihala in povzročajo draženje, poškodbe tkiva in vnetje. Najmanjši delci iz pljuč vstopajo v kri in se s krvjo odplavijo v različne organe: v srce, jetra, ledvice, možgane... ter tudi tam povzročajo vnetja in različne škodljive učinke.
* Najpomembnejši so vplivi na srce in žilje ter na dihala: povzročajo vnetja dihalnih poti, pospešujejo nastanek astme.
* Pri dolgotrajnem delovanju povzročajo spremembe v krvi in na žilju, ki imajo lahko za posledico pospešen proces ateroskleroze ter povečano nevarnost za nastanek krvnih strdkov in infarkta.
* Delce povezujejo tudi z nekaterimi nevrološkimi boleznimi ter s sladkorno boleznijo. Škodljivo vplivajo praktično na celo telo.
* Delci so tudi rakotvorni. Onesnažen zrak, ki je posledica gorenja fosilnih goriv (nafta, premog, les, naftni derivati), sodi namreč v skupino snovi, ki dokazano povzročajo raka pri človeku.

**Kdo je najbolj ogrožen?**

* bolniki z obstoječimi boleznimi srca in žilja ter dihal
* starejši ljudje, majhni otroci
* sladkorni bolniki

Ob zelo povečanih vrednostih delcev v zraku so najbolj ogroženi tisti, ki trpijo zaradi že obstoječih dihalnih in srčno-žilnih bolezni, saj se lahko njihova osnovna bolezen hitro poslabša.

**Kako ravnati v času povišanih ravni delcev PM10 v zraku?**

Bivanje in fizično dejavnost na prostem prilagodimo stopnji onesnaženosti zraka.

Ob povišanih koncentracijah delcev PM10 v zraku priporočamo zmanjšanje fizičnih aktivnosti, zlasti

na prostem.

Še posebej osebam, ki imajo že od prej težave z dihali, srcem in ožiljem ter drugim iz ogroženih

skupin prebivalstva svetujemo, naj se na prostem gibajo takrat, ko je onesnaženost tekom dneva

najnižja in se pri tem izogibajo bližini prometnic, izberejo naj park ali gozd. V času močno povišanih

koncentracij svetujemo, da ostanejo doma.

Še posebej smo na to pozorni v obdobjih, ko so vrednosti delcev več dni skupaj močno presežene (npr. v obdobjih nizkih temperatur, temperaturne inverzije ter brezvetrja, megle). Zato je priporočljivo sprotno spremljati podatke o onesnaženosti zraka v Sloveniji, ki jih na svoji spletni strani redno objavlja Agencija Republike Slovenije za okolje (ARSO): <http://www.arso.gov.si/zrak/kakovost%20zraka/podatki/dnevne_koncentracije.html>

Več priporočil najdete na spletni strani NIJZ:

<https://www.nijz.si/sl/povisane-ravni-delcev-pm10-v-zraku-priporocila-za-prebivalce>

**Prezračevanje bivalnih prostorov**

Običajno smo svetovali, da prezračujemo takrat, ko je onesnaženost zraka zunaj najmanjša (npr. izven prometnih konic, ponoči). Ker pa smo v obdobju širjenja novega koronavirusa SARS-Cov-2, poudarjamo, da je treba prostore, kjer se zadržuje več ljudi, učinkovito in stalno zračiti. Znano je namreč, da se novi koronavirus prenaša tudi aerogeno, to je preko zraka. Zračenje je zelo pomembno saj bistveno prispeva k zmanjšanju širjenja okužb z novim koronavirusom.

**Kaj lahko sami naredimo za izboljšanje zraka?**

Z odgovornim ravnanjem lahko veliko naredimo. Pomembno je:

- dobra izolacija stavb;

- kjer je le mogoče, se ogrevamo s centralnim daljinskim sistemom in čistejšimi viri energije;

- kjer za ogrevanje uporabljamo les, je pomembno pravilno kurjenje, redno čiščenje, vzdrževanje in servisiranje peči, da te dobro delujejo, da imajo dobro izgorevanje;

- če uporabljamo drva, naj bodo ta kakovostna, čista in pravilno posušena.

**Kurjenje onesnaženega, lakiranega, barvanega opadnega lesa, smeti, tekstila, plastike je silno škodljivo**. S tem povzročamo sproščanje strupenih snovi skozi dimnik, ki jih neposredno vdihavamo vsi, mi sami in naši otroci.

Tudi kurjenje v naravi, kot npr. v času spomladanskih čiščenj na vrtu, povzroča močno onesnaženje zraka, saj se pri gorenju in tlenju sprošča veliko škodljivih snovi v zrak.

Nacionalni inštitut za javno zdravje

Center za zdravstveno ekologijo