

ORO TARŠOS POVEIKIS VAIKO ORGANIZMUI

Oro tarša yra viena iš svarbiausių pasaulinių aplinkosaugos problemų, turinti tiesioginį poveikį žmonių sveikatai. Vaikai yra ypač jautri gyventojų grupė, nes jų organizmai dar vystosi, todėl neigiami veiksniai, tokie kaip užterštas oras, gali sukelti rimtų sveikatos problemų ne tik vaikystėje, bet ir ilgalaikėje perspektyvoje.

PAGRINDINIAI TERŠALAI IR JŲ ŠALTINIAI

- **Smulkiosios kietosios dalelės (PM2.5 ir PM10)** – jos kyla dėl automobilių išmetamųjų dujų, pramonės veiklos bei statybos darbų.
- **Azoto dioksidas (NO₂)** – susidaro deginant iškastinį kurą, ypač transporto priemonėse.
- **Ozonas (O₃)** – susidaro cheminėmis reakcijomis tarp kitų teršalų, esant saulės šviesai.
- **Anglies monoksidas (CO) ir sieros dioksidas (SO₂)** – susidaro iš pramonės veiklos bei šildymo sistemų.

Vaikų kvėpavimo sistema dar nėra pilnai išsivysčiusi, todėl jie yra labiau pažeidžiami teršalų poveikiui. Oro tarša gali sukelti įvairias kvėpavimo ligas...



POVEIKIS KVĖPAVIMO SISTEMAI

- **Astma** – įrodyta, kad didelė tarša smulkiomis kietosiomis dalelėmis gali padidinti astmos išsivystymo riziką bei pagilinti simptomus vaikams, kurie jau turi šią ligą.
- **Plaučių funkcijos sutrikimai** – ilgalaikis poveikis gali sukelti negrįžtamą plaučių funkcijos sumažėjimą, kas gali lemti sveikatos problemas visą gyvenimą.



Tyrimai rodo, kad oro tarša taip pat gali turėti įtakos vaikų smegenų vystymuisi ir elgesiui:

POVEIKIS SMEGENŲ VYSTIMUISI IR ELGSENAI

- **Kognityvinės funkcijos** – vaikai, kurie gyvena vietovėse su aukštu oro užterštumu lygiu, gali patirti pažinimo funkcijų sutrikimus, pvz., sumažėjusį dėmesio koncentraciją bei mokymosi sunkumus.
- **Neuropsichologiniai sutrikimai** – yra pastebėtas padidėjęs dėmesingumo ir elgesio sutrikimų, tokių kaip hiperaktyvumo ir dėmesio sutrikimas, dažnis vaikams, veikiamiems didelės oro taršos.



POVEIKIS IMUNINEI SISTEMAI

- **Infekcinės ligos** – vaikai, kurie gyvena užterštose vietovėse, yra labiau linkę į kvėpavimo takų infekcijas, tokias kaip bronchitas ir pneumonija.
- **Alerginės reakcijos** – oro tarša gali pabloginti alergijas, ypač susijusias su kvėpavimo takais.



Vaikų imuninė sistema dar nėra pilnai subrendusi, todėl oro tarša gali ją silpninti...

ILGALAIKIS POVEIKIS SVEIKATAI

- **Širdies ir kraujagyslių ligos** – tyrimai rodo, kad vaikai, veikiami didelės oro taršos, ateityje gali susidurti su padidėjusia širdies ir kraujagyslių ligų rizika.
- **Ankstyva mirtingumo rizika** – ilgalaikis aukšto lygio oro taršos poveikis yra susijęs su padidėjusia mirtingumo rizika dėl įvairių lėtinių ligų.



Nors trumpalaikiai oro taršos padariniai yra aiškiai pastebimi, ilgalaikis poveikis gali turėti dar didesnes pasekmes...

KAŲ DARYTI PADIDĖJUS ORO TARŠAI IR KAIP NUO JOS APSISAUGOTI?

1. STEBĖKITE ORO TARŠOS LYGĮ

- Oro kokybės indeksas (AQI) – patikrinkite vietinio oro taršos rodiklius per oro kokybės stebėjimo sistemas, svetaines ar programėles. Aukštas AQI rodo pavojingas sąlygas.
- Informacija per žiniasklaidą – oro kokybės informacija dažnai pateikiama per naujienas, radiją ir kitus kanalus, tad stebėkite naujienas.

2. SUMAŽINKITE LAIKĄ LAUKE

- Ribokite veiklą lauke – esant aukštai oro taršai, ypač PM2.5 dalelėms, rekomenduojama riboti laiką, praleidžiamą lauke, ypač intensyvią fizinę veiklą, nes sportuojant kvėpavimo dažnis didėja, o į plaučius patenka daugiau teršalų.
- Venkite piko valandų – piko valandomis, kai eismo intensyvumas didžiausias, oro taršos lygis būna aukštesnis, todėl geriau vengti buvimo lauke šiuo metu.

3. UŽDARYKITE LANGUS IR NAUDOKITE ORO VALYMO PRIEMONES

- Uždarykite langus ir duris – kai oro tarša yra didelė, ypač miestuose, uždarykite langus ir duris, kad sumažintumėte teršalų patekimą į vidų.
- Oro valytuvai – naudokite filtrus turinčius oro valytuvus patalpose. Jie veiksmingai pašalina smulkias daleles ir kitus teršalus iš oro.
- Vėdinimas – jei naudojate oro kondicionierius, įsitikinkite, kad jie turi efektyvius filtravimo sistemas, nes netinkamai filtruojami įrenginiai gali įtraukti teršalus į patalpas.

4. NAUDOKITE APSAUGINES PRIEMONES LAUKE

- Kaukės – esant itin aukštam taršos lygiui, lauke galima naudoti tokias kaukes, kurios apsaugo nuo smulkių kietųjų dalelių. Paprastos medvilninės kaukės nuo teršalų neapsaugo.
- Apranga – jei oras labai užterštas, pabandykite pridengti odą, ypač vaikams, nes tarša gali dirginti odą, o smulkiosios dalelės gali patekti per poras.

5. GERINKITE PATALPŲ ORO KOKYBĘ

- Švarios patalpos – reguliariai valykite namus, kad sumažintumėte dulkių kaupimąsi, ir stenkitės naudoti ekologiškas valymo priemones, kad sumažintumėte cheminių medžiagų garavimą.
- Nepurškite aerozolių – venkite naudoti purškiamas buities priemones ar kvapus, nes jie gali padidinti patalpų oro taršą.

6. VENKITE PAPILDOMŲ TARŠOS ŠALTINIŲ

- Nedeginkite žvakių ar krosnių – per oro taršos piką venkite papildomų patalpų taršos šaltinių, pvz., žvakių, rūkymo, maisto gaminimo naudojant atvirą ugnį.
- Ribokite automobilio naudojimą – stengiantis sumažinti taršą savo aplinkoje, galbūt verta rinktis viešąjį transportą arba keliauti pėsčiomis, jei įmanoma.

7. PASIRŪPINKITE VAIKŲ SVEIKATA

- Konsultacijos su gydytoju – jeigu jūsų vaikas turi kvėpavimo problemų, tokių kaip astma, pasitarkite su gydytoju apie papildomus veiksmus. Gydytojas gali rekomenduoti vaistus ar kitus gydymo būdus, kurie padės apsaugoti nuo pablogėjimo oro taršos metu.
- Mokyklos informavimas – pasikalbėkite su mokykla ar darželiu apie tai, kaip jie valdo oro taršos poveikį vaikams. Daugelyje mokyklų yra oro kokybės stebėjimo programos, kurios padeda sumažinti vaikų ekspoziciją taršai.

8. SAUGOKITĖS ILGALAIKĖS TARŠOS

- Augalų sodinimas – žaliosios zonos, medžiai ir augalai padeda filtruoti orą ir sumažinti taršą, todėl skatinama miestuose sodinti medžius.
- Aktyvus gyvenimo būdas – dalyvaukite bendruomenės veikloje, skirtai oro taršos mažinimui, ir skatinkite vietos valdžią imtis priemonių oro kokybei gerinti.

9. PASINAUDOKITE NATŪRALIAIS AUGALAIS

- Oro valymas augalais – kai kurie augalai, pvz., alavijas, sanseverijos ir kitos žaliosios augmenijos rūšys, gali padėti natūraliai gerinti oro kokybę patalpose.

