

Загрязненный воздух и твои легкие



Health &
Environment
Alliance



EUROPEAN
LUNG FOUNDATION

Цель этого бюллетеня – рассказать детям от 5 до 11 лет о загрязнении уличного воздуха, как оно влияет на легкие, и как его предупредить.

Привет!

Я эльф из Европейского пульмонологического фонда (по-английски: European Lung Foundation – ELF). Я пришел, чтобы рассказать тебе о загрязнении воздуха. В чистом воздухе вообще нет вредных химикатов или грязи. Чистый воздух полезен для нашего дыхания.



Загрязненный воздух – это воздух с множеством вредных химикатов и грязи. Иногда можно даже увидеть и почувствовать, как загрязнение поступает в воздух – это темные, плохо пахнущие газы, выходящие из выхлопных труб машин и фабричных труб. Но иногда загрязнение воздуха невидимо.

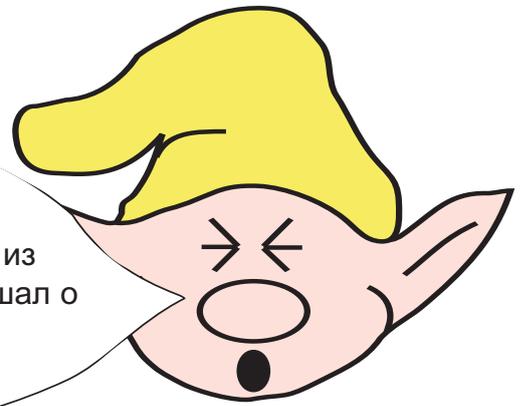


Чтобы получить более подробную информацию от ELF или просмотреть версию этого бюллетеня для взрослых, посетите www.environment.european-lung-foundation.org

Эти материалы подготовлены Комитетом охраны окружающей среды и здоровья Европейского респираторного общества (www.ersnet.org)
Совместное финансирование и поддержка в написании и подготовке содержания этой публикации обеспечены Альянсом здравоохранения и окружающей среды (HEAL), www.env-health.org, при помощи группы защиты окружающей среды Европейского Комитета.

Как называются основные загрязнители?

Вредные химикаты и грязь попадают в воздух, в основном, из машин и фабрик, но могут попасть и из других мест. Возможно, ты раньше слышал о некоторых из них...



Двуокись серы

- Бесцветный газ.
- У него сильный запах, как у тухлых яиц.

Диоксид азота

- Коричневато-красный газ.
- Его иногда можно увидеть, когда в воздухе много дыма и тумана.

Озон

- Бесцветный газ.
- Озон находится высоко в небе, чтобы защитить нас от солнца, и наверху озон полезный.
- А ближе к Земле – вредный озон.
- Вредный озон образуется с помощью солнца, поэтому его больше летом.

Примеси веществ

- Это очень малые частицы в воздухе.
- Они могут быть твердыми или жидкими, и в толщину эти частицы намного меньше твоего волоса.
- Они делают воздух грязным или туманным.

Сколько слов о загрязнении ты можешь найти здесь?

З	А	Г	Р	Я	З	Н	Е	Н	И	Е
М	З	Р	К	У	Х	С	Е	Р	А	О
Ш	О	О	Е	Я	М	А	Ш	И	Н	Ы
А	Т	М	Ш	В	У	І	О	В	П	Ш
С	М	Щ	В	Е	Щ	Е	С	Т	В	О
Т	І	Я	З	Е	С	Н	Я	П	О	К
Д	И	О	К	С	И	Д	У	О	З	Р
Т	Т	І	Я	З	Щ	Г	Ш	З	Д	Щ
А	Ф	А	Б	Р	И	К	А	О	У	Х
О	З	О	Н	Р	Е	П	З	К	Х	Я
П	А	С	Т	П	Р	И	М	Е	С	Ь



Как загрязнение влияет на легкие?

Наши легкие содержат тысячи маленьких трубок, называемых дыхательными путями, которые выглядят как ветки дерева. Загрязнение воздуха может повредить легкие и дыхательные пути, потому что легкие ежедневно впускают и выпускают много воздуха. Загрязнение вредно для легких любого человека, но особенно для легких у детей (как у тебя!), пожилых людей, и чувствительных легких (как у людей с астмой).

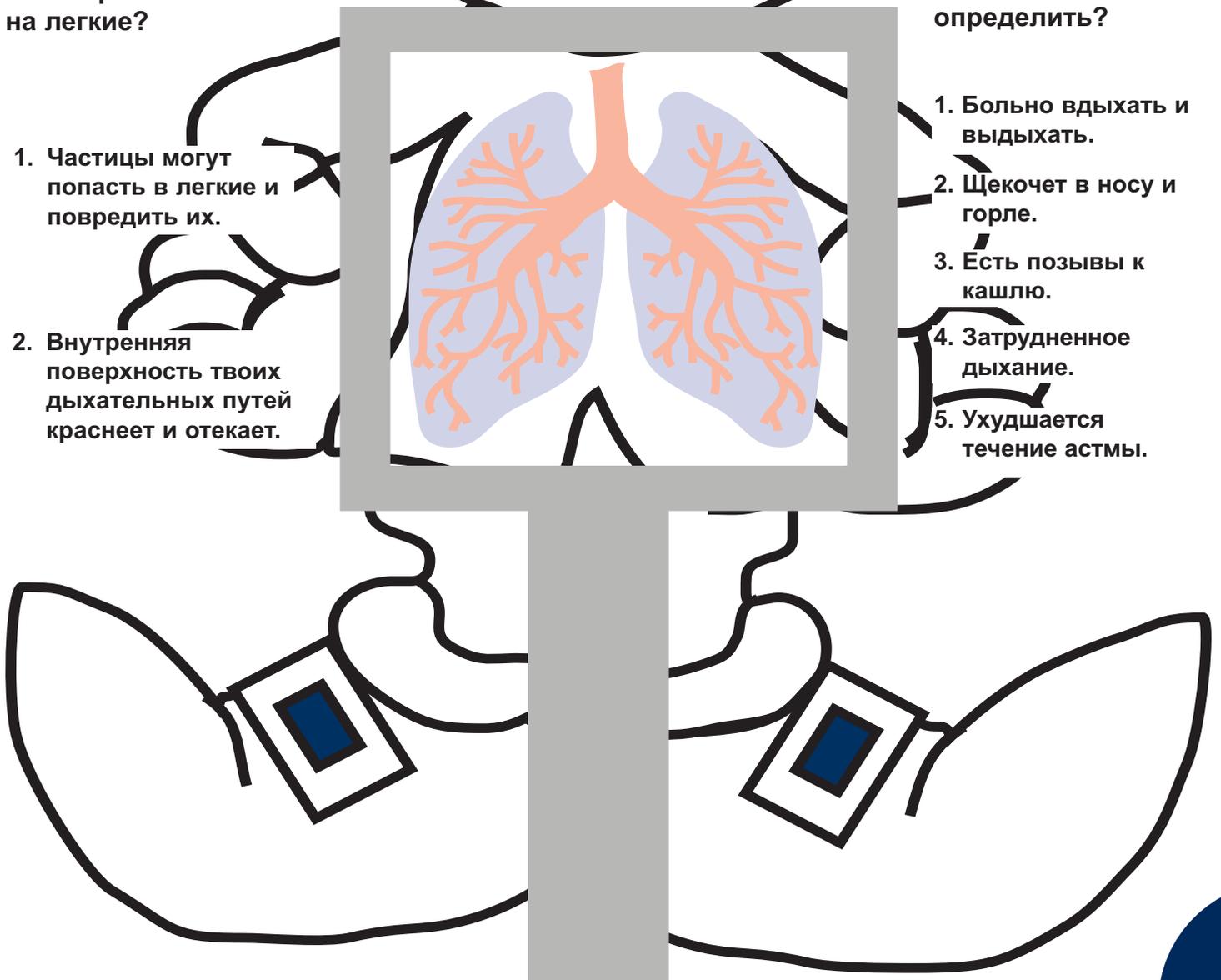
**Не хочешь
меня
раскрасить?**

Как загрязнение влияет на легкие?

1. Частицы могут попасть в легкие и повредить их.
2. Внутренняя поверхность твоих дыхательных путей краснеет и отекает.

Как это можно определить?

1. Больно вдыхать и выдыхать.
2. Щекочет в носу и горле.
3. Есть позывы к кашлю.
4. Затрудненное дыхание.
5. Ухудшается течение астмы.



Европейский Союз, объединивший 27 стран Европы, устанавливает нормы для защиты людей от загрязненного воздуха. Но как мы можем защитить наши легкие от загрязненного воздуха?



1. Узнай уровень загрязнения воздуха там, где ты живешь, из прогноза погоды или на веб-сайте, таком как <http://www.eea.europa.eu/maps/ozone/welcome>, который расскажет тебе об озоне.
2. Старайся не ходить по улицам, где много выхлопных газов от машин и грузовиков.
3. Играй во дворе утром, потому что уровни загрязнения выше днем, особенно летом.
4. Когда дышишь сильнее, больше загрязнителей попадает в легкие. Поэтому при высоких уровнях загрязнения лучше быть менее активным (то есть, лучше идти, чем бежать).
5. Если у тебя астма или другая болезнь легких, будь особенно осторожен.
6. Если у тебя симптомы повреждения легких, например, кашель, боль в груди, затрудненное дыхание или свист, когда дышишь, нужно обязательно сказать родителям.

Что можно сделать, чтобы уменьшить загрязнение и очистить воздух?

1. Старайся ходить пешком, ездить на велосипеде или в общественном транспорте со своей семьей и друзьями вместо того, чтобы ездить на машине.
2. Если ты в машине с родителями, попроси их выключать мотор во время остановки и ездить медленно.
3. Обсуди с родителями способы экономии энергии дома. Например, выключать свет, когда никого нет в комнате.

Что еще можешь придумать ты?

