

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## CLEAN AIR CURRICULUM AS A BASE FOR CLEAN ENVIRONMENT



**Impactul poluării aerului asupra sănătății oamenilor**



Ce faceți toată ziua, în fiecare zi,  
în fiecare minut, indiferent de  
unde v-ați afla?

- a) Gândiți
- b) Clipiți
- c) Respirați





Ce faceți toată ziua, în fiecare zi,  
în fiecare minut, indiferent de  
unde v-ați afla?

- a) Gândiți
- b) Clipiti
- c) Respirați





- Avem nevoie să respirăm aer pentru a trăi
- Aerul conține oxigen și este vital pentru organismul nostru modul în care oxigenul este introdus în organism prin plămâni, prin intermediul sistemului respirator.
- Respirăm de aproape 25.000 ori pe zi, inhalând aproape 10.000 litri de aer.





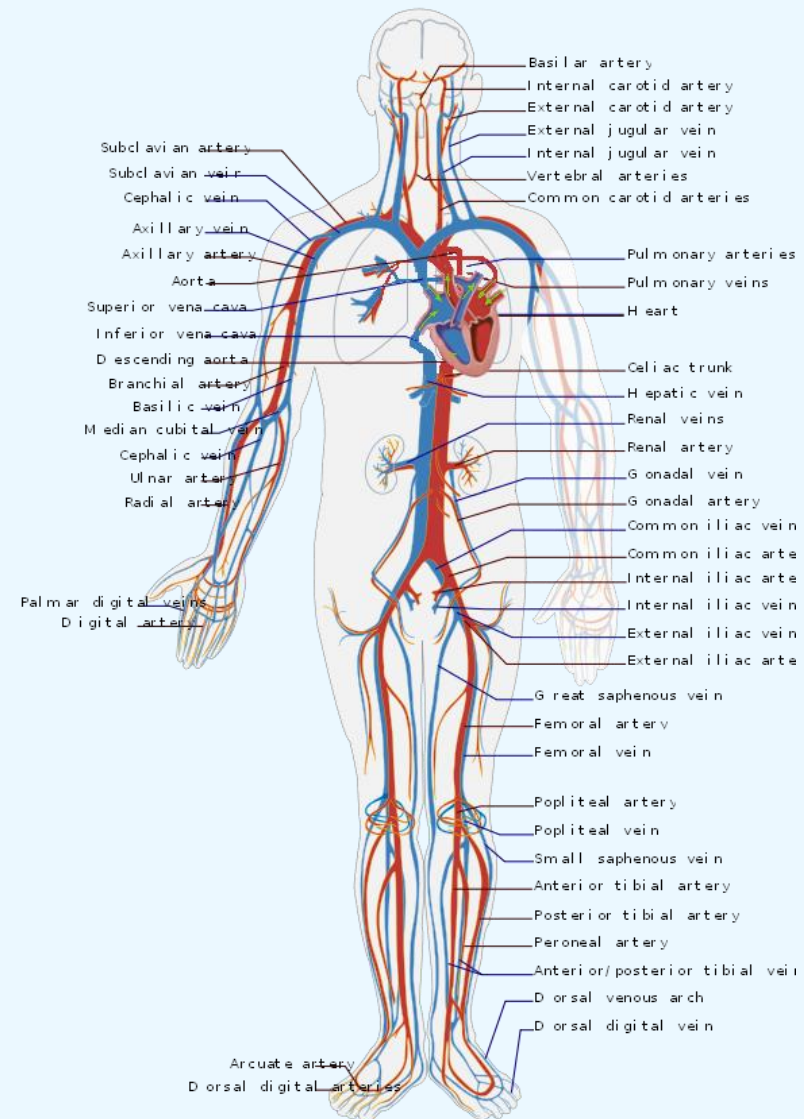
Pe lângă respirație, ce mai faceți  
toată ziua, în fiecare zi, în fiecare  
minut, indiferent de unde v-ați  
afla?



Da, pompați sânge în  
întregul corp mulțumit unui  
mușchi denumit **INIMĂ.**



- Inima este responsabilă pentru pomparea sângelui către celulele care transportă oxigen și care colectează reziduurile prin artere și vene.
- Inima are nevoie de mai puțin de 60 secunde pentru a pompa sânge către fiecare celulă din corpul vostru.
- Inima bate de aproximativ 3 miliarde de ori pe durata unei vieți medii.





# Efectele poluării aerului asupra sănătății

<https://www.youtube.com/watch?v=GVBey1jSG9Y&t=17s>

Acest film este în limba engleză. Pentru a accesa varianta în limba română faceți următorii pași:

- 1) Faceți click pe "Subtitrare" (în partea dreaptă);
- 2) Faceți click pe "Setări – Subtitrare" și alegeți "Auto-traducere – Română".

Pentru a înțelege mai bine efectele poluării aerului asupra sănătății vă rugăm să vizionați filmulețul de mai jos:

<https://www.youtube.com/watch?v=TH3IWXnWkho>





# Efectele poluării aerului asupra sănătății



Probleme de respirație, iritații ale ochilor, mucus și gât iritat, tuse, sinuzită



Alzheimer, anxietate, probleme de memorie și de concentrare, depresie, îmbătrânire accelerată a sistemului nervos, accident vascular cerebral



Astm, infecții respiratorii frecvente, boala cronică obstructivă pulmonară, cancer de plămâni



Infertilitate, naștere prematură, dezvoltare deficitară a fătului, decesul fătului



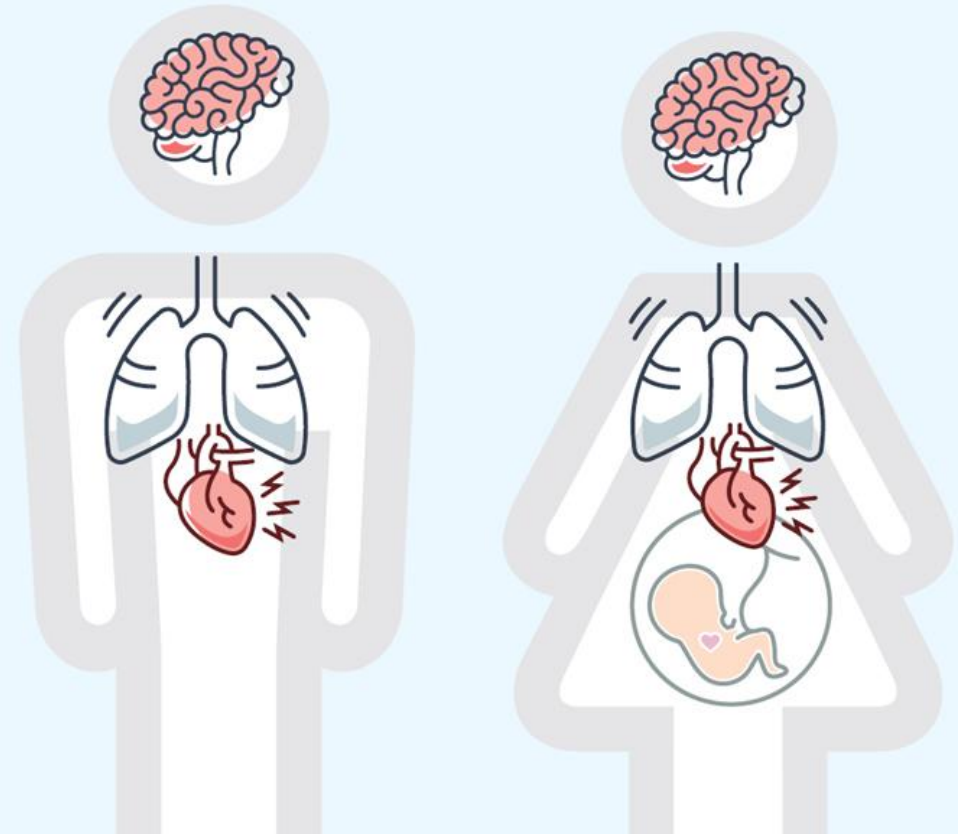
Infarct miocardic, ischemie cardiacă, disfuncții, hipertensiune

... și consecințele economice rezultate, printre altele, din absenteismul de la muncă (datorat bolilor cauzate de poluarea aerului) sau reducerea veniturilor din turism în zonele poluate.



# Cine se confruntă cu cele mai multe riscuri?

- Persoanele care suferă de astm
- Persoanele cu afecțiuni pulmonare
- Persoanele cu afecțiuni cardiovasculare (inimă)
- Bebelușii nenăscuți (femeile însărcinate)
- Copiii
- Adulții vârstnici



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Clean air curriculum as a base  
for clean environment

# CUM SE POATE VERIFICA POLUAREA DE ASTĂZI A AERULUI?





# AQI (Indicele Calității Aerului)

Vă poate ajuta să planificați activități care vă protejează sănătatea, cum ar fi:

- Evitarea zonelor poluate, prin reducerea expunerii
- Alergătorii, persoanelor care practică plimbările în natură și bicicliștii își pot reduce expunerea prin planificarea timpilor și a rutelor care evită drumurile aglomerate.
- Verificați AQI anterior efectuării exercițiilor fizice, a muncilor solicitante sau a altor activități care necesită eforturi fizice.

## Cum pot verifica indicele?

Sursa: <http://airindex.eea.europa.eu/>



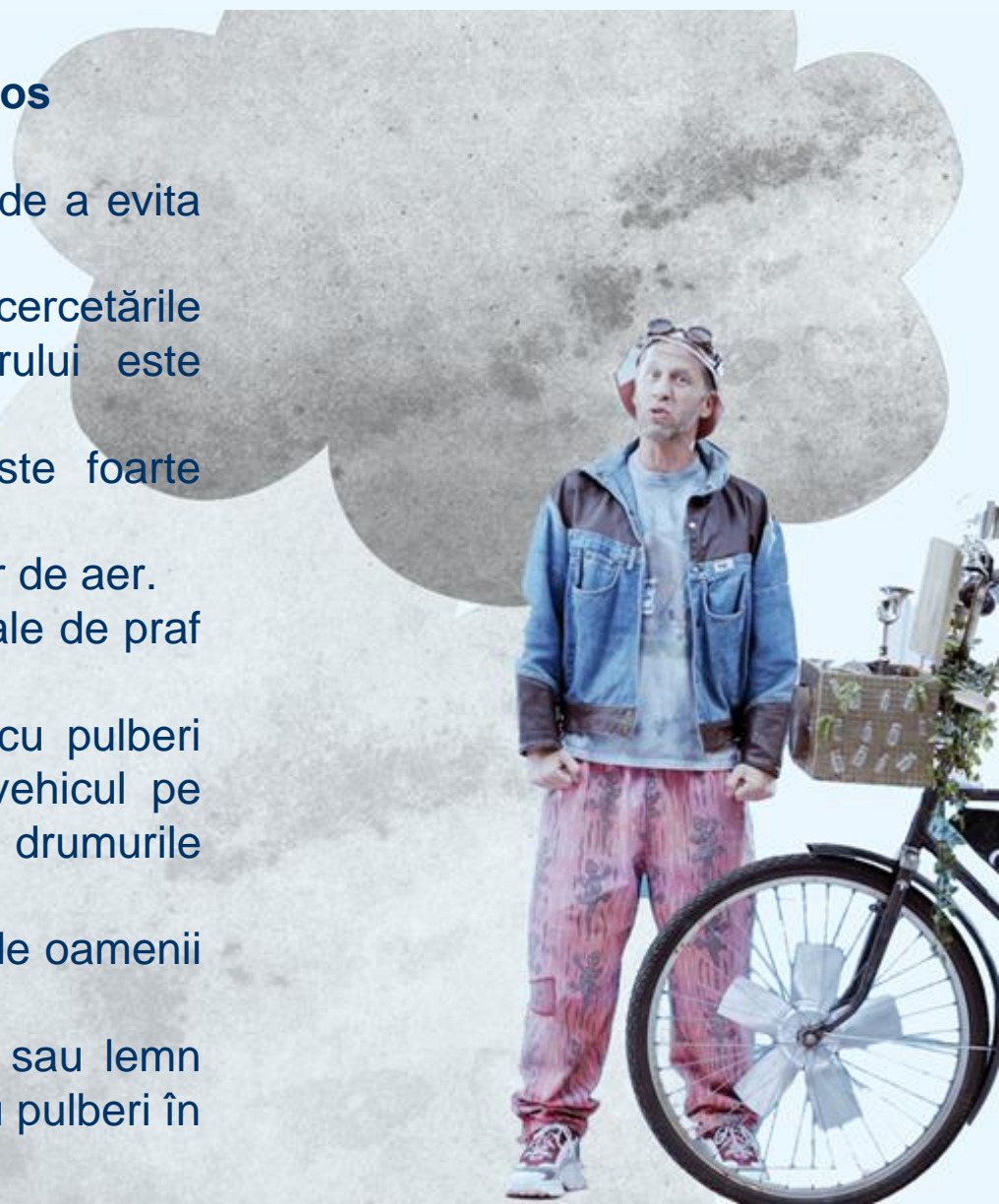
Poluant	Nivelul indicelui				
	Pe baza concentrațiilor de poluanți în $\mu\text{g}/\text{m}^3$ )				
	Bună	Suficientă	Moderată	Inadecvată	Foarte inadecvată
Particule mai mici de 2,5 $\mu\text{m}$ (PM 2,5)	0-10	10-20	20-25	25-50	50-800
Particule mai mici de 10 $\mu\text{m}$ (PM 10)	0-20	20-35	35-50	50-100	100-1200
Dioxid de azot (NO <sub>2</sub> )	0-40	40-100	100-200	200-400	400-1000
Ozon (O <sub>3</sub> )	0-80	80-120	120-180	180-240	240-600
Dioxid de sulf (SO <sub>2</sub> )	0-100	100-200	200-350	350-500	500-1250

Sursa: <https://climate.copernicus.eu/>



## 8 Sfaturi pentru a vă proteja de aerul nesănătos

1. Limitați expunerea la smog prin încercarea de a evita zonele cu aerul cel mai poluat
2. Faceți un efort și rămâneți în interior dacă cercetările efectuate demonstrează că poluarea aerului este ridicată în zona dvs.
3. Nu vă aerisiți casa atunci când aerul este foarte poluat.
4. Aveți în vedere achiziționarea unui purificator de aer.
5. Trebuie să aveți un stoc de măști profesionale de praf la îndemână.
6. Șoferii pot reduce expunerea la poluarea cu pulberi prin menținerea setării ventilației din autovehicul pe "recirculare" atunci când conduc la drumurile aglomerate.
7. Evitați fumatul sau să mergeți în locurile unde oamenii fumează sau fac focuri de tabără.
8. Nu ardeți gunoi, cărbune de calitate slabă sau lemn ud. Acestea sunt surse majore de poluare cu pulberi în suspensie în multe părți ale țărilor.





VĂ MULȚUMIM PENTRU  
COOPERARE!

ACUM ȘTIȚI CUM NE  
AFECTEAZĂ POLUAREA  
CORPUL ȘI CUM NE PUTEM  
PROTEJA!

*Srijinul Comisiei Europene pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru nicio utilizare posibilă a informațiilor conținute aici.*

