

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



## CLEAN AIR CURRICULUM AS A BASE FOR CLEAN ENVIRONMENT

A colorful, stylized illustration of a clean environment. It features rolling green hills, a red house with a grey roof, a windmill with a yellow and white striped tower, a white bench, a red bicycle, and a trash can. The sky is light blue with soft, white clouds. The overall scene is bright and positive, representing a clean and healthy 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



## Sistemul respirator



Avem aproximativ 600 milioane alveole și putem acoperi un teren de tenis dacă am  
întinde toate alveolele noastre!

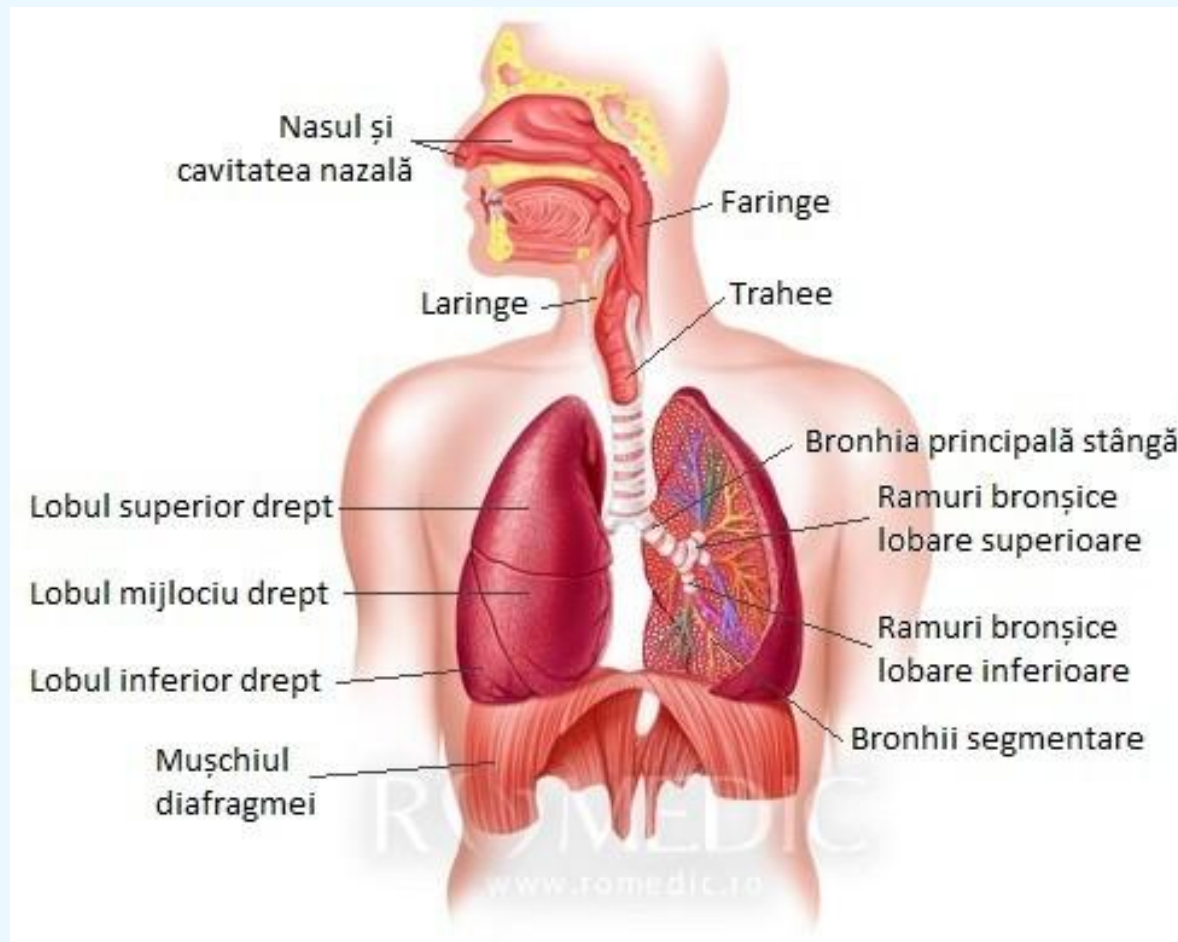


- Avem nevoie să respirăm aer pentru a trăi
- Aerul conține oxigen și este vital pentru organismul nostru modul în care oxigenul este introdus în organism prin plămâni, prin intermediul sistemului respirator.
- Respirăm de aproape 25.000 ori pe zi, inhalând aproape 10.000 litri de aer.





## Sistemul respirator





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.**



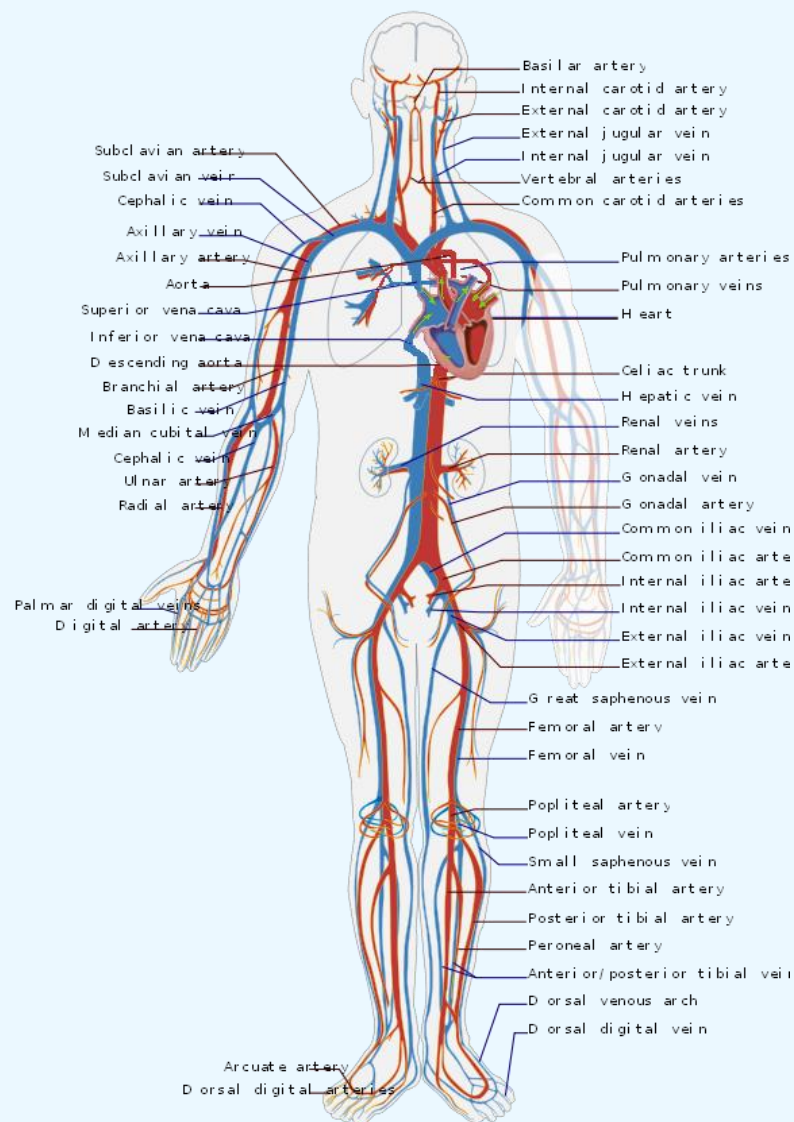
## Sistemul cardiovascular



Dacă am așterne toate arterele, capilarele și venele dintr-un adult, cap la cap, acestea s-ar întinde pe aproximativ 100.000 kilometri!



- 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 fetei, decesul  
fetei



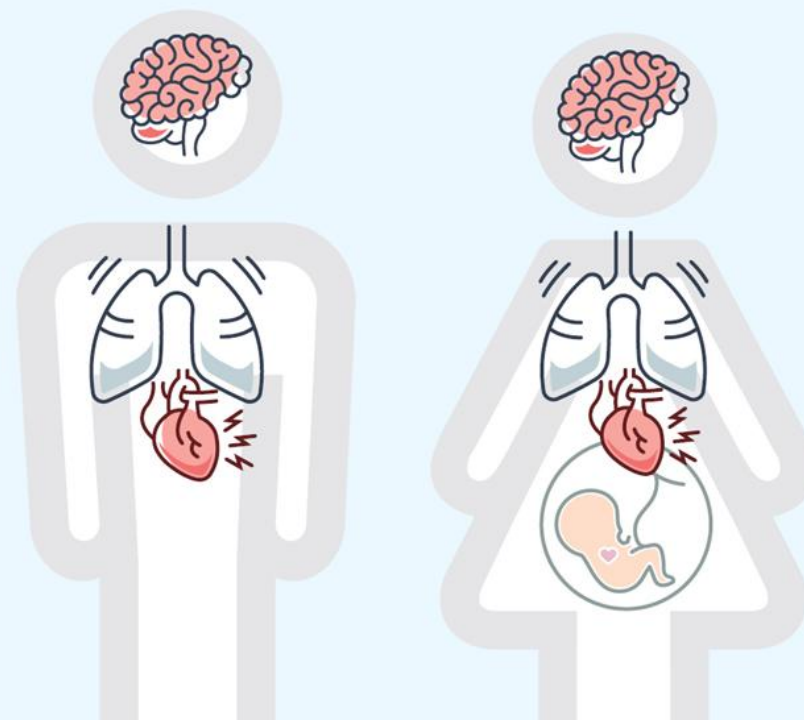
Infarct miocardic, ischemie  
cardiacă, disfuncții,  
hipertensiune

... 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





## **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 AIQ anterior efectuării exercițiilor fizice, a muncilor solicitante sau a altor activități care necesită eforturi fizice.

## **Cum pot verifica indicele?**

<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.

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



Clean Air

Clean Air

Clean air curriculum as a base  
for clean environment



# VĂ MULȚUMIM PENTRU COOPERARE!

*Sprijinul 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.*