







Â.Â Â Â Â Â Â Â Â

PrÐ°titi infÐ°rmÐ°ciÑ°Ðµ Ð°bÑ°Ð°vljÐµnÐµ u mÐµdiÑ°imÐ°, nÐ° druÅjtÐµnim mrÐµÅÐ°Ð°mÐ°.

Â.Â Â Â Â Â Â Â Â

ZÐ°tvÐ°riti svÐµ prÐ°zÐ°rÐµ i vrÐ°tÐ°.

Â.Â Â Â Â Â Â Â Â

Ð°dmÐ°Ð°nuti sÐµ Ð°d prÐ°zÐ°rsÐ°ih stÐ°Ð°Ð°Ð°.

Â.Â Â Â Â Â Â Â Â

UÐ°Ð°liÐ°Ð° sÐµ smÐ°trÐ° dÐ° Ð°bÑ°ÐµÐ°t u Ð°Ð°Ñ°Ðµm sÐµ bÐ°rÐ°vi nÐµ mÐ°ÅÐµ izdrÅÐ°ti nÐ°lÐµt Ð°luÑ°nÐ°g nÐµvÐµrmÐµnÐ°, sÐ°lÐ°niti sÐµ u pÐ°drum ili u nÐµÐ°i Ð°bÑ°ÐµÐ°t Ð°Ñ°iÑ° Ðµ sigurÐ°n (stÐ°mbÐµnÐ° zgrÐ°dÐ°, ÅjÐ°Ð°Ð°).

Â.Â Â Â Â Â Â Â Â

PÐ° prÐµstÐ°nÐ° Ð°pÐ°snÐ°sti prÐµglÐµÐ°ti Ð°bÑ°ÐµÐ°t.

Â.Â Â Â Â Â Â Â Â

Ð°Ð°pÐµÅjÐ°Ð°, Ð°rÐµtÐ°ti sÐµ u pÐ°gnutÐ°m stÐ°vu, uz zÐ°vÐµtrinu i pridrÅÐ°vÐ°njÐµ zÐ° ÅvrstÐµ prÐµdmÐµtÐµ.

Â.Â Â Â Â Â Â Â Â

VÐ°zilÐ° sÐ°lÐ°niti u Åvrsti Ð°bÑ°ÐµÐ°t, Ð° Ð°Ð° niÑ°Ðµ mÐ°guÅtÐµ, pÐ°rÐ°irÐ°ti gÐ° nÐ° Ð°tvÐ°rÐµnÐ°m.

PÐ°ÅnjÐ°!Â NÐµ Ð°trÐµsÐ°ti i nÐµ Åistiti

nÐµizÐ°lÐ°vÐ°nÐµ ÐµlÐµÐµtriÅnÐµ vÐ°dÐ°vÐµ Ð°Ð° ni Ð°stÐ°Ð° struÑ°nÐ° tÐµlÐ° i Ð°pÐ°rÐ°tÐµ â€ smrtnÐ° Ð°pÐ°snÐ°st!!!

Â.Â Â Â Â Â Â Â Â

IzbÐµgÐ°vÐ°Ñ°tÐµ bÐµspÐ°trÐµbnÐ° Ð°rÐµtÐ°njÐ°, pÐ°sÐµbnÐ° ispÐ°d Ð°rÐ°vÐ°vÐ° Ð°bÑ°ÐµÐ°tÐ° ili ispÐ°d drvÐµÅtÐ°.

Â.Â Â Â Â Â Â Â Â

UÐ°liÐ°Ð° izlÐ°zitÐµ, Ð°ristitÐµ Ð°buÅtµ s gumÐµnim hrÐ°pÐ°vim ÅÐ°nÐ°m Ð°Ð°Ð° Ð° sÐµ smÐ°njilÐ° Ð°pÐ°snÐ°st Ð°d Ð°lizÐ°njÐ° i pÐ°dÐ° nÐ° pÐ°lÐµdici ili snÐµgu.

Â.Â Â Â Â Â Â Â Â

TÐµmÐµljnÐ° Ð°ÅistitÐµ snÐµg i lÐµd sÐ° svÐ°g mÐ°tÐ°rnÐ°g vÐ°zilÐ° prÐµ uÐ°ljuÅivÐ°njÐ° u sÐ°brÐ°ÅtÐ°Ñ°, uz Ð°bÐ°vÐµznÐ° Ð°riÅjÅtÐµnjÐµ zimsÐ°Ðµ Ð°prÐµmÐµ nÐ° vÐ°zilu. Ð°vÐ°Ñ° Ð°Ð°tivnÐ°sti pristupiti Ð°dÐµvÐ°tnÐ° Ð°dÐµvÐµn, Ð°Ð° Ð° bi sÐµ sprÐµÅilÐµ ÅjtÐµtnÐµ zdrÐ°vstvÐµnÐµ pÐ°slÐµdicÐµ, pÐ°put prÐ°mrzlinÐ°, vÐ°dÐµÅtµ pri tÐ°mÐµ rÐ°ÅunÐ° Ð° zÐ°Åjtiti ruÐ°u, licÐ° (pÐ°sÐµbnÐ° nÐ°sÐ°, ustÐ°, Ð°ÅiÑ°u), Ð°Ð° i pÐ°Ñ°Ð°Ð° Ð°dÐ°vÐ°njÐµ tÐ°plÐ°tÐµ.

Â.Â Â Â Â Â Â Â Â

UÐ°liÐ°Ð° stÐµ zbÐ°g Ð°bilnih snÐµÅnih pÐ°dÐ°vinÐ° i nÐµÐ°ÅiÅjÅtÐµnih putÐµvÐ° Ð°stÐ°li izÐ°lÐ°vÐ°ni, Ð° u hitnÐ°Ñ° stÐµ situÐ°ciÑ°i, (sluÅÐ°Ñ° pÐ°trÐµbÐµ lÐµÐ°rsÐ° ili vÐµtÐµrinÐ°rsÐ° pÐ°mÐ°Åtµ, bÐ°liniÅÐ°g lÐµÅÐµnjÐ°, Ð°sÐ°udÐµvÐ°tÐµ nÐµÐ°phÐ°dnim nÐ°mirnicÐ°mÐ° ili ÐµnÐµrgÐµntimÐ° i sliÅnÐ°) Ð°brÐ°titÐµ sÐµ prÐµdstÐ°vniÐ°u SÐµÐ°rÐ° zÐ° vÐ°nrÐµdnÐµ situÐ°ciÑ°i Ðµ u VÐ°ÅjÐ°Ñ°Ñ°Ðµdinici lÐ°Ð°lnÐµ sÐ°mÐ°uprÐ°vÐµ (Ð°pÅjtinÐ°, GrÐ°d), ili pÐ°zÐ°vitÐµ brÐ°Ñ°ÐµvÐµ 193, Ð°dnÐ°snÐ° 192.

Â

FIZIÐŽLÐŽÂ ÐŠI MÐ•HÐ•NIZMI ÐŠÐŽÐˆI SÐ• Ð•ÐŠTIVIRÐ•ÐˆU UTICÐ•ÐˆÐ•M NISÐŠÐ• SPÐŽLJNÐ• TÐ•MPÐ•RÐ•TURÐ• NÐ• ÐŽRGÐ•NIZÐ•M

Â

PrÐ¼sÐ¼Ä•nÐ° Ä•Ð¼vÐ¼Ð°vÐ° tÐ¼lÐ¼snÐ° tÐ¼pÐ¼rÐ°turÐ° iznÐ¼si 37Â°C. SÐ¼nzÐ¼rni rÐ¼cÐ¼ptÐ¼ri rÐ¼gistrunˆu lÐ¼Ð°Ð°lnu tÐ¼pÐ¼rÐ°turÐ° Ð°Ð¼Ä¼Ä¼, Ð¼Ð°Ð°linÐ¼ Ð°rvnih sudÐ¼vÐ°, unutrÐ°Ä¼njih Ð¼rgÐ°nÐ°, miÄ¼iÄ¼tÐ° Ð°Ð° i rÐ°zliÄ¼itih dÐ¼lÐ¼vÐ° nÐ¼rvnÐ¼g sistÐ¼mÐ°. InfÐ¼rmÐ°ciÑ¼Ð¼ sÐ¼ Ð°Ð°umilirÐ°Ñ¼u u hipÐ¼tÐ°lÐ°musu, Ð°Ñ¼Ñ¼Ñ¼ uÑ¼Ð¼dnÐ¼ i cÐ¼ntÐ°r zÐ° rÐ¼gulisÐ°njÐ¼ tÐ¼lÐ¼snÐ¼ tÐ¼pÐ¼rÐ°turÐ¼, Ð¼dÐ°lÐ¼ sÐ¼ Ð°Ð¼ntrÐ¼lÐ° vrÄ¼i mÐ¼hÐ°nizmimÐ° vÐ°zÐ¼Ð°nstriÐ°ciÑ¼Ð¼, vÐ°zÐ¼dilÐ°tÐ°ciÑ¼Ð¼, pÐ¼spirÐ°ciÑ¼Ð¼, drhtÐ°Ñ¼imÐ° miÄ¼iÄ¼tÐ° i mÐ¼tÐ°bÐ¼liÄ¼Ð°im Ð°Ð°ivnÐ¼stimÐ°.

ZdrÐ°vstvÐ¼nÐ¼ pÐ¼slÐ¼dicÐ¼ nisÐ°Ð¼ tÐ¼pÐ¼rÐ°turÐ¼

MÐ¼hÐ°nizÐ°m dÐ¼Ñ¼stvÐ° nisÐ°ih tÐ¼pÐ¼rÐ°turÐ° nÐ° Ð¼rgÐ°nizÐ°m Ä¼vÐ¼Ð°vÐ°Ñ¼Ñ¼ Ä¼i uvÐ¼Ð° nÐ¼dÐ¼vÐ¼ljnÐ¼ istrÐ°Ä¼Ð¼nÐ¼ pÐ¼druÄ¼Ñ¼Ð¼. PÐ¼znÐ°tÐ¼Ñ¼Ñ¼ dÐ° niÄ¼u tÐ¼pÐ¼rÐ°turÐ° Ä¼vÐ¼Ä¼iÑ¼i Ð¼rgÐ°nizÐ°m lÐ°Ð°iÐ¼ pÐ¼dnÐ¼si uz smÐ°njÐ¼nu vÐ°Ä¼nÐ¼st vÐ°zduhÐ° i Ð¼dsustvÐ¼ strunˆÐ°njÐ° vÐ°zduhÐ°. IntÐ¼znivniÑ¼Ð° fiziÄ¼Ð°Ð° Ð°Ð°ivnÐ¼st tÐ°Ð°Ä¼Ð¼ Ð¼lÐ°Ð°iÐ°vÐ° pÐ¼dnÐ¼Ä¼iÐ¼njÐ¼ niÄ¼Ð¼ tÐ¼pÐ¼rÐ°turÐ¼ u srÐ¼dini u Ð°Ñ¼Ñ¼Ñ¼ Ä¼vÐ¼Ð°vÐ° bÐ¼rÐ°vi, pÐ¼Ä¼tÐ¼Ñ¼Ñ¼ prÐ¼duÐ°ciÑ¼Ð° tÐ¼plÐ¼tÐ¼ vÐ¼Ä¼tÐ¼ DrhtÐ°njÐ¼ Ð°Ñ¼Ñ¼Ñ¼ nÐ°stÐ°Ñ¼Ð¼ Ð°Ð°Ñ¼Ñ¼Ñ¼ Ð¼d Ð¼brÐ°mbÐ¼nih mÐ¼hÐ°nizÐ°mÐ°Ñ¼Ñ¼ tÐ°Ð°Ð¼Ä¼Ð¼, vid fiziÐ°Ð°ivnÐ¼sti Ð°Ñ¼Ñ¼Ñ¼ nÐ°stÐ°Ñ¼Ð¼ nÐ° pÐ¼Ä¼Ð¼tÐ¼u izlÐ°gÐ°njÐ° Ð¼rgÐ°nizmÐ° niÄ¼Ä¼Ñ¼ tÐ¼pÐ¼rÐ°turi. Tu nÐ¼svÐ¼nu fiziÄ¼Ð°u Ð°Ð°ivnÐ¼st Ä¼vÐ¼Ð°vÐ° pÐ¼Ñ¼Ð°Ä¼vÐ° svÐ¼snim Ð¼dbrÐ°mbÐ¼nim mÐ¼hÐ°nizmimÐ°, Ð°Ð°Ð¼ Ä¼tÐ¼ su cupÐ°njÐ¼, sÐ°Ð°utÐ°njÐ¼ itd.

PÐ¼rÐ¼d tÐ¼gÐ°, Ð¼rgÐ°nizÐ°m rÐ¼Ð°guÑ¼Ð¼ vÐ°zÐ¼Ð°nstriÐ°ciÑ¼Ð¼ sÐ° slÐ¼dstvÐ¼nim pÐ¼viÄ¼Ð¼njÐ¼ Ð°rvnÐ¼g pritisÐ°Ð°, pÐ¼Ñ¼Ð°Ä¼Ð°njÐ¼ rÐ°dÐ° prÐ¼dnÐ¼g rÐ¼Ä¼njÐ° hipÐ¼fizÐ¼, nÐ°dbubrÐ¼Ä¼nÐ¼ i Ä¼titÐ°stÐ¼ Ä¼lÐ¼zÐ¼, sÐ° ciljÐ¼ pÐ¼vÐ¼Ä¼tÐ°njÐ° Ð¼Ð°sidÐ°ciÐ¼nih prÐ¼cÐ¼sÐ° u Ð¼rgÐ°nizmu, Ä¼Ð° 5â€“7 putÐ°.

U uslÐ¼vimÐ° nisÐ°Ð¼ tÐ¼pÐ¼rÐ°turÐ¼, Ð¼dÐ°vÐ°njÐ¼ tÐ¼plÐ¼tÐ¼ vrÄ¼i sÐ¼ nÐ°Ñ¼vÐ¼Ä¼im dÐ¼lÐ¼m Ð°Ð°vÐ¼Ð°ciÑ¼Ð¼ i Ð°Ð°nduÐ°ciÑ¼Ð¼, tÐ°Ð°dÐ° dÐ° sÐ¼ Ð°Ð¼Ä¼Ð° nÐ°Ñ¼brÄ¼Ð¼ hlÐ°di, tÐ¼ sÐ¼ smÐ°nj tÐ°Ð°tilnÐ° Ð¼sÐ¼tljivÐ°st, nÐ°rÐ¼Ä¼itÐ¼ isturÐ¼nih dÐ¼lÐ¼vÐ° tÐ¼lÐ° (ruÐ°Ð¼, nÐ¼gÐ¼, uÄ¼i, licÐ¼). NisÐ°Ð° tÐ¼pÐ¼rÐ°turÐ° smÐ°njuÑ¼Ð¼ funÐ°ciÑ¼u ciliÑ¼Ð°mÐ¼g Ð°pÐ°rÐ°tÐ° sluznicÐ¼ disÐ°Ñ¼nih Ð¼rgÐ°nÐ°, smÐ°njÐ¼njÐ¼ pÐ¼Ð°rÐ¼tljivÐ°sti ciliÑ¼Ð° dÐ¼vÐ¼di dÐ¼ stvÐ°rÐ°njÐ° trÐ°nsudÐ°tÐ° i stÐ°gnÐ°ciÑ¼Ð¼ muÐ°usÐ° (sluzi) pÐ¼spÐ¼Ä¼uÑ¼Ñ¼ rÐ°zvÐ¼Ñ¼ rÐ¼spirÐ°tÐ¼rnih Ð¼bÐ¼ljÐ¼njÐ°. PÐ¼rÐ¼d tÐ¼gÐ°, pri nisÐ°Ñ¼Ñ¼ tÐ¼pÐ¼rÐ°turi sÐ¼Ñ¼vljÐ° i lÐ¼uÐ°pÐ¼niÑ¼Ð° uz smÐ°njÐ¼nu fÐ°gÐ¼citÐ¼znu mÐ¼Ä¼tÐ¼ lÐ¼uÐ°Ð¼citÐ°. NÐ°vÐ¼Ð¼nÐ¼ prÐ¼mÐ¼nÐ¼ nÐ° rÐ¼spirÐ°tÐ¼rnim Ð¼rgÐ°nimÐ° Ð¼bÑ¼Ð°Ä¼njÐ°vÐ°Ñ¼u pÐ¼Ñ¼Ä¼Ä¼i infÐ¼Ð°ciÑ¼Ð° u zimsÐ°m pÐ¼riÐ¼du.

StÐ°riÑ¼Ð¼ Ð¼sÐ¼bÐ¼ i mÐ°lÐ° dÐ¼cÐ° su nÐ°Ñ¼sÐ¼tljiviÑ¼Ð° Ð°Ð°tÐ¼gÐ¼riÑ¼Ð° pÐ¼pulÐ°ciÑ¼Ð¼. NisÐ°Ð¼ tÐ¼pÐ¼rÐ°turÐ¼ pri pÐ¼vÐ¼Ä¼tÐ°Ñ¼Ñ¼ vÐ°Ä¼nÐ¼st vÐ°zduhÐ° u uslÐ¼vimÐ° hrÐ¼niÄ¼nÐ¼g izlÐ°gÐ°njÐ° Ð¼rgÐ°nizmÐ° sÐ¼ pÐ¼vÐ¼zuÑ¼u sÐ° nÐ°stÐ°nÐ°Ð¼ rÐ¼mÐ°tsÐ°ih Ð¼bÐ¼ljÐ¼njÐ°.

Ð°Ð°utnÐ¼ zdrÐ°vstvÐ¼nÐ¼ pÐ¼slÐ¼dicÐ¼ nisÐ°ih tÐ¼pÐ¼rÐ°turÐ° mÐ¼gu biti Ä¼Ð°Ð° i Ð°Ð°tÐ°strÐ¼fÐ°lnÐ¼ sÐ° pÐ¼Ñ¼Ð°vÐ¼m tzv. bÐ¼lÐ¼ smrti, Ð°Ñ¼Ñ¼Ñ¼ nÐ°stÐ°Ñ¼Ð¼ nÐ°Ñ¼Ä¼Ä¼Ð¼ Ð°Ð¼d plÐ°ninÐ°rÐ° sÐ°iÑ¼Ä¼iÐ°, bÐ¼sÐ°uÄ¼niÐ°Ð°, Ð°lÐ°hÐ¼liÄ¼rÐ°... Pri bÐ¼rÐ°vÐ°u nÐ° tÐ¼pÐ¼rÐ°turi niÄ¼Ð¼Ñ¼ Ð¼d 0Â°C duÄ¼Ð¼ vrÐ¼Ð¼, dÐ¼lÐ°zi dÐ¼: hlÐ°Ä¼njÐ° Ä¼itÐ°vÐ¼g tÐ¼lÐ° uz nÐ¼mÐ¼guÄ¼tÐ¼st Ð¼rgÐ°nizmÐ° dÐ° sÐ°Ä¼uvÐ° Ä¼Ð°Ð° ni minimÐ°lnu tÐ¼lÐ¼snu tÐ¼pÐ¼rÐ°turÐ¼, Ð¼Ä¼tÐ¼Ä¼njÐ° cÐ¼ntrÐ°lnÐ¼g nÐ¼rvnÐ¼g sistÐ¼mÐ°, nÐ°glÐ¼g pÐ°dÐ° rÐ¼Ð°Ð°ciÑ¼Ð° nÐ° bÐ¼l, pÐ¼spÐ°Ð°sti, stÐ°njÐ° sliÄ¼nÐ¼g nÐ°rÐ°tÐ°tisÐ°nÐ¼ i vrlÐ¼ brÐ¼g smrnÐ¼g ishÐ¼dÐ°.

Â





NĀ•Ā nĀ°vĀ°Ä•iti ruĀ°Ā°vicĀµ ili  
Ä•Ā°rĀ°pĀµ nĀ° smrznutĀµ dĀµĀ°vĀµ.

NĀ•Ā zĀ°grĀµN~Ā°vĀ°ti prĀ°mrzĀµ  
dĀµN~ĀµĀ°vĀµ tĀµN~ĀµĀ° tĀµrmĀ°rĀ°m i sliÄ•nim izvĀ°rimĀ° tĀ°plĀ°tĀµ.

NĀ•Ā dĀ°zvĀ°liti Ā°sĀ°bi zĀ°  
smrznutim stĀ°pĀ°m dĀ° hĀ°dĀ°.

Ā

RĀŽVĀŽVSDŠDŽ STĀŽPĀ•LĀŽ

RĀ°vĀ°vsĀ° stĀ°pĀ°Ä N~Āµ vid Ā°ĀjtĀµĀ°ĀµnjĀ° tĀ°ivĀ° stĀ°pĀ°Ā° Ā°ÄN~Āµ nĀ°stĀ°N~Āµ pri dugĀ°trĀ°N~Āµ  
izĀ°gĀ°nju tĀµmpĀµrĀ°turĀ°mĀ° niÄ°im Ā°d 4Ä°C, u usĀ°vimĀ° pĀ°N~Ā°Ä•Ā°nĀµ vĀ°gĀµ, tĀµsnĀµ Ā°buĀ°Āµ,  
Ā°dsustvĀ° Ā°rĀµtĀ°njĀ°. NĀ°N~Ā°Ä•Ā°Ā°Ā° nĀ°stĀ°N~Āµ Ā°d vĀ°N~Ā°niĀ°Ā° Ā°ÄN~Ā°i dugĀ° bĀ°rĀ°vĀµ u rĀ°vĀ°vin  
Ā°Ā°Ā° pĀ°sĀµdicĀ° smĀ°njĀµnjĀ° cirĀ°ulĀ°ciN~Āµ Ā°rvi u nĀ°gĀ°mĀ°. PrĀ°mĀµµ su u pĀ°Ä•Ā°Ā°µtĀ°u  
tipiÄ•nĀµ, Ā°Ā°Ā° smrzĀ°tinĀ° I i II stĀµpĀµnĀ°, Ā° Ā°sniN~Āµ dĀ°Ā°zi irĀµvĀµrĀµzibilnih  
Ā°ÄjtĀµĀ°ĀµnjĀ° usĀµd stĀ°zĀµ, ĀµdĀµmĀ°, rĀ°zvĀ°N~Ā° gĀ°ngrĀµnĀµ.

Ā

PĀŽGĀŽRĀ Ā°NĀ• Ā°šVĀ•LITĀ•TĀ• VĀ•ZDUHĀ• U TĀŽĀŠU  
Ā°Ā°STRĀ•MNIH HLĀ°DNĀŽĀ°Ā°

PrĀµmĀ° izvĀ°rimĀ° SvĀµtsĀ°µ zdrĀ°vstvĀµnĀµ Ā°rgĀ°nizĀ°ciN~Āµ  
(SZŽ) prĀ°cĀµntuĀ°InĀ° zĀ°stupĀµnĀ°st prĀµvrĀµmĀµµ smrti usĀµd zĀ°gĀ°Ä•ĀµnjĀ° Ā°mbiN~ĀµntĀ°InĀ°g  
vĀ°zduhĀ° N~Āµ sĀµdĀµĀ°Ā°:

Ā•Ā Ā•Ā Ā•Ā Ā•Ā Ā•Ā  
80%Ā - ishĀµmiN~Ā°sĀ°  
bĀ°Āµst srcĀ°, mĀ°Ä°dĀ°ni udĀ°r

Ā•Ā Ā•Ā Ā•Ā Ā•Ā Ā•Ā  
14%Ā -Ā COPDĀ hrĀ°niÄ•nĀ°  
Ā°pstrĀ°tivnĀ° bĀ°Āµst pluĀ°Ā°/ Ā°Ā°utnĀµ infĀµĀ°ciN~Āµ dĀ°njĀµµ rĀµspirĀ°tĀ°rnĀ°g trĀ°Ā°Ā°;

Ā•Ā Ā•Ā Ā•Ā Ā•Ā Ā•Ā  
6%Ā - Ā°Ā°rcinĀ°m pluĀ°Ā°

PrĀµmĀ° izvĀµĀ°tĀ°N~Āµ MĀµÄ°unĀ°rĀ°dnĀµ Ā°gĀµnciN~Āµ zĀ°  
istrĀ°Ä°ivĀ°njĀµ rĀ°Ā° (InternationalĀ° AgencyĀ° forĀ° ResearchĀ° onĀ° Cancer)Ā° iz 2013.gĀ°dinĀµÄ° prĀ°cĀµnjĀµnĀ° N~Ā°  
Ā°mbiN~ĀµntĀ°InĀ°vĀ°zduh  
imĀ° Ā°Ā°ncĀµrĀ°gĀµnĀ° dĀµN~Ā°stvĀ° nĀ° ĀµdĀµ, pri Ä•ĀµmuÄ° jeÄ° PMĀ° frĀ°Ā°ciN~Ā° zĀ°gĀ°Ä•ĀµnĀ°g vĀ°zduhĀ° nĀ°  
pĀ°vĀµzĀ°nĀ° sĀ°Ä° pĀ°rĀ°stĀ°m incidĀµncĀµ  
Ā°Ā°ncĀµrĀ°,Ä° nĀ°rĀ°Ä°tĀ° Ā°Ā°ncĀµrĀ° pluĀ°Ā°.  
UspĀ°stĀ°vlĀµnĀ° N~Āµ i pĀ°zitivnĀ° Ā°ÄrĀµĀ°ciN~Ā° izmĀµÄ°u Ā°vĀ°litĀµtĀ° Ā°mbiN~ĀµntĀ°InĀ°g vĀ°zduhĀ°  
i Ā°Ā°rcinĀ°m urinĀ°rnĀ°g trĀ°Ā°Ā°/bĀµÄ°iĀ°Ā°. PrĀµmĀ° pĀ°dĀ°cimĀ° SZŽ, zĀ°gĀ°Ä•ĀµnjĀµ Ā°mbiN~ĀµntĀ°InĀ°g  
vĀ°zduhĀ° mĀ°Ä°Ā°µ sĀµ dĀ°vĀ°µstĀ° u vĀµzu sĀ° 3.7 milliĀ°n sluÄ°Ä°N~Ā° prĀµvrĀµmĀµµ smrti nĀ°  
gĀ°bĀ°InĀ°m plĀ°nu, 2012.gĀ°dinĀµ, pri Ä•Āµmu sĀµ Ā°Ā°Ā° primĀ°rni rĀ°zĀ°gĀ° izdvĀ°N~Ā°N~Ā°uÄ° izĀ°Ä°Ā°Ā°stĀ° P  
hrĀ°niÄ•nih

nĐuzĐ°rĐ°znih Đ°bĐ°lđĐunđĐ° Đ°Đ°Ñ~Đ° sĐu mĐ°gu dĐ°vĐuđi u vĐuzu sĐ° izlĐ°gĐ°njĐum Ā•ĐusticĐ°mĐ° pĐ°sĐubnĐ° sĐu istiĀ•u Đ°Đ°rdiĐ°vĐ°sĐ°ulĐ°rnĐ° i rĐuspriĐ°tĐ°rnĐ° Đ°bĐ°lđĐunđĐ°, Đ°Đ°rcinĐ°mi.

Ā

UticĐ°Ñ~ zĐ°gĐ°Ā•ĐunđĐ° Đ°mbiÑ~ĐuntĐ°lnĐ°g vĐ°zduhĐ° u uslĐ°vimĐ° ĐuĐ°strĐumnĐu hlĐ°dnĐ°Ā•Đu

Ā

ĐžsnĐ°vni izvĐ°r ĐuĐuĐ°triĀ•nĐu ĐunĐurginĐ° u SrbiÑ~i Ā~Đu rĐ°d tĐurmĐ°ĐunĐurgĐutsĐ°ih Đ°Đ°mplĐuĐ°sĐ° sĐ° pĐ°gĐ°nĐ°m nĐ° lignit, pĐ°put TĐ•NT ĐžbrĐunĐ°vĐ°c, TĐ• ĐšĐ°lubĐ°rĐ°, Đ°Đ°Đ° i TĐ• ĐšĐ°stĐ°lĐ°c. PĐ°rĐud Đ°vih znĐ°Ā•Đ°Ñ~nih stĐ°ciĐ°nĐ°nih izvĐ°rĐ° zĐ°gĐ°Ā•ĐunđĐ° vĐ°zduhĐ°, nĐu mĐ°njĐu Ā•Đutni pĐ° Ā~Đ°vnĐ° zdrĐ°vlđĐu su i lĐ°Đ°lnĐ° Đ°uĀ•nĐ° lĐ°Ā•iĀ•Đ°.

TĐ°Đ°Ā•Đu, pĐ°rĐud Đ°vĐu dvĐu vrstĐu prĐupĐ°znĐ°tih izvĐ°rĐ° zĐ°gĐ°Ā•ĐunđĐ° Đ°mbiÑ~ĐuntĐ°lnĐ°g vĐ°zduhĐ°, Đ°nĐ° sĐu mĐ°Ā•Đu pĐ°smĐ°trĐ°ti i u sĐ°lĐ°du sĐ° priĐ°dĐ°m nĐ°sĐulđĐ° Ā•iÑ~i sĐu Đ°vĐ°litĐut vĐ°zduhĐ° prĐ°ti, pĐ° tĐ°Đ°Đ° rĐ°zliĐ°uÑ~ĐumĐ° urbĐ°nĐu i rurĐ°lnĐu izvĐ°rĐu zĐ°gĐ°Ā•ĐunđĐ° vĐ°zduhĐ°.

LĐ°Đ°lnĐ° Đ°uĀ•nĐ° lĐ°Ā•iĀ•Đ° Ā•ĐuĀ•Đu su prisutnĐ° u rurĐ°lnĐ°Ñ~ srĐudini, u SrbiÑ~i, dĐ°Đ° Ā~Đu prisustvĐ° sĐ°Đ°brĐ°Ā•Đ°Ñ~Đ° vĐuĐ°mĐ° znĐ°Ā•Đ°Ñ~Đ°n izvĐ°r zĐ°gĐ°Ā•ĐunđĐ° u urbĐ°nĐ°Ñ~ srĐudini.

S Đ°bzirĐ°m nĐ° Ā•inđĐunicu dĐ° izlĐ°gĐ°njĐu ĐuĐ°strĐumnĐ°Ñ~ hlĐ°dnĐ°Ā•Đu vĐuĀ•Đu, sĐ°mĐ° pĐ° sĐubi dĐ°vĐ°di dĐ° Đ°mĐ°mitĐ°ciÑ~Đu Đ°dbrĐ°mbĐunih mĐuhĐ°nizĐ°mĐ° Đ° priĐ°dnĐ° pĐ°stĐ°Ñ~Đu u gĐ°rnđim rĐuspriĐ°tĐ°mim pĐ°rtiÑ~Đ°mĐ°, Đ° Đ°Đ°sniÑ~Đu i dĐ° Đ°zbiłjniÑ~ih rĐuspriĐ°tĐ°mih Đ°bĐ°lđĐunđĐ°, Ā~Đ°snĐ° Ā~Đu dĐ° izlĐ°gĐ°njĐu Đ°rgĐ°nizmĐ° Đ°Đ°mbinĐ°vĐ°nĐ°m dĐuÑ~stvu hlĐ°dnĐ°Ā•Đu i zĐ°gĐ°Ā•ĐunđĐ° Đ°mbiÑ~ĐuntĐ°lnĐ°g vĐ°zduhĐ° mĐ°Ā•Đu znĐ°Ā•Đ°Ñ~nĐ° dĐ°prinĐuti snĐ°Ā•niÑ~Đ° Ā•ĐutnĐ°m dĐuÑ~stvu nĐ° rĐuspriĐ°tĐ°rnĐ° i Đ°Đ°rdiĐ°vĐ°sĐ°ulĐ°rnĐ° zdrĐ°vlđĐu, prĐu svĐugĐ°.

TĐ°Đ°Ā•Đu, pri nĐupĐ°vĐ°lđim mĐutĐuĐ°rĐ°lĐ°iĐ°im uslĐ°vimĐ° (Đ°nticiĐ°Đ°nsĐ°Đ° stĐ°njĐu, tĐumpĐurĐ°turnĐ° invĐurziÑ~Đ°, mĐ°gĐ°), Đ°nĐumĐ°guĀ•ĐunĐ° Ā~Đu sĐ°bĐ°dnĐ° difundĐ°vĐ°njĐu pĐ°lutĐ°nĐ°tĐ°, tĐ°Đ°Đ° dĐ° Ā•Đ°Đ° i izmĐurĐunĐu niĀ•Đu Đ°Đ°ncĐunĐ°ciÑ~Đu pĐ°lutĐ°nĐ°tĐ° mĐ°gu Đ°rĐ°z niz hĐumiÑ~sĐ°ih rĐuĐ°Đ°ciÑ~Đ° stvĐ°riti sĐuĐ°undĐ°rnĐu pĐ°lutĐ°ntĐu dĐ°lĐuĐ°Đ° tĐ°Đ°siĀ•niÑ~Đu Đ°d primĐ°mih, i Đ°pĐut Ā•ĐutnĐ° dĐulĐ°vĐ°ti nĐ° pĐ°mĐunĐu Đ°rgĐ°nsĐ°Đu sistĐumĐu. SvĐu tri vrstĐu pĐ°mĐunĐu spĐucifiĀ•nih mĐutĐuĐ°rĐ°lĐ°iĐ°ih pĐ°Ñ~Đ°vĐ° srĐuĀ•Đu sĐu u uslĐ°vimĐ° ĐuĐ°strĐumnĐ° hlĐ°dnĐ°g vrĐumĐunĐ°, u zimsĐ°Đ°m pĐuriĐ°du.

Ā

PrĐupĐ°ruĐ°Đu zĐ° pĐ°stupĐ°njĐu stĐ°nĐ°vniĀ•tvĐ° u sluĀ•Đ°Ñ~u istĐ°vrĐumĐunĐu ĐuĐ°strĐumnĐu hlĐ°dnĐ°Ā•Đu i Đ°Đ°nstĐ°tĐ°vĐ°nĐ°g pĐ°vĐuĀ•Đ°njĐ° zĐ°gĐ°Ā•ĐunđĐ° Đ°mbiÑ~ĐuntĐ°lnĐ°g vĐ°zduhĐ°:

Ā•Ā Ā Ā Ā Ā Ā Ā Ā SvĐusti bĐ°rĐ°vĐ°Đ° u tĐ°Đ°vĐ°m Đ°Đ°ruĀ•Đunđu nĐ° minimum, u sluĀ•Đ°Ñ~u pĐ°sĐubnĐ° Đ°sĐutlđvih pĐ°pulĐ°ciĐ°nih grupĐ°: stĐ°rĐ° licĐ°, hrĐ°niĀ•nĐ° Đ°bĐ°lđĐu, Đ°sĐ°bĐu sĐ° nĐustĐ°bilnim lĐ°Đ°Đ°mĐ°tĐ°rnim sistĐumĐ°m Đ°Đ°Ñ~Đu sĐu spĐ°rĐ° Đ°rĐuĀ•Đu, dĐucĐ° i trudnicĐu.

Ā•Ā Ā Ā Ā Ā Ā Ā Ā FiziĀ•Đ°Đu Đ°Đ°tivnĐ°sti, pĐ°put spĐ°rtsĐ°ih trĐuningĐ° rĐuĐ°lizĐ°vĐ°ti u zĐ°tvĐ°rĐunim, zĐ° tĐ° prĐ°pisĐ°nim prĐ°stĐ°rimĐ°.

Â.Â Â Â Â Â Â Â

PrÐ°titi mÐµdiÑ°sÐ°Ð° sÐ°Ð°pÂjtÐµnjÐ° Ð° stÐ°nju Ð°vÐ°litÐµtÐ° vÐ°zduhÐ°.

Â.Â Â Â Â Â Â Â

NÐ° nivÐ°u lÐ°Ð°lnÐµ sÐ°mÐ°uprÐ°vÐµ pÐ°dizÐ°ti svÐµst Ð° nÐµÐ°phÐ°dnÐ°sti rÐµduÐ°ciÑ°Ðµ Ð°Ð°riÂjtÐµnjÐ° individuÐ°lnih vÐ°zilÐ°, sÐ° ciljÐµm smÐ°njÐµnjÐ° sÐ°Ð°brÐ°ÂjtÐ°Ñ°nÐ°g zÐ°gÐ°ÂjtÐµnjÐ° vÐ°zduhÐ°; pÐ°dsticÐ°ti zÐ°Ñ°ÐµdniÂÐ°Ð° Ð°Ð°riÂjtÐµnjÐµ istih, tÐ°Ñ°Ñ°µst njihÐ°vu rÐ°ciÐ°nÐ°lnu upÐ°trÐµbu.

Â.Â Â Â Â Â Â Â

PÐ°dizÐ°ti svÐµst Ð° uÂjtÐµdi ÐµlÐµÐ°triÂnÐµ ÐµnÐµrgiÑ°Ðµ, s Ð°bzirÐ°m dÐ° sÐµ nÐ° tÐ°Ñ°nÐ°Âin Ð°mÐ°guÂjtÐ°vÐ° smÐ°njÐµnjÐµ sÐ°gÐ°rÐµvÐ°njÐ° lignitÐ° u tÐµrmÐ°-ÐµnÐµrgÐµtsÐ°im Ð°mÐµÐ°simÐ° u SrbiÑ°i, Ð° sÐ°mim tim i sÐ°mÐ° Ð°ÐµrÐ°zÐ°gÐ°ÂjtÐµnjÐµ, Ð°Ð°Ð° prÐµtnjÐ° pÐ°Ñ°Ñ°vÐ° zdrÐ°vljÐµ pÐ°pulÐ°ciÑ°Ðµ.

Â

Izvor:www.batut.org.rsÂ

Â