# Preporuke u sluÄ•aju aerozagaÄ‘enja

05.12.2025

Â Uzroci aerozagaÄ‘enja

Â

Uzroci aerozagaÄ‘enja su kuÄ‡na loÅ¾iÅ¡ta, grejanje na fosilna goriva, veliki broj motornih vozila, sagorevanje energenata niskog kvaliteta, neracionalno i neefikasno troÅ¡enje energije, neefikasne tehnologije sagorevanja fosilnih goriva, neadekvatno odrÅ¾avanje industrijskih postrojenja i dr..

Koncentracije zagaÄ‘ujucih materija zavise i od klimatskih uslova. Na koncentracije i trajanje Ä•estiÄ•nog zagaÄ‘enja koje je najcesce utiÄ•u niske temperature vazduha, visok vazduÅ¡ni pritisak, uspostavljanje temperaturne inverzije, Å¡to se registruje u zimskom periodu, najÄ•eÅ¡Ä‡e u ranim jutarnjim Ä•asovima i uveÄ•e.

Â

Â

Preporuke

Â

NajvaÅ¾nije preporuke u sluÄ•aju zagaÄ‘enja vazduha su: ostanite u zatvorenom prostoru, smanjite fiziÄ•ke aktivnosti napolju i zaÅ¡titite najosetljivije grupe (decu, starije, hroniÄ•ne bolesnike). Ako se jave oteÅ¾ano disanje, bol u grudima, kasalj ili vrtoglavica, odmah se obratite lekaru.

Â

OpÅ¡te mere zaÅ¡tite

Â

Izbegavajte boravak na otvorenom tokom perioda visokog zagaÄ‘enja, naroÄ•ito ujutru i uveÄ•e kada su koncentracije Ä•estica najviÅ¡e.
DrÅ¾ite prozore zatvorenim osim u periodima kada je kvalitet vazduha bolji (npr. izmeÄ‘u 11 i 15 Ä•asova).
Koristite maske sa filterom (N95 ili FFP2) ako morate da izaÄ‘ete napolje.
Smanjite fiziÄ•ke aktivnosti na otvorenom, osetljive kategorije da ne upraznjavaju fizicku aktivnost, a zdrava populacija da izbegava posebno trÄ•anje, voÅ¾nju bicikla ili sportove koji zahtevaju duboko disanje.

Â

Osetljive grupe

Â

Deca, starije osobe, trudnice i hroniÄ•ni bolesnici (pluÄ‡ne i srÄ•ane bolesti) su najugroÅ¾eniji i treba da maksimalno ograniÄ•e izlaganje.
Kod dece se preporuÄ•uje izbegavanje igranja napolju.
Osobe sa astmom ili bronhitisom treba da prate simptome i redovno koriste propisanu terapiju.

Â

Mere u zatvorenom prostoru

Â

Koristite preÄ•iÅ¡Ä‡ivaÄ•e vazduha sa HEPA filterima u kuÄ‡i ili kancelariji.
Ne puÅ¡ite u zatvorenom prostoru, jer dodatno pogorÅ¡ava kvalitet vazduha.
Redovno Ä•istite praÅ¡inu i
provetravajte kada su koncentracije
zagaÄ‘enja niÅ¾e.

Â

Preventivne
mere za smanjenje aerozagadjenja

Â

ProÅ¡irivanje
sistema centralnog zagrejvanaja.
Zameniti stara loÅ¾ista.
Koristiti Ä•iÅ¡Ä‡e energente.
IzvrÅ¡iti poÅ¡umljavanje i poveÄ‡anje zelenih
povrÅ¡ina u naselju i oko naselja.
PojaÄ•ati inspekcijski nadzor nad industrijskim
zagadjivaÄ•ima.
Koristiti javni prevoz umesto automobila.
Redovna kontrola tehnicke ispravnosti vozila.
Uraditi termoizolaciju stambenih objekata i
dr.