

REKOMANDIME TË INSTITUTIT TË SHËNDETIT PUBLIK PËR POPULLATËN NË KUSHTE TË NDOTJES TË LARTË TË AJRIT ME GRIMCA FLUTURUESE

Sipas Indeksit Evropian të Cilësisë së Ajrit (Agjencia Evropiane e Mjedisit Jetësor- EEA), Indeksi i Cilësisë së Ajrit kategorizohet si:

o "Jashtëzakonisht i keq (i varfër)"

o "Shumë i keq"

o "I keq"

o "Mesatar"

o "Shumë i mirë" dhe

o "I mirë"

Çfarë do të thotë kjo për shëndetin e popullatës?

Indeksi i përkeqësuar i cilësisë së ajrit (në të shumtën e rasteve i shënuar me ngjyrë portokalli deri në vjollcë të errët/lejla) në hartat të cilat e tregojnë Indeksin e Cilësisë së Ajrit tregon se disa individë në popullatën e gjerë mund të përjetojnë/ndjejnë efekte shëndetësore të caktuara. Megjithatë, individët që u përkasin grupeve të ndjeshme mund të përjetojnë efekte shëndetësore më serioze.

Në përkeqësimin apo përmirësimin e Indeksit veçanërisht ndikojnë kushtet e motit, pra faktorët meteorologjikë (gjendja në 24 orët e ardhshme).

Cilët persona janë më të ndjeshëm dhe të rrezikuar? Cilat janë grupet më të ndjeshme të popullatës?

Fëmijët nën 5 vjeç, të moshuarit (sidomos ata mbi 65 vjeç), gratë shtatzëna, personat me sëmundje kronike (sëmundjet e sistemit të qarkullimit të gjakut/kardiovaskulare), pacientët me astmë dhe SKOM, diabetikët, personat që punojnë në mjedis të hapur, duhanpirësit, rreziku i të cilëve për përkeqësim të gjendjes kardiake rritet nga 3 deri më 4 herë. Ata me probleme ekzistuese të frymëmarrjes janë ndër më të rrezikuarit.

Edhe pse të rinjtë dhe fëmijët mbi 5 vjeç nuk bëjnë pjesë në grupet e popullatës me rrezik të lartë, kjo nuk do të thotë se shëndeti i tyre nuk mund të ndikohet nga ekspozimi afatshkurtër ndaj përqendrimeve të larta të ndotësve.

Prandaj, për t'i parandaluar efektet e mundshme të dëmshme shëndetësore të grimcave fluturuese kur përqendrimet e tyre janë rritur në mënyrë drastike, **Instituti i Shëndetit Publik rekomanon:**

Në qytetet me indeks "Jashtëzakonisht të keq (të varfër)" të cilësisë së ajrit

- o Qëndroni në shtëpi nëse nuk keni nevojë të dilni jashtë.
- o Qëndroni në shtëpi ose zvogëloni sforcimin fizik, sidomos në mjedis të hapur nëse keni simptoma të tilla si kollë ose dhimbje të fytit.
- o Të rriturit dhe fëmijët me probleme të mushkërive, të rriturit me probleme të zemrës dhe të moshuarit duhet ta shmangin aktivitetin e rëndë fizik.
- o Gratë shtatzëna duhet të qëndrojnë në shtëpi.
- o Personat me astmë ka mundësi që të kenë nevojë ta përdorin më shpesh inhalatorin e tyre. Nëse duhet të dilni jashtë vendosni maska me efektivitet të provuar.
- o Personat me sëmundje kronike duhet ta marrin rregullisht terapinë e dhënë nga mjeku dhe nëse ka nevojë, nëse ndjejnë simptoma, duhet të kontaktojnë menjëherë mjekun amë ose spitalin.

- o Evitoni qëndrimin dhe aktivitetet në natyrë (sporte, rekreacion).

Kjo vlen jo vetëm për grupet e ndjeshme, por edhe për fëmijët dhe të rinjtë që kalojnë më shumë kohë jashtë, dhe sidomos për personat që punojnë jashtë në mjedis të hapur si pjesë e profesionit të tyre.

- o Gjatë qëndrimit jashtë vendosni maska me efektivitet të provuar.

Efekti është i dyfishtë, si mbrojtje kundër grimcave fluturuese, ashtu edhe kundër viruseve të stinës (gripi, ftohja, si dhe SARS-CoV).

- o Mos i hapni dritaret në shtëpinë tuaj.

o Përdorni një pastrues ajri¹ (personat shumë të ndjeshëm me astmë, sëmundje kronike - sëmundje të frymëmarrjes ose të sistemit të qarkullimit të gjakut dhe fëmijët e vegjël dhe gratë shtatzëna).

o Konsumoni ushqime të pasura me vitamina (antioksidantë - vitaminë A, vitaminë C dhe E, beta-karoten, likopen, luteinë, selen, mangan e të tjera), që kryesisht i gjejmë në fruta dhe perime.

o Konsultohuni me mjekun tuaj amë. Vizitoni mjekun tuaj amë ose drejtohuni në klinikën më të afërt shëndetësore nëse nuk ndiheni mirë ose përjetoni ndonjë efekt negativ nga ndotja e ajrit.

Për qytetet me një indeks "të keq" të cilësisë së ajrit

- o Secili që ndjen shqetësime të tilla si skuqje ose djegie të syve, kollë ose dhimbje të fytyrës duhet të konsiderojë zvogëlimin e aktiviteteve të tij jashtë.
- o Forconi sistemin imunitar. Hani ushqim të shëndetshëm me shumë fruta dhe perime.
- o Nëse nuk jeni mirë dhe njeni ndonjë efekt negativ nga ndotja e ajrit vizitoni mjekun tuaj amë ose klinikën shëndetësore.
- o Qëndroni në shtëpi nëse nuk keni nevojë të dilni jashtë. Të rriturit dhe fëmijët me probleme të mushkërive, të rriturit me probleme të zëmërës dhe të moshuarit duhet ta shmangin aktivitetin e rëndë fizik jashtë, e sidomos nëse shfaqin simptoma.
- o Gratë shtatzëna duhet të qëndrojnë brenda.
- o Personat me astmë ka mundësi që të kenë nevojë ta përdorin më shpesh inhalatorin e tyre.
- o Të moshuarit gjithashtu duhet ta zvogëlojnë sforcimin fizik. Nëse duhet të dilni jashtë, vendosni maska me efektivitet të provuar.

Për më shumë informacion rreth indeksit aktual të cilësisë së ajrit, vizitoni ueb-faqet në vazhdim:

<https://airindex.eea.europa.eu/Map/AQI/Viewer/> ose

<https://www.iqair.com/north-macedonia/skopje>

ndërsa për informacion në lidhje me rekomandimet shëndetësore lidhur me cilësinë e ajrit ose probleme të tjera të shëndetit publik, ueb-faqen e Institutit të Shëndetit Publik të RMV-së:

<https://www.iph.mk/>

¹ Duhet bërë kujdes gjatë përdorimit të pastruesve të ajrit, sepse disa pastrues të ajrit me ozon janë të bërë me një gjenerator jonesh, i quajtur edhe jonizues, në të njëjtën njësi. Ky mund të gjenerojë ozon dhe mund të prodhojë nivele të këtij irrituesi të mushkërive në nivele shumë më të larta nga nivelet që konsiderohen të dëmshme për shëndetin e njeriut. Ju gjithashtu mund të blini jonizues si njësi të veçanta. Burimet: <https://www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/what-are-ionizers-and-other-ozone-generating-air-cleaners>; <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/asthma/expert-answers/asthma/faq-20058187#:~:text=Specific%20effects%20may%20include%20throat,buy%20ionizers%20as%20separate%20units.>