**POLUAREA AERULUI SI SANATATEA (2)**

Cu totii vrem sa respiram un aer curat – unul dintre pilonii mentinerii unei bune stari de sanatate.

**Cum diminuam efectele poluarii?**

* Monitorizarea efectelor poluarii si aplicarea unor masuri individuale si colective (in comunitati). Verificati zilnic prognozele de poluare a aerului din zona in care locuiti. Nu contribuiti la poluare! Observati si anuntati daca sesizati factori care polueaza aerul, mediul! Obisnuiti-va sa aveti un comportament proactive in ceea ce priveste sanatatea dvs.
* Evitati sa faceti sport in aer liber atunci cand nivelul de poluare este ridicat. Cand aerul este foarte nociv, alegeti sportul in locuinta sau sala de sport.
* Limitati timpul petrecut cu copilul sau familia in aer liber, atunci cand calitatea aerului este nesanatoasa.
* Evitati intotdeauna sa faceti exercitii fizice in apropierea zonelor cu trafic intens. Chiar si atunci cand prognozele privind calitatea aerului sunt pozitive, vehiculele de pe autostrazile aglomerate pot duce la niveluri ridicate de poluare.

**Limitarea poluarii in locuinte -** Pentru a limita poluarea in casa, urmati aceste recomandari:

* Luati in considerare achizitionarea unui purificator de aer
* Reduceti la minimum odorizantele si lumanarile parfumate
* Curatati filtrele de la aparate de aer conditionat si sisteme de incalzire
* Aspirati des
* Spalati paturile, pernele si jucariile de plus pentru a scapa de acarieni.
* Indepartati mucegaiul din casa (daca exista)
* Aerisiti frecvent incaperile

**Ce putem face pentru a reduce poluarea aerului?**

* Putem proteja mediul si putem preveni poluarea prin limitarea pe cat posibil a autovehiculelor sau a numarului lor. Mergeti pe jos sau cu bicicleta in loc sa conduceti. Cand trebuie sa conduceti, opriti motorul daca stati in stationare mai mult de cateva minute, evitati supraincarcarea rezervorului de benzina si varsarea benzinei, pentru ca aceasta se evapora si elibereaza hidrocarburi toxice si formeaza ozon.
* Folositi vopseluri si **produse de curatare sigure pentru mediu**.
* Combinati livrarile la domiciliu intr-o singura livrare pentru a reduce la minimum ambalajele si pentru a reduce numarul si durata transporturilor.
* **Reduceti**consumul, **reutilizati**si **reciclati**– folositi produse si ambalaje reutilizabile, limitati plasticul, dozele de aluminiu s.a. Reciclati deseurile – sticla, hartie, baterii, ulei, cutii din aluminiu, s.a.
* Limitati consumerismul excesiv – evitati cumpararea excesiva a produselor de orice tip, mai ales imbracaminte (aceasta este doar un alt element care ocupa spatial si favorizarea poluarea).
* Evitati arderea combustibililor solizi daca este posibil si ardeti numai combustibilii fara fum. Evitati aprinderea focurilor, mai ales cand nivelul de poluare este ridicat. Nu ardeti lemn sau gunoi. Lemnul  si gunoiul sunt printre principalele surse de poluare a particulelor (funingine).
* Limitati consumul de apa si de energie in locuinte. Generarea de electricitate si alte surse de energie favorizeaza poluarea aerului. Prin reducerea consumului de energie, puteti ajuta la imbunatatirea calitatii aerului, la reducerea emisiilor de gaze cu efect de sera, la incurajarea independentei energetice si la economisirea de bani.
* Folositi echipamente de ingrijire electrice si manuale pentru gazon