

Priporočila NIJZ za ravnanje prebivalcev ob različnih ravneh delcev PM₁₀

Kakovost zraka glede na raven delcev PM ₁₀	Utežena 12h raven (µg/m ³)	PRIPOROČILA ZA RANLJIVE SKUPINE*	PRIPOROČILA ZA SPLOŠNO POPULACIJO
Zelo dobra	0-20	Brez omejitev, vse dejavnosti na prostem.	Brez omejitev, vse dejavnosti na prostem.
Dobra	21-40	Brez omejitev, vse dejavnosti na prostem.	Brez omejitev, vse dejavnosti na prostem.
Mejna	41-75	Odrasli in otroci z boleznimi pljuč ter odrasli z boleznimi srca, ki občutijo simptome , naj razmislijo o zmanjšanju intenzivnejših fizičnih aktivnosti, še zlasti na prostem.	Brez omejitev, vse dejavnosti na prostem.
Slaba	76-100	Odrasli in otroci z boleznimi pljuč ter odrasli z boleznimi srca naj zmanjšajo intenzivnejše fizične aktivnosti, še zlasti na prostem in še posebej, če čutijo težave. Astmatiki lahko pričakujejo pogostejšo rabo inhalatorjev. Starejši ljudje naj zmanjšajo intenzivnejše fizične aktivnosti.	Vsak, ki občuti nelagodje, kot so vnetje oči, kašelj ali bolečine v žrelu naj razmisli o zmanjšanju fizičnih aktivnosti, še zlasti na prostem.
Zelo slaba	101 ali več	Odrasli in otroci z boleznimi pljuč, odrasli z boleznimi srca, starejši naj se izognejo intenzivnejšim fizičnim aktivnostim. Astmatiki naj pričakujejo pogostejšo rabo inhalatorjev.	Vsi naj zmanjšajo intenzivne fizične aktivnosti, še zlasti na prostem, še posebej, če čutijo težave, kot so bolečine v žrelu in kašelj.

* Odrasli in otroci z boleznimi pljuč ter z boleznimi srca imajo večje tveganje za pojav simptomov in znakov. Glede fizične aktivnosti in obvladovanjem svojega zdravstvenega stanja naj upoštevajo običajna navodila svojega zdravnika.

Možno je, da lahko zelo občutljive osebe občutijo zdravstvene učinke tudi ob dneh, ko je kakovost zraka dobra.

Vir: Okoljsko zdravstveni indeks za zrak na Irskem
<http://www.epa.ie/air/quality/index/#d.en.51482>