SMOG - rady dla rodziców

Szkodliwemu wpływowi zanieczyszczeń na zdrowie dzieci można do pewnego stopnia przeciwdziałać.
1. Sprawdzaj jakość powietrza. Wojewódzkie Inspektoraty Ochrony Środowiska podają na swoich stronach internetowych ostrzeżenia, gdy stężenie zanieczyszczeń jest bezpośrednio groźne dla zdrowia.
2. Zachęcaj dziecko, aby oddychało przez nos. To naturalny filtr powietrza.
3. Podawaj dziecku napoje. Część zanieczyszczeń przyklei się do wilgotnych ścianek gardła zamiast trafić do płuc.
4. W dni, gdy stężenie zanieczyszczeń powietrza jest wysokie, dziecko powinno zostać w domu. Wyjścia na zewnątrz ogranicz do koniecznego minimum.
5. Gdy tylko możesz, wyjeżdżaj z dzieckiem poza miasto. Nawet krótka przerwa od wdychania zanieczyszczonego powietrza ma pozytywny wpływ na zdrowie.
6. Unikaj podróżowania z dzieckiem w godzinach szczytu. Jadąc samochodem wybieraj mniej ruchliwe trasy. Zamknij okna w samochodzie a wentylację ustaw na obieg zamknięty.
7. Spacerując lub jeżdżąc na rowerze z dzieckiem unikaj ruchliwych ulic. Poruszajcie się jak najdalej od krawężnika – największe stężenie zanieczyszczeń jest bezpośrednio w pobliżu jezdni.
8. Jeżeli okna mieszkania wychodzą na ulicę, w godzinach szczytu trzymaj je zamknięte.
9. Jeżeli to możliwe, urządź pokój dziecka w pomieszczeniu, którego okna nie wychodzą na ruchliwą ulicę.
10. Zadbaj o odpowiednią dietę. Pożywienie powinno być bogate w witaminy A, C i E oraz selen, pomagające organizmowi neutralizować nadmiar wolnych rodników. Wolne rodniki powstają w wyniku m.in. oddychania zanieczyszczonym powietrzem i przyczyniają się do rozwoju astmy oskrzelowej i przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP).