



ZAJEDNO ZA
AKTIVNO GRAĐANSKO
DRUŠTVO



УПУТСТВО ЗА ПОСТУПАЊЕ У У СЛУЧАЈУ ЗНАЧАЈНИХ КОНЦЕНТРАЦИЈА ПМ 10 ЧЕСТИЦА ($\mu\text{g}/\text{m}^3$)- УСРЕДЊЕЊЕ НА 1 час

ПМ ₁₀ ($\mu\text{g}/\text{m}^3$)	КВАЛИТЕТ ВАЗДУХА	МОГУЋИ ЗДРАВСТВЕНИ ЕФЕКТИ	ПРЕПОРУКЕ ЗА ПОСТУПАЊЕ
0 – 25.0	ОДЛИЧАН	Нема штетне последице по здравље	Квалитет ваздуха идеалан за све врсте активности на отвореном, без временског ограничења. Проводити што више времена на отвореном.
25.01 – 50.0	ДОБАР	Квалитет ваздуха је задовољавајући и не представља никакав ризик по здравље	И даље нема потребе за промену уобичајених активности на отвореном
50.01 – 90.0	ПРИХВАТЉИВ	Осетљиве категорије би требало да избегавају интензивнију физичку активност, како би спречиле појаву респираторних сметњи. Оболели од астме и других респираторних обољења могу искусити симптоме, попут кратког даха, кашља. Одрасли са срчаним сметњама могу искусити симптоме, попут палпитација, “кратак дах” и осећај неуобичајеног замора. Могућа респираторна иритација и код здраве популације.	Преосетљиве особе да размотре да ограниче физичке активности на отвореном. У случају симптома иритације код здраве популације, неопходно је смањити интензивну физичку активност.

Ovaj projekat je dobio podršku projekta Vlade Švajcarske „Zajedno za aktivno građansko društvo – ACT”, koji sprovode Helvetas Swiss Intercooperation i Građanske inicijative. Mišljenje koje je izneto u ovoj publikaciji/članku/studiji/radu je mišljenje autora i ne predstavlja nužno i mišljenje Vlade Švajcarske, Helvetasa ili Građanskih inicijativa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development
and Cooperation SDC



HELVETAS
SRB

Gradanske
inicijative



ZAJEDNO ZA
AKTIVNO GRAĐANSKO
DRUŠTVO



<p>90.01 – 180.0</p>	<p>ЗАГАЂЕН</p>	<p>Нездрав за осетљиве популационе групе:</p> <p>општа популација и осетљиве индивидуе су посебно у ризику да им овакав квалитет ваздуха узрокује иритацију и друге респираторне сметње</p>	<p>Осетљиве групе морају смањити, ограничити или прекинути бављење физичком активношћу: оболели са кардиолошким и респираторним дијагнозама</p> <p>Деца и старије особе (+65)</p> <p>Активни спортисти – избегавати редовне тренинге у овим условима</p>
<p>Изнад 180.01</p>	<p>ЈАКО ЗАГАЂЕН (НЕЗДРАВ)</p>	<p>Повећана вероватноћа за појаву штетних ефеката и погоршање функције срца и плућа у општој популацији, као погоршање стања код већ оболелих од кардиоваскуларних и респираторних оболења.</p>	<p>Осетљиве популационе групе: потпуна рестриција активности на отвореном. Активна деца и одрасли, као и оболели од респираторних оболења, (астма, ЦОПД) да остану унутра и избегавају боравак на отвореном, комбиновано са физичком активношћу.</p> <p>Повећана вероватноћа коришћења инхалатора код астматичара у случају боравка на отвореном.</p> <p>Сви остали, из опште популације морају ограничити боравак на отвореном.</p>

Ovaj projekat je dobio podršku projekta Vlade Švajcarske „Zajedno za aktivno građansko društvo – ACT”, koji sprovode Helvetas Swiss Intercooperation i Građanske inicijative. Mišljenje koje je izneto u ovoj publikaciji/članku/studiji/radu je mišljenje autora i ne predstavlja nužno i mišljenje Vlade Švajcarske, Helvetasa ili Građanskih inicijativa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development
and Cooperation SDC



HELVETAS
SRB

Gradanske
inicijative