



ZAJEDNO ZA  
AKTIVNO GRAĐANSKO  
DRUŠTVO



## УПУТСТВО ЗА ПОСТУПАЊЕ У У СЛУЧАЈУ ЗНАЧАЈНИХ КОНЦЕНТРАЦИЈА ПМ 2,5 ЧЕСТИЦА ( $\mu\text{g}/\text{m}^3$ ) - УСРЕДЊЕЊЕ НА 1 час

ПМ <sub>2.5</sub> ( $\mu\text{g}/\text{m}^3$ )	КВАЛИТЕТ ВАЗДУХА	МОГУЋИ ЗДРАВСТВЕНИ ЕФЕКТИ	ПРЕПОРУКЕ ЗА ПОСТУПАЊЕ
0 – 15.0	ОДЛИЧАН	Нема штетне последице по здравље	Квалитет ваздуха идеалан за све врсте активности на отвореном, без временског ограничења. Проводити што више времена на отвореном.
15.01 – 30.0	ДОБАР	Квалитет ваздуха је задовољавајући и не представља никакав ризик по здравље.	И даље нема потребе за промену уобичајених активности на отвореном
30.01 – 55.0	ПРИХВАТЉИВ	<p>Осетљиве категорије би требало да избегавају интензивнију физичку активност, како би спречиле појаву респираторних сметњи.</p> <p>Оболели од астме и других респираторних оболења могу искусити симптоме, попут кратјог даха, кашља.</p> <p>Одрасли са срчаним сметњама могу искусити симптоме, попут палпитација, “кратак дах” и и осећај неуобичајеног замора.</p> <p>Могућа респираторна иритација и код здраве популације.</p>	<p>Преосетљиве особе да размотре да ограниче физичке активности на отвореном.</p> <p>У случају симптома иритације код здраве популације, неопходно је смањити интензивну физичку активност.</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

Građanske  
Inicijative



ZAJEDNO ZA  
AKTIVNO GRAĐANSKO  
DRUŠTVO



55.01 – 110.0	ЗАГАЂЕН	Нездрав за осетљиве популационе групе: општа популација и осетљиве индивидуе су посебно у ризику да им овакав квалитет ваздуха узрокује иритацију и друге респираторне сметње	Осетљиве групе морају смањити, ограничити или прекинути бављење физичком активношћу: оболели са кардиолошким и респираторним дијагнозама Деца и старије особе (+65) Активни спортисти – избегавати редовне тренинге у овим условима
iznad 110.01	ЈАКО ЗАГАЂЕН (НЕЗДРАВ)	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.	Осетљиве популационе групе: потпуна рестрикција 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. Повећана вероватноћа коришћења инхалатора код астматичара у случају боравак на отвореном. Сви остали, из опште популације морају ограничити боравак на отвореном.

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

Građanske  
Inicijative