

ŠTO JE PM2.5?

Ovo je Larry. Larry je sitna čestica PM2.5. On i njegovi ortaci žive u dimu iz požara.



Larry nije jedini koji tu živi. Dim je smjesa čestica, vodene pare i plinova. No, Larry je najveći smutljivac.

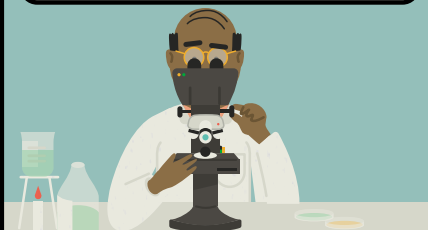


Larry je mikroskopske veličine. On je toliko mali da bi se 40 Larrya moglo poredati jedan do drugoga na širini jedne ljudske dlake.

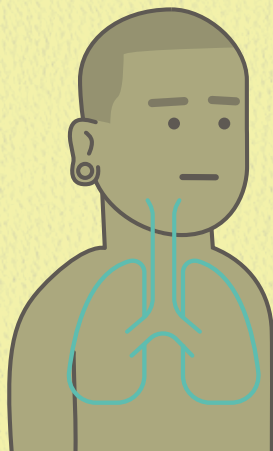
← 40 Larrya →

← Dlaka →

Budući da su Larry i njegovi ortaci toliko mali, oni mogu ući u sva mjesta u koja ne bi trebali.



Oni mogu dospjeti duboko u vaš dišni sustav i zadržavati se u vašim plućima.



Ako vani ima dima, provjerite ima li upozorenja o požaru na vašem području na web stranici emergency.vic.gov.au



Za više informacija o dimu i vašem zdravlju posjetite www.betterhealth.vic.gov.au

Ovlastila i objavila Vlada Viktorije, 1 Treasury Place, Melbourne.
© State of Victoria, Department of Health and Human Services, prosinca 2016.

KAKO IZLOŽENOST DIMU MOŽE UTJECATI NA MOJE ZDRAVLJE?

Dim od požara ne signalizira samo opasnost za vlastitu sigurnost, on može također biti i opasnost po zdravlje.



Učinci izloženosti dimu mogu se razlikovati. Učinak po zdravlje može biti samo svrbež očiju i grlobolja, no za neke ljude to može biti nešto znatno ozbiljnije.

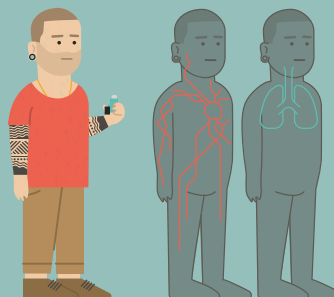


Sitne čestice poput Larrya mogu uzrokovati neke kratkotrajne ili dugotrajne učinke na dišni ili kardiovaskularni sustav.



PM2.5

To bi vam moglo značiti velike probleme za srce i pluća, posebno ako imate astmu ili druge zdravstvene probleme s plućima.



Simptomi kratkotrajne iritacije od dima kao što su svrbež očiju, grlobolja, curenje iz nosa i kašalj obično prestanu kod zdravih odraslih osoba kada se udalje od dima.



Ako imate bilo kakve simptome koji mogu biti posljedica izloženosti dimu, potražite liječnički savjet ili nazovite NURSE-ON-CALL na 1300 60 60 24.

Bilo koja osoba koja osjeti piskanje, stezanje u prsima ili otežano disanje treba nazvati 000.



Za više informacija o dimu i vašem zdravlju posjetite www.betterhealth.vic.gov.au

Ovlastila i objavila Vlada Viktorije, 1 Treasury Place, Melbourne.
© State of Victoria, Department of Health and Human Services, prosinca 2016.

TKO JE OSJETLJIVIJI NA UČINKE IZLOŽENOSTI DIMU?

Volim se zadržavati u dimu
iz vatre.

Larry je sitna čestica PM2.5. Kod nekih ljudi
on stvara veću iritaciju nego kod drugih.

Djeca u dobi do 14 godina i odraslim osobama starijim od 65 godina, pušačima, trudnicama i osobama sa srčanim i plućnim problemima može biti teže nositi se s Larryem. Njihovi simptomi se mogu pogoršati pri nižim koncentracijama dima u usporedbi s drugima.



Djeca su također više u opasnosti jer se njihov dišni sustav još uvijek razvija, često trče unaokolo i udišu više zraka prema svojoj tjelesnoj težini od odraslih.



VIŠE DIMA = VIŠE LARRYA.



Prema tome, ako je vani zadirmljeno, vodite brigu gdje su djeca, susjedi stariji od 65 godina, ili drugi koji su više ugroženi.



Za više informacija o dimu i vašem zdravlju posjetite www.betterhealth.vic.gov.au.

Ovlastila i objavila Vlada Viktorije, 1 Treasury Place, Melbourne.
© State of Victoria, Department of Health and Human Services, prosinca 2016.

KAKO MOGU ZAŠTITI SVOJE ZDRAVLJE KADA JE VANI ZADIMLJENO?

Sitne čestice poput Larrya mogu utjecati na vaše zdravlje kada je vani zadimljeno. Ako vam ne prijete požar, ostanite unutra sa zatvorenim vratima i prozorima i smanjite tjelesnu aktivnost.



Ako imate srčane i plućne probleme, uključujući i astmu, obavezno uzmite lijekove i držite se svog plana liječenja.



Pobrinite se da zrak u kući bude što zdraviji. Ako imate klima uređaj, uključite ga na "recirculate" ili "re-use".

Zdravi zrak u zatvorenom prostoru znači ne pušiti, ne paliti svijeće i ne usisavati



Ako vam je u kući neugodno i ako se to može na siguran način učiniti, maknite se iz zadimljenog područja ili otiđite u neki klimatizirani centar poput knjižnice.



A kada se dim raščisti, otvorite prozore i vrata da se kuća prozrači od dima.

Vidimo se, Larry!



Pobrinite se da Larry nije u vašim plućima. Budite na sigurnom i pobrinite se da su vam dišni putevi čisti i prohodni.



Za više informacija o dimu i vašem zdravlju posjetite www.betterhealth.vic.gov.au.

Ovlastila i objavila Vlada Viktorije, 1 Treasury Place, Melbourne.
© State of Victoria, Department of Health and Human Services, prosinca 2016.