

ДЫШИТЕ В ПОМЕЩЕНИЯХ ЧИСТЫМ ВОЗДУХОМ



ЗАГРЯЗНЕНИЕ ВОЗДУХА: МЕСТНАЯ ПРОБЛЕМА ИЛИ ГЛОБАЛЬНЫЙ ВОПРОС?

Исследования, проведенные НАСА, показали **обширные облака монооксида углерода и других загрязняющих воздух веществ, распространяющиеся по всему миру.**

Получив эту новую информацию, Джон Гилл, глава Национального Центра по Исследованию Атмосферы в Баулдере, Колорадо, США, заявил:

«Эти новые исследования ясно показывают, что загрязнение воздуха – это **не местная проблема. Это глобальный вопрос**».

Агентство по охране окружающей среды (АООС) объявило об **«эпидемическом загрязнении воздуха»**. Более 20 лет Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) и Программа по защите окружающей среды ООН борются против загрязнения атмосферы. **Были потрачены миллиарды долларов, но состояние воздуха продолжает ухудшаться!** Что это значит для нас? Как мы можем помочь себе дышать?



- Мировая эпидемия. Загрязнение воздуха по всему миру!
- В атмосфере содержатся вредные химические вещества!
- Местная проблема. **Это НАШ воздух!**

РЕКИ ПЫЛИ

Подобно океану, атмосфера также состоит из множества течений. Эти течения могут переносить пыль и загрязнения из какого-либо места в любое другое на земном шаре. Большое количество **песка Сахары** было обнаружено в Карибском бассейне и даже **смешанным со снегами в Скандинавии!** Это нормальные естественные процессы в атмосфере. Те же воздушные течения могут переносить возникшие по вине человека загрязнения атмосферы. Даже если жить на лоне природы, это все равно не может защитить Вас от токсинов, появившихся в воздухе промышленных районов.

Например, **радиоактивное облако из Чернобыля достигло Японии!**

В окружающей среде содержится, по меньшей мере, 12 химических веществ, чрезвычайно ядовитых для человека, и воздушные течения разносят их повсюду. Реки Пыли стали **Реками Токсинов**. Возникшее в результате деятельности человека загрязнение достигает самых удаленных уголков Земли. Остались ли еще места с чистым воздухом, которым можно дышать?

МИЛЛИОНЫ ЛЮДЕЙ ЕЖЕГОДНО УМИРАЮТ ИЗ-ЗА ЗАГРЯЗНЕННОГО ВОЗДУХА ПОМЕЩЕНИЙ



НЕГДЕ СПРЯТАТЬСЯ!

Загрязнение воздуха касается всех. Мы не можем от него спрятаться. Нас по-прежнему окружают загрязняющие вещества и токсины, где бы мы ни находились, даже в своих собственных домах!

Уровень загрязнения воздуха в помещении может быть в 2, 5 и до **100 раз выше**, чем на улице!*

С каждым вдохом в наши легкие попадает от 40 000 до 75 000 пылевых частиц.

Один грамм пыли может содержать до 700 миллионов разнообразных частиц, которые представляют огромную угрозу нашему здоровью. В процессе эволюции наш организм приспособился справляться с пылью, но сегодня у пыли совершенно другая структура, наносящая намного больший вред. Поэтому Агентство по охране окружающей среды **считает низкое качество воздуха в помещении одной из пяти основных угроз здоровью населения!***



- Уровень загрязнения воздуха в помещении может быть в **100 раз выше**, чем на улице
- **Мы проводим 90%** нашего времени в **помещении**
- С каждым вдохом в наши легкие попадает от **40 000 до 75 000** пылевых частиц
- Пагубное влияние на здоровье может **проявиться спустя годы**

ВСЕ ВРЕМЯ, ПОКА МЫ ДЫШИМ, ГРЯЗНЫЙ ВОЗДУХ ОТРАВЛЯЕТ НАС!

Мы проводим 90% нашего времени в помещении** - и 90% нашего времени мы дышим отработанным воздухом. Использование рециркулирующего воздуха, особенно с обычными вентиляционными системами, означает, что количество пыли, плесени, бактерий, вирусов, табачного дыма, различных химикатов и токсинов **постоянно растет!**

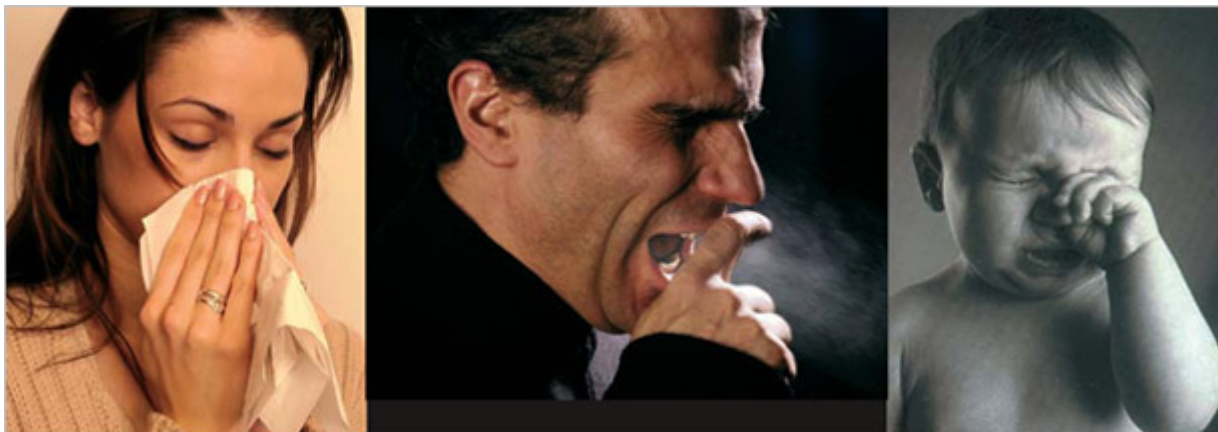
Наш организм не приспособлен к тому, чтобы бороться с такой угрозой здоровью!

Пагубное воздействие происходит медленно и незаметно. Мы можем ощутить это воздействие только спустя

годы!**

* (Источник: Американская Ассоциация пульмонологов и доклад МЗ, 2002)
** (Источник: Агентство по охране окружающей среды, 2002)

ЗДОРОВЬЕ НАДО БЕРЕЧЬ, А НЕ РАСПЫЛЯТЬ!



ДЫХАНИЕ СТАЛО ФАКТОРОМ РИСКА ДЛЯ НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ?

Как мы узнаем, что окружающая среда оказывает негативное влияние на наше здоровье? Каковы признаки того, что **наш организм подвергается атаке** со стороны воздуха вокруг нас?

Страдали ли Вы когда-нибудь от головных болей или раздражения носоглотки, которые никак не проходили? Кожных аллергических реакций? Головокружения и усталости, даже после хорошего сна? На эти симптомы **обычно не обращают внимания** или дают им поверхностное объяснение. Лекарства, продаваемые без рецепта (аспирин или лекарства от простуды), только прячут и маскируют симптомы, не давая нам определить причину недомогания!



- Постоянный кашель, **раздражение конъюнктивы**, головная боль
- Усталость, головокружение, **аллергические кожные реакции**, слабость
- **Приступы астмы**, частые инфекции верхних дыхательных путей

КАК МЫ УЗНАЕМ, ЧТО ПОДВЕРГЛИСЬ ДЕЙСТВИЮ ТОКСИЧНЫХ ВЕЩЕСТВ?

Воздействие **растворителей, чистящих средств, пестицидов и других, легко испаряющихся органических веществ**, может вызвать все указанные симптомы, а также рвоту, носовые кровотечения и затруднение дыхания.

Тяжелые металлы в атмосфере, такие, как **свинец и пары ртути**, могут вызвать поражение желудочно-кишечного тракта, мышечные судороги, слабость, изменение личности, потерю слуха...список можно продолжать до бесконечности!

Биологические загрязнители воздуха, например **эпителий (перхоть) животных, плесень и пылевые клещи** также способствуют возникновению заболеваний и инфекций. Кроме того, они могут быть причиной одышки, постоянного кашля и насморка.

Кухонные плиты, комнатные электрообогреватели, котлы центрального отопления и камины также могут стать причиной болезни. Головокружение, головные боли, раздражение глаз, частые простуды, ухудшение состояния у лиц, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, а также многие другие уже упомянутые симптомы могут быть вызваны **этим** причинами.

Эксперты ВОЗ утверждают, что в помещениях, где мы проводим 80% своего времени, воздух грязнее и токсичнее наружного в 6-10 раз! Согласно же оценки Агентства по охране окружающей среды США, воздух внутри производственных помещений загрязнен в 100 раз больше, чем снаружи, что приводит к потере примерно 60 млрд. долларов в год из-за болезней сотрудников и падению производительности труда, связанной с "синдромом нездорового помещения". Из-за плохой циркуляции воздуха до половины всех сотрудников могут страдать от этого "синдрома". И никакие открытые окна не помогают!

Мы привыкли очищать воду, которую пьем, следим за качеством потребляемых продуктов питания, но не задумываемся о составе воздуха, которым дышим. Пассивное курение, формальдегид, микроорганизмы (пылевые клещи и бактерии Легионелла) – вот только часть воздействий, которым человек подвергается в помещениях и вредное влияние которых на здоровье уже доказано. Экспериментально зафиксировано также наличие в воздухе закрытых помещений радиоактивного газа радона, проникающего из земной коры через трещины и разломы. Любое строение, особенно производственное помещение, препятствует его рассеиванию, поэтому радон постепенно там накапливается, достигая, подчас, опасных для человека концентраций. Кроме того, на него воздействуют споры, семена и пыльца растений, способные находиться в воздухе промышленных объектов длительное время, даже зимой. Работающие электродвигатели и, особенно, оргтехника активно "поедают" полезные аэроионы кислорода, что наряду с высоким уровнем загрязненности воздуха приводит к нарушению обмена веществ, бессоннице, таким заболеваниям, как астма и аллергия. Противостоять этим проявлениям можно с помощью действующей и налаженной системы вентиляции и ионизации воздуха.