

Atvėsus orams prasideda šildymo sezonas - metas, kai norisi šilumos ir jaukumo namuose. Tačiau oro tarša šiuo laikotarpiu ypač padidėja ten, kur žmonės namus šildo savarankiškai arba naudojamas kietasis kuras - malkos, anglis ar durpės.

„Europos aplinkos agentūros duomenimis, oro tarša – didžiausias aplinkos veiksnys, žalojantis žmonių sveikatą Europoje. Kasmet dėl jos miršta apie 300 tūkst. žmonių. Tad rinkdamiesi mažiau taršius šildymo būdus galime apsaugoti savo ir artimųjų sveikatą“, – sako Higienos instituto Profesinės ir aplinkos sveikatos centro patarėja, laikinai einanti centro vadovo pareigas, Olita Kriukovienė.

Oro tarša – tai vieno ar kelių teršalų buvimas atmosferoje, pavyzdžiui, dulkių, dūmų, dujų, rūko, kvapų, garų ar miglos, tokiais kiekiais ir trukme, kurie gali pakenkti žmogaus sveikatai. Daugiausia oro teršalų išsiskiria deginant kietąjį kurą – malkas, anglį ir durpes. Tada į aplinką patenka smulkios kietosios dalelės (KD), nematomos plika akimi, bet pavojingos sveikatai:

- **KD10** – dalelės iki 10 mikrometrų, kurios patenka į viršutinius kvėpavimo takus, gali sukelti kosulį, dirginimą, paūminti lėtines ligas;
- **KD2.5** – dar smulkesnės, pasiekia giliausius plaučių audinius, patenka į kraują ir gali paveikti visą organizmą.

Europos aplinkos agentūros duomenimis, net 96 % Europos sąjungos miestų gyventojų yra veikiami nesaugių smulkiųjų kietųjų dalelių (KD2,5) koncentracijos.

Įkvėpti teršalai sukelia uždegimą, oksidacinį stresą, imuninės sistemos slopinimą, ląstelių pažeidimus, galinčius paveikti plaučius, širdį, smegenis ir kitus organus. **Didžiausią riziką patiria** vaikai, senjorai, nėščiosios bei žmonės, sergantys astma, širdies ar plaučių ligomis. Smulkiosios dalelės gali:

- paūminti astmą, bronchitą, lėtinę obstrukcinę plaučių ligą (LOPL);
- sukelti kraujagyslių uždegimą, didinti kraujospūdį, skatinti infarktą ar insultą;
- paveikti nėštumo eigą (padidėja priešlaikinio gimdymo, mažo kūdikio svorio rizika);
- ilgai truminti gyvenimo trukmę.

Kaip šildytis atsakingai?

Norint turėti šiltus ir jaukius namus, nebūtina teršti oro. Gali padėti šie keli paprasti sprendimai:

- rinkitės tinkamą kurą – sausas malkas, sertifikuotas granules ir dujas. Jokiu būdu nedeginkite buitinių atliekų (plastiko, baldų likučių, padangų) – tai pavojinga ir draudžiama;
- prižiūrėkite šildymo įrangą – bent kartą per metus išvalykite kaminą ir patikrinkite katilo ar krosnelės būklę, pasirūpinkite ventiliacija. Tai sumažins gaisro riziką, prailgins įrenginių tarnavimą ir užtikrins efektyvų šildymą;
- rinkitės mažiau taršius sprendimus: centralizuotą šildymą, modernius katilus ir šilumos siurblius.

Kaip saugoti sveikatą?

- Sekite oro kokybę (<https://gamta.lt/>), kur pagal reikšmes (aukšta, vidutinė ir žema) galima stebėti oro kokybę bei KD dalelių koncentraciją Lietuvoje.
- Jei užterštumas didelis, juntamas dūmų kvapas ar matosi smogas – būkite mažiau lauke, ribokite fizinį aktyvumą ir venkite ilgiau būti lauke.
- Vėdinkite patalpas rytais ar vakarais, kai tarša mažesnė.
- Jei gyvenate šalia rūkstančių kaminų – patalpas vėdinkite trumpai, naudokite sandarias langų tarpines ar oro valytuvus.
- Namų oro kokybę gerina paprasti būdai – kambariniai augalai, dažnas drėgnas patalpų valymas, oro valytuvai su HEPA filtrais (tai didelio efektyvumo klostuoti oro filtrai, galintys sulaikyti iki 99,97 proc. itin mažų KD).
- Vaikai, vyresni žmonės ir asmenys, sergantys lėtinėmis ligomis, turėtų būti atsargesni.

