Оор бөлүкчөлөрдөн болгон аба булганышынын кесепеттерине каршы колдонмо

Абанын зыяндуу бөлүкчөлөр менен булганышы аба булгануусунун кеңири таралган түрлөрүнүн бири болуп саналат. Аба булганышынын кесепетинен келип чыккан тобокелдигин азайтуу жана ден-соолукту коргоо үчүн төмөнкү таблицаны пайдаланыңыздар. Бишкек шаарындагы абанын сапатын божомолдоп билүү үчүн төмөнкү интернет баракчаны карагыла:

https://www.airnow.gov/index.cfm?action=airnow.global_summary#U.S._Department_of_State$Bishkek

Аба сапатынын индекси (AQI)	Кимге тийиш	Эмне кылуу керек?
Жакшы (0-50)	Бул жакшынакай күндү көчөгө чыгып, активдүү түрдө өткөрүүгө болот	
Орто (51-100)	Катуу бөлүкчөлөр менен булганган абанын таасирине кээ бир сезимтал адамдар	**Абдан сезимтал адамдар**: эшикте узак мөөнөт же күч келтирүүнү талап кылган оор жумушту *кыскартууну ойлонуштургула*. Жөтөлүү же дем кыстыгууга окшогон симптомдорго көңүл бургула. Булар жүктү же күч келтирүүнү азайтуу зарылдыгынын белгилери болуп саналат. **Башкалардын баары**: эшикте активдүү түрдө өткөргөнгө жакшы күн.
Ден-соолук көйгөйлөрүнө сезимтал адамдарга зыян (101-150)	**Жүрөк жана өпкө ооруларына** сезимтал адамдар, **карылар, балдар** жана **өспүрүмдөр**.	**Сезимтал топтор**: сыртта жүрүүнүн убактысын жана күч келтирүүнү *азайткыла*. Сыртта активдүү иш-аракеттер менен алек болсоңор дагы, көп тыныгуу жасагыла жана күч келтиргенди азайткыла. Жөтөлүү жана дем кыстыгууга окшогон симптомдорго көңүл бургула. **Астма оорусу** менен ооругандар астмага каршы чаралардын планын ошол замат аткарыш керек жана ылдам таасири тийе турган дары-дармектердин колдун алдында болушу зарыл. **Жүрөк оорусу болсо**: жүрөкүн бат-бат согушу, дем кыстыгуу, жана адаттагыдай эмес талыгууга окшогон симптомдор олуттуу көйгөйдүн белгиси болушу ыктымал. Булардын бири болсо, дарыгерге дароо кайрылгыла.

Ден-соолукка зыян (151-200)	**Бардык адамдар**	**Сезимтал топтор:** Узак убакытка созулган күч келтирүүдөн *алыс болгула*. Үйгө же башка имараттарга өтүп кеткенге кам көргүлө же сыртта жүргөндү башка убакытка которгула. **Башкалардын баары**: Узак убакытка созулган күч келтирүүнү *азайткыла*. Сыртта жүргөндө активдүү иш учурунда көбүрөөк тыныгуу жасагыла.
Начар (201-300)	**Бардык адамдар**	**Сезимтал топтор:** Эшикте жүргөндө *бардык* физикалык күч келтирүүлөрдөн *алыс болгула*. Абанын сапаты жакшырмайынча үйгө же башка имараттарга өтүп кеткенге кам көргүлө же сыртта жүргөндү башка убакытка которгула. **Башкалардын баары:** Узак убакытка созулган күч келтирүүдөн *алыс болгула*. Абанын сапаты жакшырмайынча үйгө же башка имараттарга өтүп кеткенге кам көргүлө же сыртта жүргөндү башка убакытка которгула.
Кооптуу (301-500)	**Бардык адамдар**	**Башкалардын баары:** Эшикте жүргөндө *бардык* физикалык күч келтирүүлөрдөн *алыс болгула*. **Сезимтал топтор**: Үйдөн чыкпай көп каймыл аракет жасоодон *алыс болгула*. Бөлмөдө зыяндуу оор бөлүкчөлөрдүн төмөн болушу үчүн тийиштүү чараларды көргүлө.

Оор бөлүкчөлөр менен абанын булганышы жөнүндө негизги фактылар:

- Оор бөлүкчөлөр (чаң) менен абанын булганышы адамдын ден-соолугуна олуттуу көйгөйлөрдү алып келиши мүмкүн. Буларга астма туткагы, жүрөк туткагы, инсульт жана эрте өлүм кирет.
- Сиз жашаган жерге жараша бөлүкчөлөр менен абанын булганышы бардык жыл мезгилдеринде кездешет.
- Кир абанын таасирин азайтып, ошол эле учурда спорт менен алектенүүгө болот! Www.airnow.gov интернет баракчасында жеткиликтүү болгон абанын сапатынын индексинин (AQI) күн сайын чыккан божомолдорунан пайдаланып, күнүмдүк жашоону пландаштырууга болот.

Абанын оор бөлүкчөлөр менен булганышы деген эмне?

Абанын оор бөлүкчөлөр менен булганышы ар кандай булактардан келип чыгат. Диаметири 2,5 микрометр же микрон (1 микрон=0,001 мм) жана андан кичине болгон майда бөлүкчөлөр (PM2.5 деп белгилүү) электростанциялардан, өнөр жайды иштетүүдөн, автоунаалардан, от жаккан мештерден жана токой өрттөрүнөн чыгат. Ири бөлүкчөлөр (2,5-10 микрометрге чейин, PM10) таштардын майдалануусунан, жолдун чаңынан жана кээбир айыл-чарбалык иштердин натыйжасында келип чыгат.

Эмнеге бөлүкчөлөр менен абанын булганышы көйгөй деп эсептелет?

Мунун адамдын ден-соолугуна бир катар зыяны бар. Буларга жөтөлүү, дем кыстыгуу, өпкө оорулары, астма туткагы, жүрөк туткагы жана инсульт кирет. Бул ошондой эле эрте өлүм менен байланыштуу.

Кооптонууга себеп барбы?

Ар дайым жашаган жериңерде абанын сапатына көңүл бурганыңар туура. **Кээ бир адамдарга кир абанын кесепетинен келип чыккан коркунучу көбүрөөк болушу мүмкүн,** булар:

- Жүрөк-кан тамыр оорулары менен ооруган адамдар
- Өпкө оорулары жана астма менен ооруган адамдар
- Балдар жана өспүрүмдөр
- Улгайган адамдар

Изилдөөлөргө караганда семирүү же диабет бул көйгөйгө болгон тобокелдикти жогорулатат.

Жакында эне боло турган же төрөгөн аялдар да өз балдарынын ден-соолугун коргоо боюнча чараларды көрүшү керек.

Мен өзүмдү кантип коргосом болот?

Сыртта өткөрүүчү иш-чараларды пландаштырганда AQI божомолдорун пайдалангыла. AQI божомолу ден-соолукка зыян деп көргөзгөн күндөрү, төмөнкү жөнөкөй кадамдарды тобокелдикти азайтуу максатында жасагыла:

- Күч келтиргенди талап кылбаган иштерди таңдагыла
- Сыртта жүргөндүн убактысын азайткыла
- Сыртта өткөрүлүүчү иш-чараны башка бир убакытка которгула
- Көп унаа жүргөн жолдордун жанында аз убакыт өткөгүлө

Имаратта абаны фильтрациялоонун жакшы системасы болбосо эле, бөлүкчөлөрдүн концентрациясы эшикте жогору болсо, бөлмөнүн ичинде дагы бул концентрация жогорку болушу мүмкүн.

Бөлүкчөлөрдүн концентрациясынын төмөн деңгээлде кармаганга аракет кылгыла:

- Тамеки түтүнүн жокко чыгаргыла
- Отун менен иштеген мештерди жана каминдерди азыраак колдонгула
- Бөлүкчөлөрдүн концентрациясынын азайткан аба фильтрлерин жана аба тазалагычтарын пайдалангыла.
- Чырактарды жандырбагыла

Абанын оор бөлүкчөлөр менен кирдегенин азайталамбы?

Ооба! Мына бир канча сунуш.

- Автоунааны азыраак айдагыла: коомдук транспорт менен жүргүлө, велосипед тепкиле же жөө баскыла
- Жайында термостатты жогорку, кышында болсо төмөкү денгээлге койгула
- Чөп, жалбырак, таштанды, пластмасса, целлофан жана резинаны өрттөбөгүлө
- Автоунаа, мотоцикл, кайык жана башка мотордун күчү менен жүргөн шаймандардын кыймылдаткычынын абалын текшерип карагыла.