

## **Препоръки на сдружение "Въздух и здраве" при превишение на стойностите на $\text{ФПЧ}_{10}$ над $150 \text{ мкг}/\text{м}^3$**

Във връзка с ангажимента за опазване здравето на хората и в изпълнение на цялостния подход на Столична община за справяне със замърсяването на въздуха, екипът на Васил Терзиев в партньорство със сдружение "Въздух и здраве" отправя следните препоръки за превенция при очаквано превишение на стойностите на  $\text{ФПЧ}_{10}$  над  $150 \text{ мкг}/\text{м}^3$ .

### **Общо за всички:**

- Ограничете времето, прекарано на открито, особено за физически дейности.
- Използвайте въздушни пречистватели, за да намалят замърсяването в помещенията.
- Избягвайте проветряване – затворете прозорците и вратите, за да предотвратите навлизането на замърсен въздух.
- Почиствайте ноздрите си със солена вода, преди да си легнете. Носът е като филтър за прахови частици, но това също означава, че прахът остава в ноздрите.
- Следете нивата на замърсяване.
- Потърсете кремове и серуми с "анти-полюшън" защита на кожата, които създават бариера срещу замърсяванията.

### **За чувствителните групи:**

- Носете респираторни маски с висок клас защита (FFP2/N95 или по-добри) или плътна влажна кърпа при липса на маска, ако се налага да излизате навън.
- Избягвайте всякакви физически натоварвания, които учестяват или задълбочават дишането.
- Потърсете медицинска помощ при появата на симптоми като задух или болки в гърдите.