



# NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO OSJEČKO – BARANJSKE ŽUPANIJE

TEACHING INSTITUTE OF PUBLIC HEALTH FOR THE OSIJEK - BARANYA COUNTY

Adresa: Drinska 8, 31000 Osijek  
Telefon: +385 (0)31 / 225-700  
Telefax: +385 (0)31 / 206-870

IBAN: HR6023900011101055394  
MB: 3018792  
OIB: 46854859465

e-mail: [nzjz-os@zzjosijek.hr](mailto:nzjz-os@zzjosijek.hr)  
web: <http://www.zzjosijek.hr>

## Preporuke - Što učiniti kada postoji upozorenje na zagađenje zraka?

Nastavni zavod za javno zdravstvo Osječko-baranjske županije u koordinaciji je sa Stožerom civilne zaštite Osječko-baranjske županije, Stožerom civilne zaštite Grada Osijeka, Hrvatskim zavodom za javno zdravstvo (HZJZ) i svim interventnim službama. Neprekidno smo u kontaktu s HZJZ, te još dva županijska zavoda za javno zdravstvo koji raspolažu adekvatnim mjernim instrumentima za utvrđivanje kvalitete zraka prema važećoj zakonskoj legislativi. Prve rezultate mjerenja očekujemo večeras. Praćenje kvalitete zraka odvijat će se na većem broju lokacija tijekom narednih dana. Prema do sada raspoloživim informacijama u suradnji s HZJZ donosimo sljedeće preporuke:

- boravite čim više unutar zatvorenih prostora
- ako imate neodloživog posla i morate izaći van, koristite N-95/FFP2 maske
- maske trebaju biti jednokratne, potrebno ih je redovito mijenjati i posebno obratiti pozornost da dobro prijanjaju licu kako bi se spriječio prodor nefiltriranog zraka
- vanjska vrata i prozori trebaju ostati zatvoreni kako bi se smanjio prodor onečišćenja
- ako koristite proizvode iz vlastitog vrta (povrće, voće) prethodno ga dobro operite i/ili ogulite
- izbjegavajte dugotrajan ili težak tjelesni napor u vanjskom prostoru
- spriječite dodatne izvore onečišćenja zraka u zatvorenom prostoru: izbjegavanjem korištenja sve što gori, poput drva za paljene peći, svijeća i tamjana, nemojte pušiti duhanske proizvode
- obratite posebnu pozornost na čistoću domova: poželjno je mokro brisanje i brisanje prašine, a treba izbjegavati metenje jer to može dodatno uzburkati prašinu i čestice
- održavajte čistoću prostorija za spavanje, posebno za malu djecu ili starije osobe; ako prostorija ima prozore držite ih zatvorene
- izbjegavajte ili ograničite nepotrebna putovanja automobilima, skuterima i drugim motornim vozilima; ovo neće spriječiti dodatno osobno izlaganje ali će spriječiti dodavanje onečišćenja zraka
- oboljeli od kroničnih respiratornih i/ili kardiovaskularnih bolesti trebaju nastaviti redovito uzimati preporučenu terapiju



Općenito, gorenjem različitih tvari na otvorenom prostoru dovodi do trenutnog onečišćenja zraka i okoliša, a ovisno od tvari koje izgaraju nastaje niz otrovnih para i plinova kao i lebdećih štetnih i opasnih čestica koje u dimu strujanjem zraka mogu biti raznesene, a zatim padanjem na tlo, taložiti se i dugo se zadržavati na tlu čime ono postaje neupotrebljivo za uzgoj hrane kako za ljude tako i životinje.

Međutim, o kakvom je onečišćenju riječ u ovom konkretnom slučaju znat ćemo više nakon provedenih mjerenja, stoga jer iznimno važno pridržavanje svih uputa županijskog zavoda za javno zdravstvo kao i Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo. Molimo pratite naše stranice kao i priopćenja lokalnog stožera civilne zaštite.

**Ako se ne osjećate dobro ili osjetite bilo kakvu štetnu posljedicu onečišćenja zraka što prije se javite svom obiteljskom liječniku ili hitnim službama!**