

# Cum îmi afectează **poluarea aerului** sănătatea?

Poluarea aerului ne afectează de la prima până la ultima respirație. Pătrunde în plămâni și se folosește de fluxul sanguin pentru a călători prin corp, deteriorând fiecare organ.

Orice cantitate de poluare a aerului vă poate afecta sănătatea – **cu cât inspirați mai mult, cu atât riscul este mai mare.**

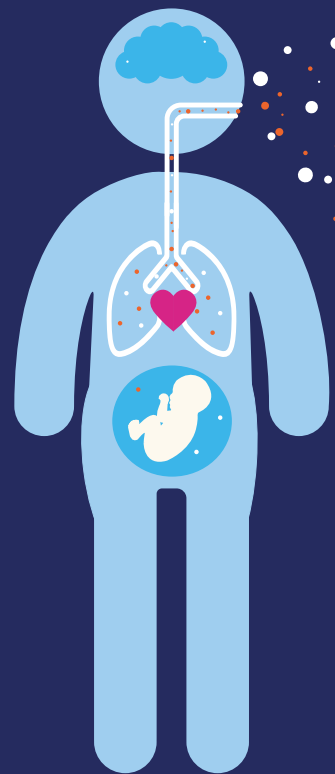
Poluarea aerului poate agrava și provoca boli de inimă și plămâni, cancer pulmonar, hipertensiune arterială și accidente vasculare cerebrale.

Poluarea aerului este asociată cu apariția de problemele în timpul sarcinii, inclusiv cu greutatea scăzută la naștere, nașterea prematură și pierderea sarcinii.

Poluarea aerului vă afectează creierul, are impact asupra sănătății mintale și contribuie la problemele de memorie și demență.

**Dar există lucruri pe care le putem face cu toții pentru a ne proteja sănătatea.**

Aflați pașii simpli pe care îi puteți urma pentru a curăța aerul și a vă proteja sănătatea pe **[cleanairhub.org.uk](https://cleanairhub.org.uk)**



# Acțiuni pe care le putem efectua cu toții pentru a respira un aer mai curat

## Modalități de transport care determină un aer mai curat

**Mergeți pe jos sau cu dispozitivul dumneavoastră cu roțile** la serviciu sau la școală, **folosind rute mai verzi**, cu mai puțin trafic, atunci când puteți (inclusiv locuri precum Southampton Common și East Park).

Luați în considerare trecerea la un **vehicul electric** sau **lăsarea mașinii acasă**.

Dacă trebuie să conduceți, **opriți motorul** când nu vă deplasați și este sigur să faceți acest lucru.



Aflați care este calitatea aerului din zona în care vă aflați folosind [southampton.gov.uk](https://southampton.gov.uk).

## Decizii în casă care determină un aer mai curat

Folosiți **produse de curățare** mai blânde, fără parfumuri și evitați odorizantele de cameră electrice.

Atunci când decorați, alegeți vopsele și lacuri mai sigure, care sunt etichetate cu „**low VOC (COV scăzut)**”.

Cereți oamenilor **să nu fumeze** sau să vapeze în casa dumneavoastră.

**Evitați arderea obiectelor dăunătoare în casă** (de exemplu, arderea buștenilor, focurile pe bază de cărbune sau lumânările).

**Deschideți ferestrele** care sunt departe de drumurile principale pentru a vă ventila casa.

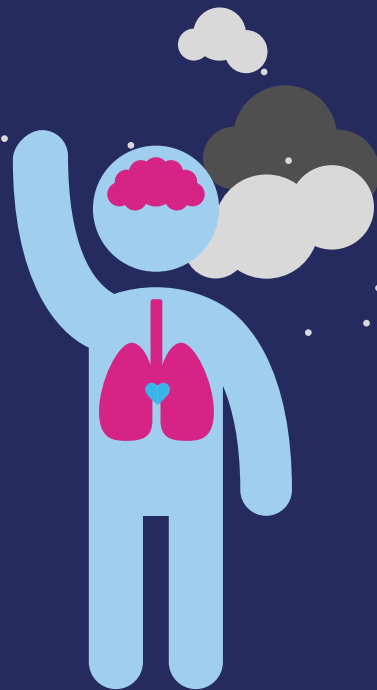


# Poluarea aerului poate cauza sau agrava probleme de sănătate la **copii**

Aceste acțiuni vă pot ajuta să vă protejați copilul:

- 1. Utilizați trasee mai liniștite și mai verzi:** Folosiți drumuri mai liniștite, care trec prin spații verzi, pentru a vă feri de traficul poluant.
- 2. Uitați de mașină:** Încurajați-vă familia să meargă pe jos sau să își folosească dispozitivele cu roțile mai mult.
- 3. Opriți motorul:** Dacă trebuie să folosiți mașina, opriți motorul când nu vă deplasați și dacă este sigur să faceți acest lucru.
- 4. Verificați prognoza de poluare:** Utilizați [SouthamptonAir.org.uk](https://SouthamptonAir.org.uk) pentru a afla care este calitatea aerului în zona dumneavoastră.
- 5. Curățați aerul din casă:** Folosiți produse de curățare mai blânde, fără parfumuri și evitați arderea în casă a obiectelor dăunătoare. Folosiți produse cu „low VOC (COV scăzut)” atunci când vopsiți sau decorați. Deschideți ferestrele pentru a ventila casa, dacă acestea sunt departe de drumurile principale.

Aflați mai multe despre poluarea aerului și despre cum să protejați sănătatea familiei dumneavoastră pe [cleanairhub.org.uk](https://cleanairhub.org.uk)



# Planul meu pentru combaterea poluării aerului

Alegeți acțiunile pe care dumneavoastră și familia dumneavoastră le veți efectua pentru a vă proteja sănătatea de pericolele asociate cu poluarea aerului

Vom **merge pe jos sau vom folosi dispozitivele cu roțile** până la școală

Vom cumpăra **produse de curățare și vopsele mai sigure**

Vom folosi **trasee mai liniștite și mai verzi** pentru a evita traficul intens

Vom cere oamenilor **să nu fumeze** în casa noastră

Vom **lăsa mașina acasă** când putem

Vom **evita arderea obiectelor dăunătoare în casă** (de exemplu, arderea buștenilor, focurile pe bază de cărbuni și lumânările)

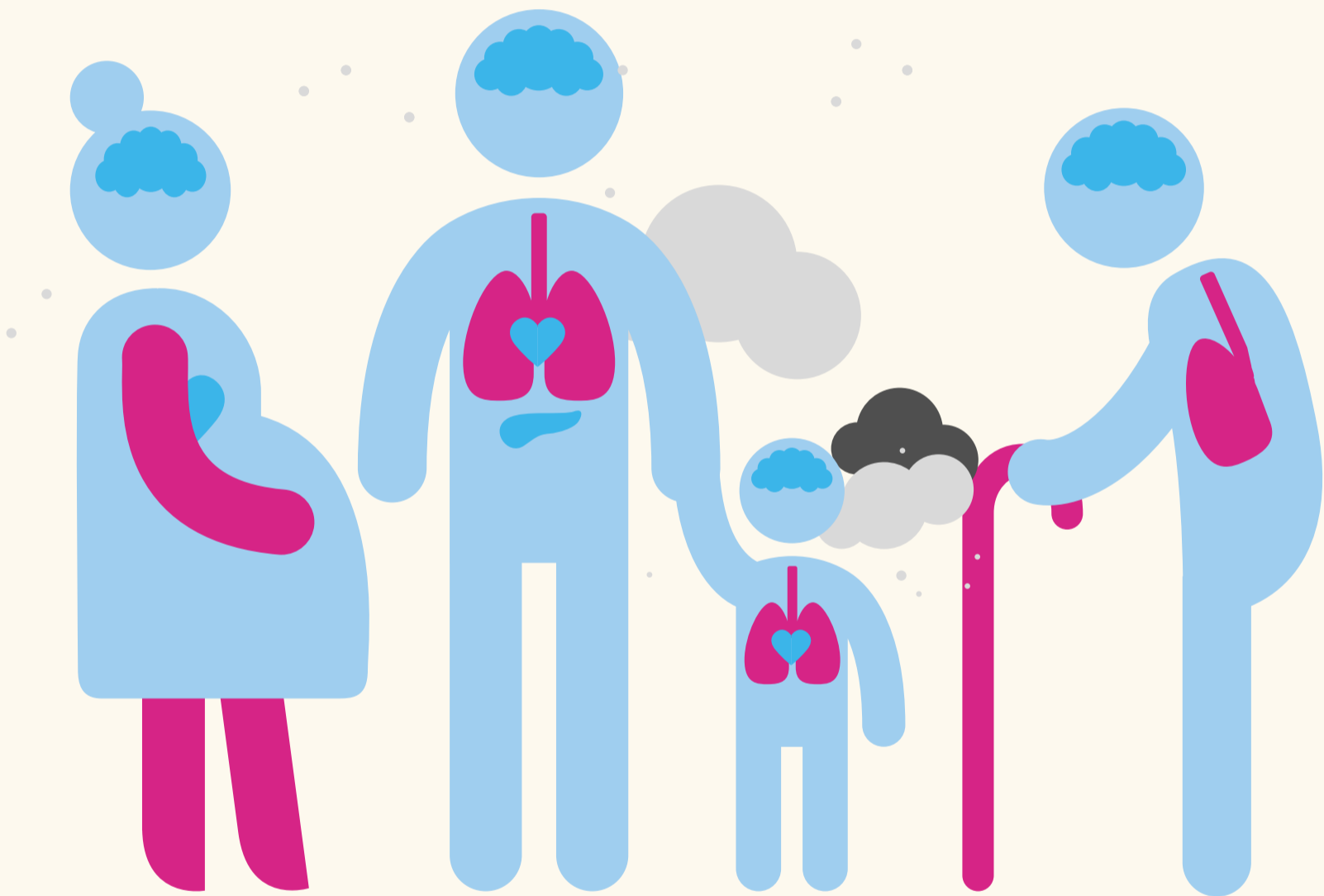
Vom **opri motorul când** mașina staționează

Vom **deschide o fereastră** când gătim și facem curățenie



# Poluarea aerului are impact asupra tuturor

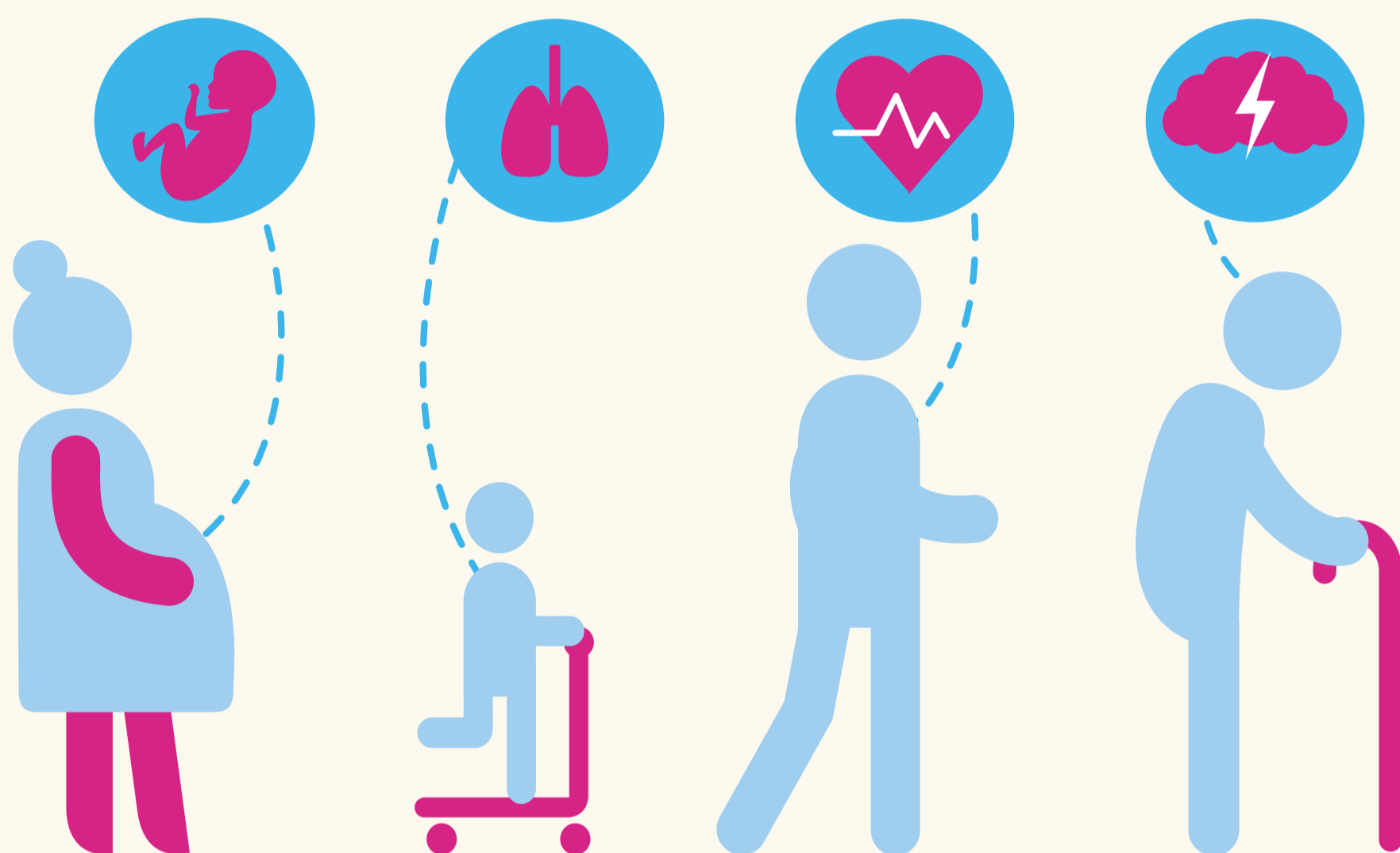
Aerul murdar pătrunde în plămâni și se folosește de fluxul sanguin pentru a călători prin corp, afectând fiecare organ.



Aflați cum puteți să curățați aerul și să vă protejați sănătatea pe [cleanairhub.org.uk](https://cleanairhub.org.uk)



# Poluarea aerului vă afectează de la prima până la ultima respirație



Există pași pe care îi putem urma cu toții pentru a curăța aerul  
și a ne proteja sănătatea

Aflați mai multe pe [cleanairhub.org.uk](https://cleanairhub.org.uk)



# Cum îmi afectează poluarea aerului sănătatea?

Poluarea aerului ne afectează de la prima până la ultima respirație. Pătrunde în plămâni și se folosește de fluxul sanguin pentru a călători prin corp, deteriorând fiecare organ.

Orice cantitate de poluare a aerului vă poate afecta sănătatea – **cu cât inspirați mai mult, cu atât riscul este mai mare.**

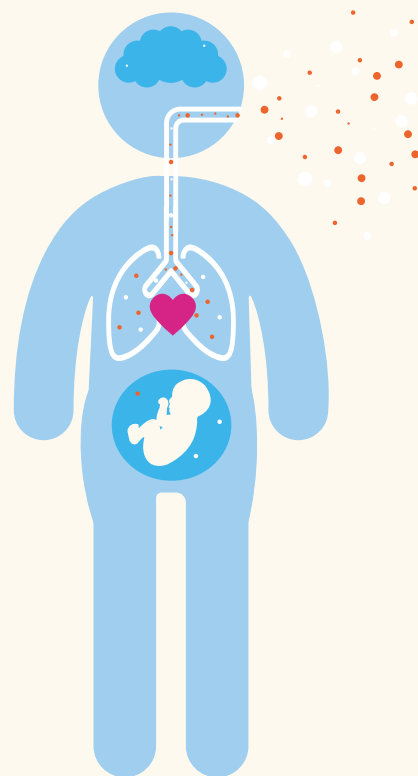
Poluarea aerului poate agrava și provoca boli de inimă și plămâni, cancer pulmonar, hipertensiune arterială și accidente vasculare cerebrale.

Poluarea aerului este asociată cu apariția de probleme în timpul sarcinii, inclusiv cu greutatea scăzută la naștere, nașterea prematură și pierderea sarcinii.

Poluarea aerului vă afectează creierul, are impact asupra sănătății mintale și contribuie la problemele de memorie și demență.

**Dar există lucruri pe care le putem face cu toții pentru a ne proteja sănătatea.**

Aflați pașii simpli pe care îi puteți urma pentru a curăța aerul și a vă proteja sănătatea pe [cleanairhub.org.uk](https://cleanairhub.org.uk)



## Acțiuni pe care le putem efectua cu toții pentru a respira un aer mai curat

### Modalități de transport care determină un aer mai curat

**Mergeți pe jos sau cu dispozitivul dumneavoastră cu roțile** la serviciu sau la școală, **folosind rute mai „verzi”**, cu mai puțin trafic, atunci când puteți (inclusiv locuri precum Southampton Common și East Park).

Luați în considerare trecerea la un **vehicul electric** sau **lăsarea mașinii acasă**.

Dacă trebuie să conduceți, **opriți motorul** când nu vă deplasați și este sigur să faceți acest lucru.



Aflați care este calitatea aerului din zona în care vă aflați folosind [southampton.gov.uk](https://southampton.gov.uk).

### Decizii în casă care determină un aer mai curat

Folosiți **produse de curățare** mai blânde, fără parfumuri și evitați odorizantele de cameră electrice.

Atunci când decorați, alegeți vopsele și lacuri mai sigure, care sunt etichetate cu „**low VOC (COV scăzut)**”.

Cereți oamenilor **să nu fumeze** sau să vazeze în casa dumneavoastră.

**Evitați arderea obiectelor dăunătoare în casă** (de exemplu, arderea buștenilor, focurile pe bază de cărbune sau lumânările).

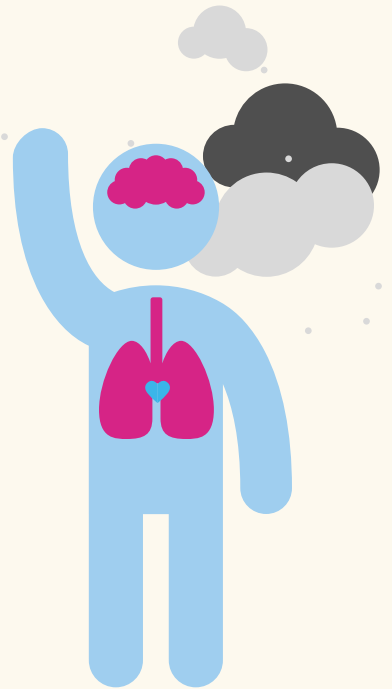
**Deschideți ferestrele** care sunt departe de drumurile principale pentru a vă ventila casa.



# Poluarea aerului poate cauza sau agrava probleme de sănătate la **copii**

Aceste acțiuni vă pot ajuta să vă protejați copilul:

- 1. Utilizați trasee mai liniștite și mai verzi:** Folosiți drumuri mai liniștite, care trec prin spații verzi, pentru a vă feri de traficul poluant.
- 2. Uitați de mașină:** Încurajați-vă familia să meargă pe jos sau să își folosească dispozitivele cu roțile mai mult.
- 3. Opriți motorul:** Dacă trebuie să folosiți mașina, opriți motorul când nu vă deplasați și dacă este sigur să faceți acest lucru.
- 4. Verificați prognoza de poluare:** Utilizați SouthamptonAir.org.uk pentru a afla care este calitatea aerului în zona dumneavoastră.
- 5. Curățați aerul din casă:** Folosiți produse de curățare mai blânde, fără parfumuri și evitați arderea în casă a obiectelor dăunătoare. Folosiți produse cu „low VOC (COV scăzut)” atunci când vopsiți sau decorați. Deschideți ferestrele pentru a ventila casa, dacă acestea sunt departe de drumurile principale.



Aflați mai multe despre poluarea aerului și despre cum să protejați sănătatea familiei dumneavoastră pe [cleanairhub.org.uk](https://cleanairhub.org.uk)



## Planul meu pentru combaterea poluării aerului

Alegeți acțiunile pe care dumneavoastră și familia dumneavoastră le veți efectua pentru a vă proteja sănătatea de pericolele asociate cu poluarea aerului

Vom **merge pe jos sau vom folosi dispozitivele cu roțile** până la școală

Vom cumpăra **produse de curățare și vopsele mai sigure**

Vom folosi **trasee mai liniștite și mai verzi** pentru a evita traficul intens

Vom cere oamenilor **să nu fumeze** în casa noastră

Vom **lăsa mașina acasă** când putem

Vom **evita arderea obiectelor dăunătoare în casă** (de exemplu, arderea buștenilor, focurile pe bază de cărbuni și lumânările)

Vom **opri motorul când** mașina staționează

Vom **deschide o fereastră** când gătim și facem curățenie

