

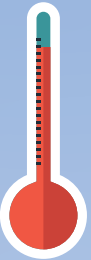
Zmiany klimatu i nasze płuca

Zmiana klimatu to długoterminowa zmiana globalnej temperatury i systemów pogodowych. Została przyspieszona przez zachowanie ludzi. Spalamy paliwa kopalne, takie jak węgiel, gaz i ropę, które wytwarzają dwutlenek węgla i inne zanieczyszczenia lub gazy cieplarniane. Te gromadzą się w atmosferze, powodując globalne ocieplenie, które wpływa na nasze płuca.

Zmiany klimatu mogą:


- zwiększać ryzyko występowania chorób płuc lub
- pogłębiać już istniejące schorzenia.

Upały



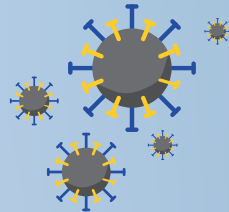
Upały mogą pogłębiać objawy chorób płuc i zwiększać ich częstotliwość. Wysokie temperatury zwiększają ryzyko suszy. To pogarsza jakość powietrza, ponieważ brud i pył unoszą się z ziemi do powietrza, którym oddychamy. Pożary lasów stają się częstsze, a dym zanieczyszcza powietrze, którym oddychamy.

Powodzie



Powodzie przynoszą wilgoć, która zwiększa ryzyko rozwoju pleśni. Pleśń powoduje alergie, infekcje płuc i może doprowadzić do pogorszenia chorób płuc takich jak astma czy nieżyt nosa.

Choroby zakaźne



Zmiany klimatu wpływają na szybkość rozwoju drobnoustrojów, które roznoszą, rozmnażają i utrzymują przy życiu choroby. Z powodu zmian klimatycznych będziemy świadkami częstszego rozprzestrzeniania się nowych wirusów i zwiększonego ryzyka epidemii i pandemii.

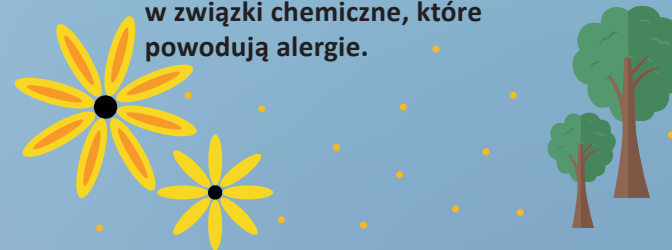
Zanieczyszczenie powietrza

Zanieczyszczenie powietrza i zmiany klimatu są ze sobą blisko powiązane. Zanieczyszczenie powietrza przyczynia się do zmian klimatycznych, a zmiany klimatyczne zwiększają ryzyko zanieczyszczenia powietrza.



Pyłki kwiatów

Wyższe temperatury i więcej dwutlenku węgla oznacza, że rośliny produkują więcej pyłków przez dłuższy czas w większej ilości miejsc. Taki pyłek jest również bogatszy w związki chemiczne, które powodują alergie.



Co możesz zrobić?

Zmiany klimatu są ogromnym problemem i często mamy poczucie, że jesteśmy bezradni. Poniżej przedstawiamy kilka rzeczy, jakie można zrobić, aby chronić własne zdrowie i planetę.

Promuj obszary zielone!

Zielone obszary miejskie poprawiają zarówno fizyczne jak i psychiczne samopoczucie, a także pomagają usuwać dwutlenek węgla z atmosfery i ochładzać klimat! Namawiaj lokalne władze, aby działały na rzecz zwiększania ilości obszarów zielonych w Twoim regionie.

#WybierzAktywność

Wybierając spacer, rower lub bieganie zamiast samochodu zmniejszasz powodowane przez Ciebie zanieczyszczenie i wzmacniasz swoje płuca!

Jedz ekologicznie

Utrzymuj zdrową i zbilansowaną dietę. Więcej owoców, warzyw i nasion roślin strączkowych, a mniej mięsa i wysoko przetworzonych produktów – w ten sposób zmniejszysz swój wpływ na planetę i jednocześnie zadbasz o swoje zdrowie!

Bądź zielonym pacjentem!

- Własne zdrowie należy zawsze stawiać na pierwszym miejscu. Jednak każdy może ograniczyć swój wpływ wywierany na klimat.
- Bierz leki zgodnie z zaleceniami – dobrze kontrolowana choroba może ograniczyć potrzebę przyjmowania dodatkowych leków
- Dowiedz się, gdzie możesz oddać inhalatory lub puste opakowania po pigułkach do recyklingu
- Promuj bardziej ekologiczną produkcję leków

#RzućPalenie

Wszyscy wiemy, że palenie papierosów jest szkodliwe dla zdrowia, ale nie wszyscy mają świadomość, że przyczynia się również do zmian klimatu i zwiększa zanieczyszczenie tworzywami sztucznymi.

Zadaniem tego dokumentu jest upublicznianie informacji dotyczących dbania o zdrowie płuc w świetle zmian klimatycznych, prezentowanie sposobów walki ze zmianami klimatu, a także wspomaganie pracowników służby zdrowia w wyjaśnianiu zalet płynących z dbania o zdrowe płuca. Został przygotowany przez fundację European Lung Foundation (ELF) w ramach kampanii Healthy Lungs for Life ze wsparciem dr Any Marii Vicedo, prof. Barbary Hoffmann, prof. Zorony Jovanovic Andersen i Kjelda Hansena.



HEALTHY LUNGS FOR LIFE

