

# Schimbările climatice și plămâni

Schimbările climatice reprezintă modificarea pe termen lung a temperaturii globale și a sistemelor climatice. Acestea au fost accelerate de comportamentul oamenilor. Ardem combustibili fosili precum cărbune, gaze și petrol, care produc dioxid de carbon și alți poluanți, ori gaze cu efect de seră. Acestea se acumulează în atmosferă și provoacă încălzirea globală, ceea ce vă poate afecta plămâni.

## Schimbările climatice pot:

- crește riscul dezvoltării unei afecțiuni pulmonare sau
- înrăutăți afecțiunile preexistente.

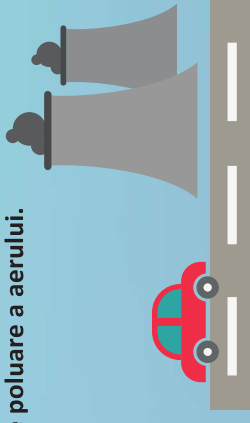
## Căldura extremă

Căldura extremă poate înrăutăți simptomele afecțiunilor pulmonare și mări frecvența acestora. Temperaturile ridicate cresc riscul de secetă. Aceasta deteriorează calitatea aerului, deoarece mizeria și praful de la nivelul solului se ridică în aerul pe care îl respirăm. Incendiile de vegetație devin mai frecvente, iar fumul poluează aerul pe care îl respirăm.



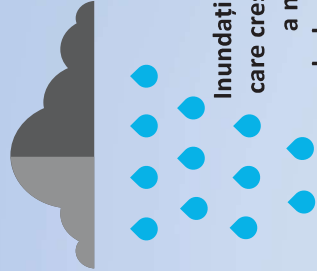
## Poluarea aerului

Poluarea aerului și schimbările climatice sunt strâns legate. Poluarea aerului contribuie la schimbările climatice, iar acestea cresc riscul de poluare a aerului.



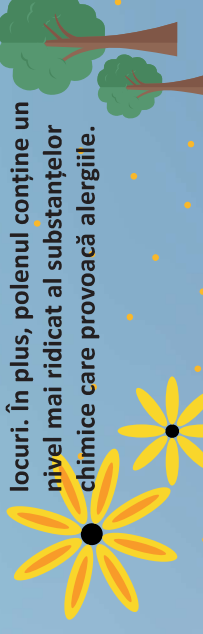
## Inundațiile

Inundațiile provoacă umezeală, care crește riscul de dezvoltare a mușcăiului. Mușcăiul declanșează alergii, provoacă infecții ale plămânilor și poate agrava afecțiunile pulmonare precum astmul și rinita.



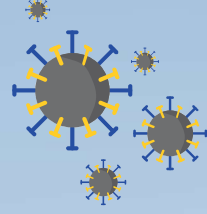
## Polenul plantelor

Temperaturile mai ridicate și nivelul mai mare de dioxid de carbon înseamnă că plantele produc mai mult polen, pe perioade mai lungi și în mai multe locuri. În plus, polenul conține un nivel mai ridicat al substanțelor chimice care provoacă alergiile.



## Bolile infecțioase

Schimbările climatice pot afecta gradul în care se răspândesc, se reproduc și supraviețuiesc microbii care provoacă bolile. Probabil că, din cauza schimbărilor climatice, vom vedea mai mulți viruși noi care se vor răspândi la oameni și va crește riscul de epidemii și pandemii.



# Ce puteți face?

Schimbările climatice reprezintă o problemă serioasă și uneori simțim că nu putem face nimic în acest sens. Iată câteva lucruri pe care le puteți face pentru a avea grijă de dvs. și a proteja planeta.

## Susțineți crearea spațiilor verzi!

Spațiile verzi urbane pot îmbunătăți sănătatea fizică și mentală, ajuta la eliminarea carbonului din atmosferă și mențin răcoarea! Adresați autorităților locale solicitări de îmbunătățire a accesului la spațiile verzi din zona dvs.

## #TakeTheActiveOption

Dacă mergeți pe jos, cu bicicleta sau alergați în loc să luați mașina, contribuiți mai puțin la poluare și vă ajutați plămâni să devină mai puternici și mai sănătoși!

## Mâncați sănătos

Mâncați sănătos și echilibrat. Mai multe fructe, legume și leguminoase, mai puțină carne și mai puține alimente procesate; astfel putem contribui la limitarea impactului asupra planetei și ne menținem sănătoși!

## Fiți un pacient ecologic!

Sănătatea dvs. trebuie să fie mereu pe primul loc. Dar există moduri prin care puteți limita impactul pe care îl aveți.

Luati-vă medicamentele așa cum v-au fost prescrise – o afecțiune bine controlată poate limita nevoia de medicamente suplimentare

Aflați unde puteți recicla inhalatoarele folosite sau ambalajele de pastile goale

Susțineți campaniile pentru fabricarea mai ecologică a medicamentelor

## #BeSmokeFree

Cu toți știm că fumatul este dăunător pentru sănătate, însă acesta are și o contribuție majoră la schimbarea climatică și poluarea cu plastic.

Acest document a fost elaborat cu scopul de a instrui publicul cu privire la menținerea unor plămâni sănătoși în contextul schimbărilor climatice, metode de a lupta împotriva schimbărilor climatice, precum și pentru a ajuta profesioniștii din domeniul sănătății să explice beneficiile plămânilor sănătoși. Acesta a fost creat de Fundația Europeană pentru Plămâni (ELF – European Lung Foundation), ca parte a campaniei Healthy Lungs for Life (Plămâni sănătoși pentru viață), cu sprijinul Dr. Ana Maria Vicedo, Prof. Barbara Hoffmann, Prof. Zorana Jovanovic Andersen și Kjeld Hansen.



HEALTHY LUNGS FOR LIFE

