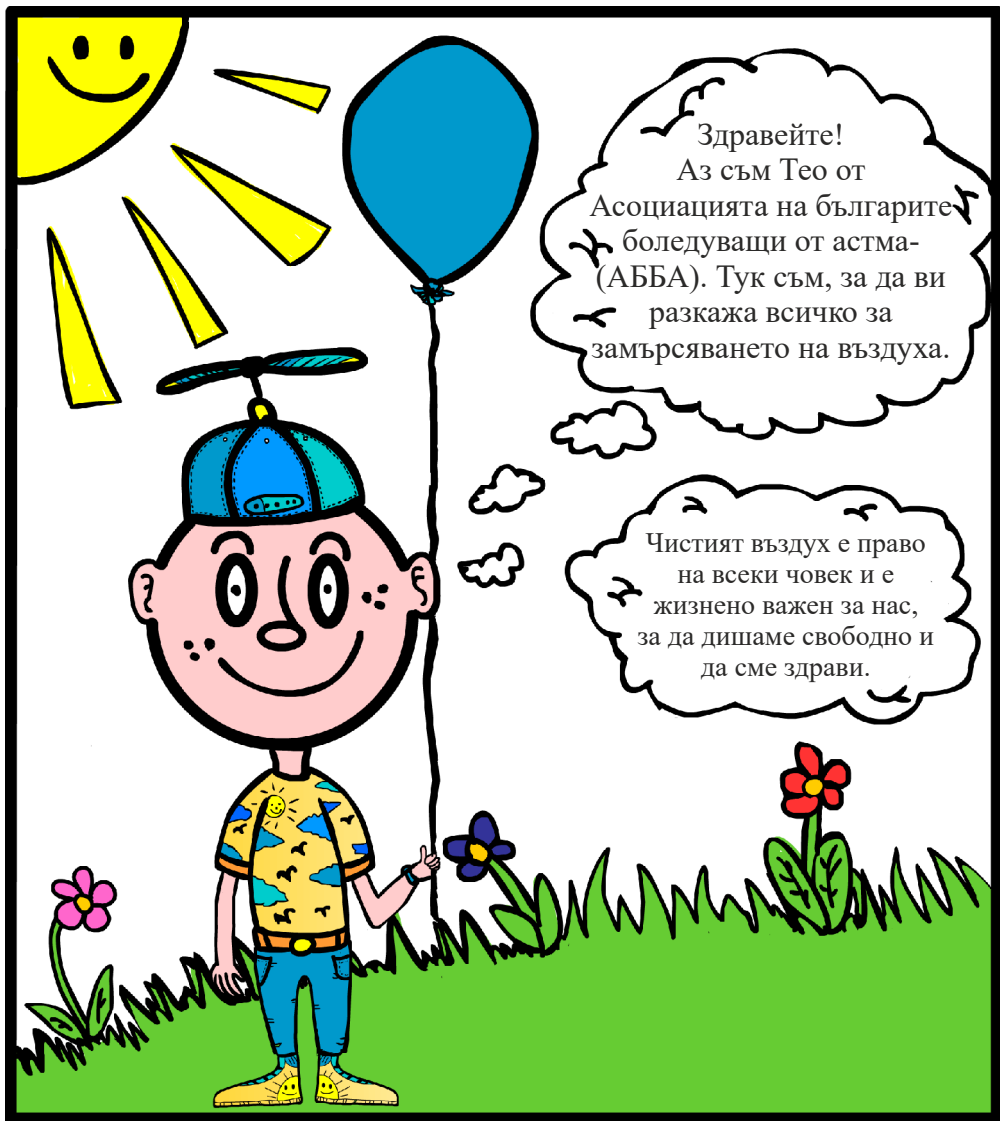






Здравейте!
Аз съм Тео от
Асоциацията на българите
боледувачи от астма-
(АББА). Тук съм, за да ви
разкажа всичко за
замърсяването на въздуха.

Чистият въздух е право
на всеки човек и е
жизнено важен за нас,
за да дишаме свободно и
да сме здрави.



Изпаренията
излизат от ауспуха
на автомобилите
и комините на
фабриките.

Замърсеният въздух е въздух,
който има парчета мръсотия и вредни
химикали. Понякога можете да усетите
и видите замърсяването на въздуха -
тъмен с миризливи изпарения.

Как се наричат основните замърсители?

Серен диоксид

- Газ без цвят.
- Има силна миризма като гнили яйца.

Азотен диоксид

- Кафяво-червен газ.
- Понякога можете да го видите във въздуха, когато е задушно.

Прахови частици

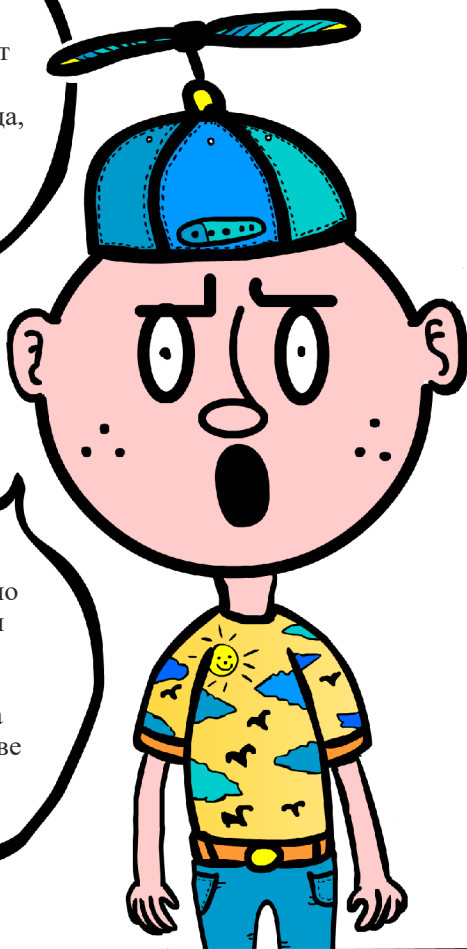
- Много малки частички във въздуха.
- По-малки от дебелина на косъм.
- Те са твърди или течни.
- Това може да направи въздуха да изглежда мръсен или мъглив.

Озон

- Газ без цвят.
- Добрият озон е високо в небето и ни защитава от слънцето.
- Лошият озон е по-близо до земята и нивата му са по-високи през лятото.

Нашите бели дробове имат
хиляди малки тръбички,
наречени дихателни пътища,
които изглеждат като
клоните на дърво.

Замърсяването е лошо
за всички бели дробове, но
особено за младите бели
дробове като вашите,
белите дробове
на възрастните хора и за
чувствителни бели дробове
като белите дробове
при хора с астма.



Какво прави замърсяването?

Как можете да разберете дали това се случва?

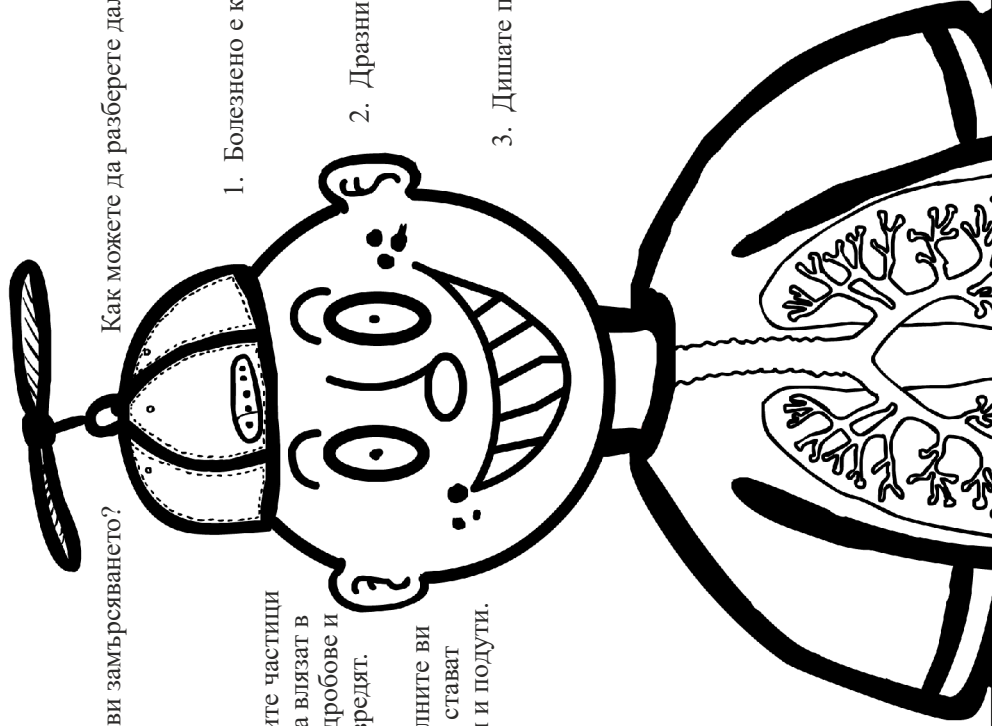
1. Праховите частици могат да влязат в белите дробове и да ги увредят.

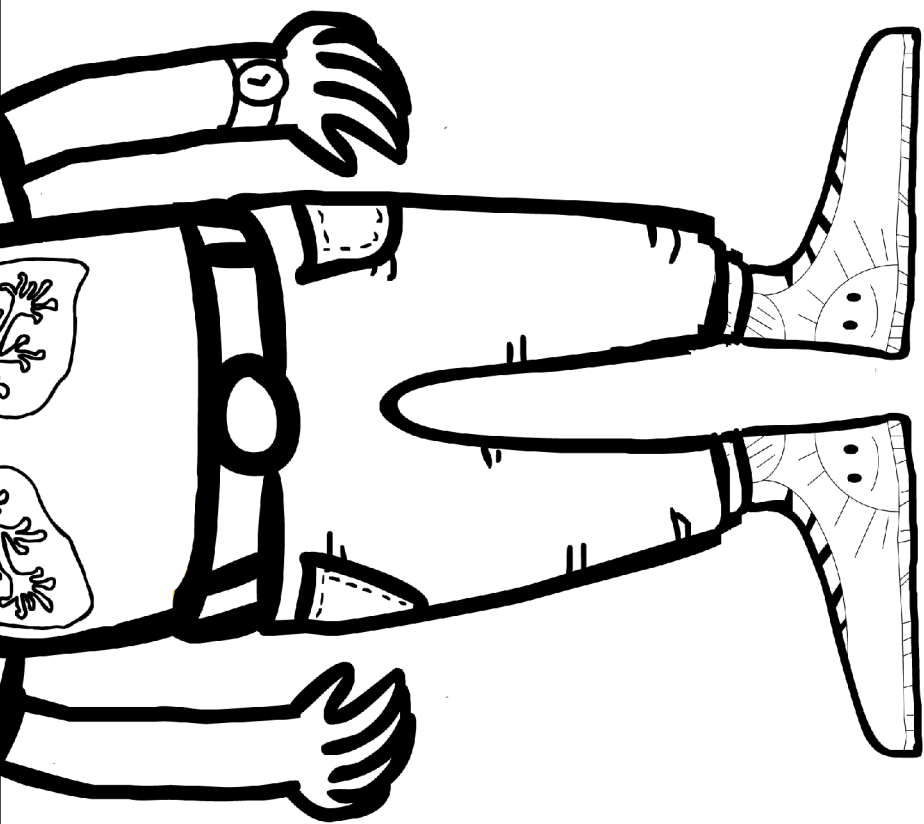
2. Дихателните ви пътища стават червени и подути.

1. Болезнено е когато издишате.

2. Дразни носа и гърлото.

3. Дишате по-трудно.





Защо не ме одветиш?

Внимание, родители!

Астмата и алергиите са най-често срещаните хронични заболявания у децата и водеща причина за отсъствия от училище, посещения в централите за спешна медицинска помощ.

Деца са особено уязвими от последиците от замърсяването на въздуха, тъй като имунната и дихателната им системи все още не са развити и те са склонни да дишат през устата. Тъй като дихателните пътища са по-малки, те са по-склонни да се запушат, когато са раздразнени от замърсителите.

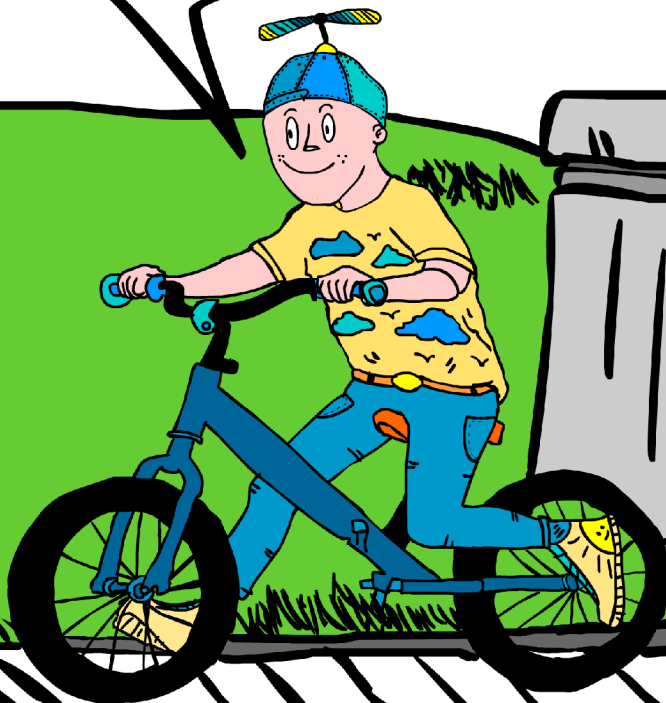
Как можете да се защитите от последиците от замърсяването на въздуха?

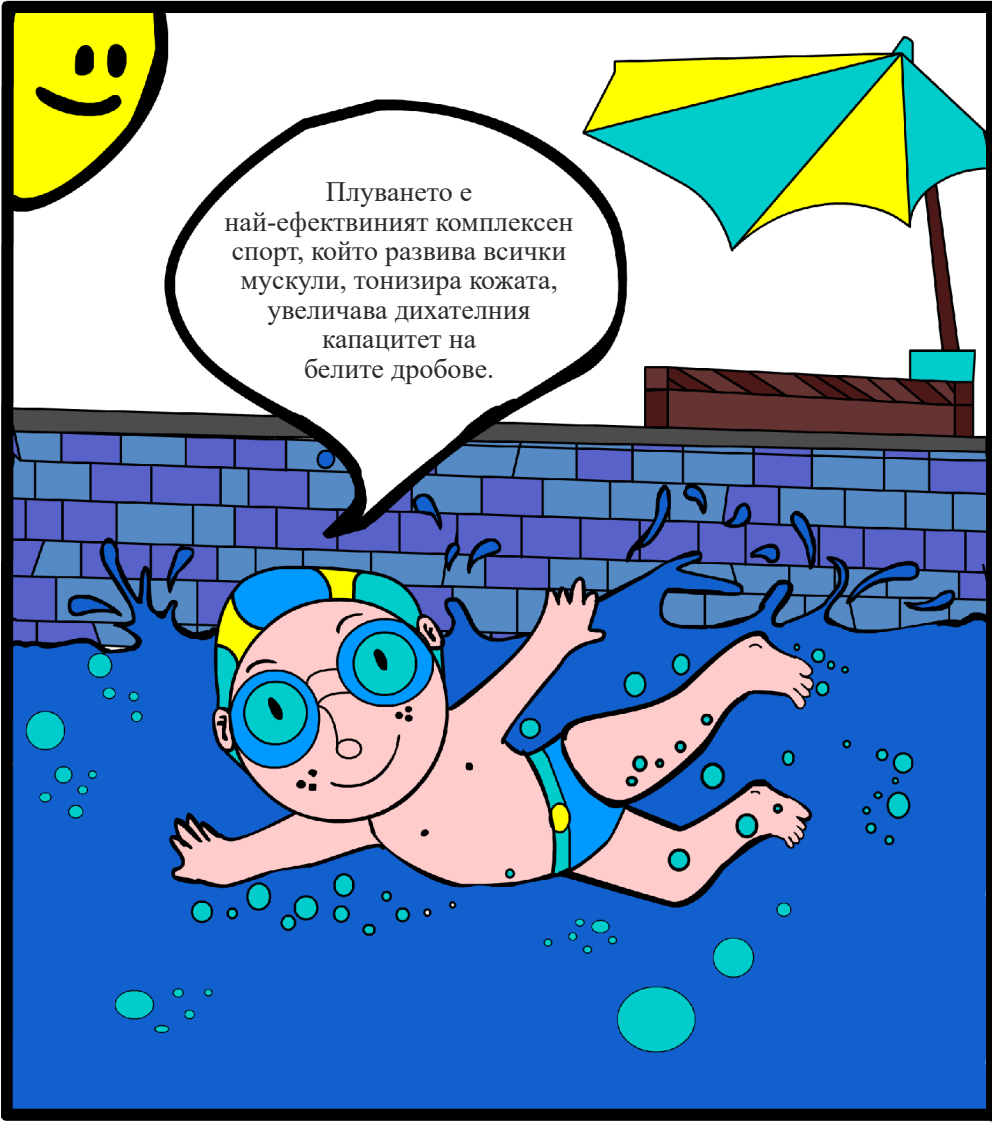
1. Обърнете внимание на предупредителните сигнали за диагностициране на астма, като затруднено дишане (задух), упорита кашлица, стягане в гърдите, хрипове („свирене на гърдите“). Обърнете се към лекар!
2. Винаги следвайте предписаното лечение и носете в себе си своя животоспасяващ медикамент.
3. Проверете ежедневните прогнози за качеството на въздуха, ако замърсяването на въздуха е високо, времето за игра навън трябва да бъде ограничено. Планивайте всичките дейности на открито рано през деня, когато нивата на замърсяване са обикновено ниски.



Съвети за активен живот

Карането на колело в парка играе важна
роля за здравето и качеството на живот
на всички деца и младежи.

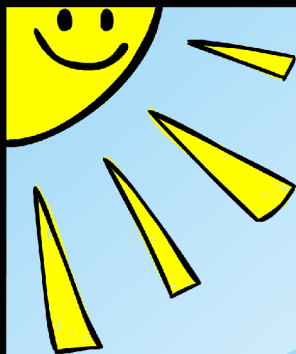




Плуването е
най-ефективният комплексен
спорт, който развива всички
мускули, тонизира кожата,
увеличава дихателния
капацитет на
белите дробове.



Разходете се в парка
сутрин, когато
нивата на
замърсяване са
по-ниски, особено
през лятото.



ДИШАМ СВОБОДНО

**Информационно и некомерсиално издание на
Асоциацията на българите боледувачи от астма, алергии и ХОББ (АББА)**

Редактор: Диана Хаджиангелова

Консуланти: Йоанна Дочевска, Диана Хаджиангелова

Коректор: Марина Хлебарова

Илюстратор, дизайн и компютърна обработка: Теодор Петров

Техническо редактиране и предпечатна подготовка: Милена Славкова

Първо издание

ISBN 978-619-91600-1-5

София, 2020



Асоциацията на българите боледувачи от астма, алергия и ХОББ (АББА) е сдружение в обществена полза, учредено през 2002 г. АББА провежда застъпнически политики на национално и европейско ниво в защита правото на боледувачите от алергии и белодробни заболявания пред властите и общественото на пълноценна трудова дейност и по-добро качество на живот.

Асоциация за развитие на българския спорт (АРБС) е създадена през 2010 и е сдружение в обществена полза, отдадено на развитието на спорта и подобряването на спортната култура.

Основни приоритети на АРБС:

- Съживяване на спортната култура;
- Доброволчество в спорта;
- Обучение чрез и в спорта;
- Добро управление в спорта;
- Интеграция чрез спорт;
- Умения на бъдещето и предприемачеството.



Детската академия „Уча се, пия, играя и дишам свободно“ е част от Националната информационна кампания „Заедно за по-добро белодробно здраве“ на Асоциацията на българите боледувачи от астма, алергии и ХОББ (АББА), която има за цел да повиши здравната култура на нашите деца, възпитавайки ги в здравословен начин на живот и укрепвайки белодробното им здраве. Детската академия на открито ще достигне стотици деца и техните родители в страната като предвиждаме много игри, забавления и представяне на детската книжка „Дишам свободно“, от която децата и техните родители ще могат да научат за тежките здравни последици от замърсяването на въздуха и препоръките на специалистите за ранна превенция на астмата при децата.

Информацията е написана и съставена от:

- Комитета по околна среда и здраве на Европейското респираторно общество (ERS) - www.ersnet.org,
- Алианс за здраве и околна среда (HEAL) - www.env-health.org,
- Асоциация на българите боледувачи от астма, алергия и ХОББ (АББА) - Facebook: АББА и
- Асоциация за развитие на българския спорт (АРБС) - www.bulsport.org.

За повече информация от Европейска белодробна фондация (ELF) или версия за възрастни посетете www.eurolungfoundation.org.

Информационно и некомерсиално издание на Асоциацията на българите боледувачи от астма (АББА).
Разпространява се безплатно.

