

SPREMLJANJE NAPOVEDI OZONA IN UV INDEKSA

1. Napoved ozona spremljate na sledeči povezavi:

<http://www.arso.gov.si/zrak/kakovost%20zraka/podatki/ozon.html>

Kakovost zraka glede na ravni ozona: mejna kakovost zraka – rumena barva:

Splošna priporočila za vroče, jasne, sončne dni (od maja do vključno septembra) oz. ob povišanih koncentracijah ozona so:

- Zračenje prostorov v jutranjih urah in v delu dopoldneva.
- Popoldan se zadržujemo v zaprtih prostorih (koncentracije ozona so znotraj nižje). **Najvišje dnevne koncentracije ozona so med 12 in 16 uro** – na primorskem med 12 in 18 uro.
- Izogibamo se fizičnim aktivnostim na prostem - aktivnosti izvajamo v jutranjih urah, ko so koncentracije ozona praviloma nižje.

Ob mejni kakovosti zraka zaradi ozona se za rizične skupine (odrasli s boleznimi pljuč in srca otroci in starejši) priporoča zmanjšanje intenzivnejših fizičnih aktivnosti, še zlasti na prostem in še posebej, če opazite simptome, kot so vneto oko, kašelj in/ali vneto žrelo. Za splošno populacijo se priporoča, da se razmisli o zmanjšanju intenzivnih fizičnih aktivnosti ob pojavu prej naštetih znakov.

Kakovost zraka glede na ravni ozona: slaba kakovost zraka – oranžna barva:

Splošna priporočila za vroče, jasne, sončne dni (od maja do vključno septembra) oz. ob povišanih koncentracijah ozona so:

- Zračenje prostorov v jutranjih urah in v delu dopoldneva.
- Popoldan se zadržujemo v zaprtih prostorih (koncentracije ozona so znotraj nižje). **Najvišje dnevne koncentracije ozona so med 12 in 16 uro** – na primorskem med 12 in 18 uro.
- Izogibamo se fizičnim aktivnostim na prostem - aktivnosti izvajamo v jutranjih urah, ko so koncentracije ozona praviloma nižje.

Ob slabi kakovosti zraka zaradi ozona se za rizične skupine (odrasli s boleznimi pljuč in srca otroci in starejši) priporoča zmanjšanje fizičnih aktivnosti, zlasti na prostem in umik v notranje prostore v katerih so koncentracije ozona praviloma nižje. Pri odraslih in otrocih, ki so srčni bolniki ali imajo težave z dihalni vključno z astmo ter starejših je verjetnost za nastanek težav večja. Za splošno populacijo se priporoča, da se razmisli o zmanjšanju fizičnih aktivnosti ob pojavu bolečin v žrelu, kašlja.

Kakovost zraka glede na ravni ozona: zelo slaba kakovost zraka – rdeča barva:

Splošna priporočila za vroče, jasne, sončne dni (od maja do vključno septembra) oz. ob povišanih koncentracijah ozona so:

- Zračenje prostorov v jutranjih urah in v delu dopoldneva.
- Popoldan se zadržujemo v zaprtih prostorih (koncentracije ozona so znotraj nižje). **Najvišje dnevne koncentracije ozona so med 12 in 16 uro** – na primorskem med 12 in 18 uro.
- Izogibamo se fizičnim aktivnostim na prostem - aktivnosti izvajamo v jutranjih urah, ko so koncentracije ozona praviloma nižje.

Ob zelo slabi kakovosti zraka zaradi ozona se za vse skupine priporoča umik v notranje prostore v katerih so koncentracije ozona praviloma nižje. Pri odraslih in otrocih, ki so srčni bolniki ali imajo težave z dihalni vključno z astmo ter starejših je verjetnost za nastanek težav večja.

2. Napoved UV indeksa spremljate na sledeči povezavi:

<http://meteo.arso.gov.si/met/sl/weather/bulletin/bio/>

Glede na to, da je UV indeks krajevno specifičen, priporočamo poleg upoštevanja vrednosti UV indeksa tudi upoštevanje pravila sence: »Kadar je naša senca krajša od telesa, poiščimo senco«.

UV indeks	Stopnja UV sevanja	PRIPOROČENA ZAŠČITA	
1	NIZKA	ZAŠČITA NI POTREBNA* *zaščita s sončnimi očali in kemičnimi pripravki svetovana pri dolgotrajnem izpostavljanju!	
2			
3	ZMERNNA	ZAŠČITA JE POTREBNA Išči senco v opoldanskem delu dneva! Osebna zaščita z oblačili, očali, s pokrivalom in kemičnimi pripravki na nezaščitenih delih telesa.	
4			
5			
6	VISOKA	ZAŠČITA JE POTREBNA Išči senco v opoldanskem delu dneva! Osebna zaščita z oblačili, očali, s pokrivalom in kemičnimi pripravki na nezaščitenih delih telesa.	
7			
8	ZELO VISOKA	ZAŠČITA JE POTREBNA Išči senco v opoldanskem delu dneva! Osebna zaščita z oblačili, očali, s pokrivalom in kemičnimi pripravki na nezaščitenih delih telesa.	
9			
10			
11+	EKSTREMNA	EKSTREMNA ZAŠČITA Opoldne ostani v zaprtih prostorih! Išči senco! Osebna zaščita je nujna!	

Slika 1: UV indeks (vir NIJZ, 2021; UV sevanje, kako se lahko zaščitim)

V vrtcu ne uporabljamo kemičnih pripravkov za zaščito pred sončnim sevanjem.

Viri:

- ARSO. Modelska napoved ozona. Dostopna na povezavi: <http://www.arso.gov.si/zrak/kakovost%20zraka/podatki/ozon.html>
- NIJZ (2021). Povišane koncentracije troposferskega ozona. Priporočila za prebivalce. Dostopno na povezavi: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/priporocila_ozon_2021.pdf
- NIJZ (2018) Zaščita pred soncem. Dostopno na spletni strani <https://www.nijz.si/sl/zascita-pred-soncem>
- ARSOmeteo. Biovremenska napoved. Dostopno na povezavi <http://meteo.arso.gov.si/met/sl/weather/bulletin/bio/>
- NIJZ (2021). UV sevanje, kako se lahko zaščitim. Dostopno na povezavi https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/plakat_koncno_z_linki.pdf