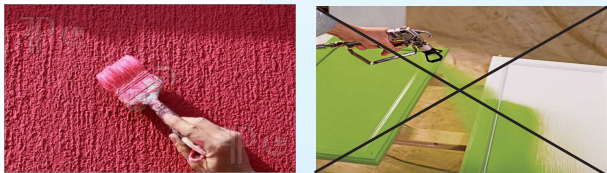


- Користете термостат кој се програмираи подесете го на 19-23 °C во зима. Облечете се соодветно на времето наместо да го прилагодувате термостатот. Во канцеларијата подесете го термостатот на 14-15°C во текот на нокта, и на 19-23°C единствено во работно време.

- Бојадисувајте со четка наместо со распрскавач. Боите може да бидат извор на испарливи органски соединенија кои, со користење на распрскавач може значително да се распрскаат во атмосферата.

- Користете боја на водена основа наместо боја на основа на растворувачи.



Особено внимание треба да се посвети на управувањето со отпадот дома и на работа. Рециклирањето и повторната употреба на материјалите овозможува заштеда на енергијата во процесот на производство и во процесот на управување со отпад. Помало користење на енергија значи помало загадување на воздухот.

Поточно:

- Бирајте производи кои користат рециклирани материјали.

- Рециклирајте хартија, пластика, метали и органски материјали, дома и на работа.

- Користете садови кои се мијат, прибор и салфети од ткаенина наместо прибор за еднократна употреба.

- Користете трајни торби од ткаенина за намирници за повеќекратна употреба и чувајте ги во автомобилот за да ви бидат при рака.

- Не палете каков било отпад во печката или на отворен простор.

"Оваа публикација е изготвена со помош на Европската Унија. Содржината на оваа публикација е единствена одговорност на Финскиот метеоролошки институт и на никаков начин не ги рефлектира гледиштата на Европската Унија."

Не заборавајте на вашето здравје.

Вашето здравје е драгоценост. Неколку совети кои може да ви помогнат да се заштитите од загадувањето на воздухот:

- Не вежбајте и не се изложувајте надвор во ситуации кога извештаите за квалитетот на воздухот наведуваат дека условите се штетни за здравјето. Колку побрзо дишете, толку повеќе загадување внесувате во вашите бели дробови.

- Во летниот период, сите луѓе, особено децата, и оние кои вежбаат или работат на отворен простор, како и оние со респираторни болести треба да ја ограничат напорната активност на отворено во попладневните и раните вечерни часови кога нивоата на озон се највисоки.

- Луѓето може поинаку да реагираат на загадувањето на воздухот. Лицата со срцеви заболувања, астма или емфизем може да бидат многу чувствителни на изложувањето на загаден воздух.

- Проверете ја ситуацијата со загадувањето на воздухот. Тоа е добра практика за да почнете да ја менувате вашата животна средина.



Контакт:

Македонски информативен центар за животна средина

Адреса: бул.Гоце Делчев бр 8, кат 11, 1000 Скопје

Телефон/Факс: 3220-165

Веб: www.moepp.gov.mk

е-пошта: infoeko@moepp.gov.mk



Проектот е финансиран од Европската Унија

ПРИДОНЕСЕТЕ ЗА ПОЧИСТ ВОЗДУХ: МОЖЕТЕ!



СИТЕ ГРАЃАНИ МОЖЕ ДА НАПРАВАТ РАЗЛИКА!



Проектот е спроведен со поддршка на
Финскиот метеоролошки институт

Загадувањето на воздухот: заеднички проблем.

Загадувањето на воздухот во главно е резултат на активностите на луѓето. Супстанциите кои го загадуваат воздухот се штетни за човековото здравје и за животната средина. Главните загадувачки супстанции на воздухот се сулфур диоксид, јаглерод моноксид, јаглерод диоксид, азотни оксиди, бензен и цврсти честички. Ефектите од овие загадувачки супстанции врз човековото здравје се многубројни, но во главно влијаат на респираторниот и кардиоваскуларниот систем. Овие ефекти може да предизвикаат зголемена употреба на лекови, почести посети на лекар или болници или дури прерана смрт. Квалитетот на воздухот е заедничко добро, и затоа секој треба да придонесе за одржување на што е можно почист воздух.

Постојат едноставни активности кои може да ги примените во секојдневниот живот за да се намали загадувањето на воздухот и за подобрување на заштитата на животната средина и на човековото здравје: Ова може да се постигне со заеднички придонес.



На пат...

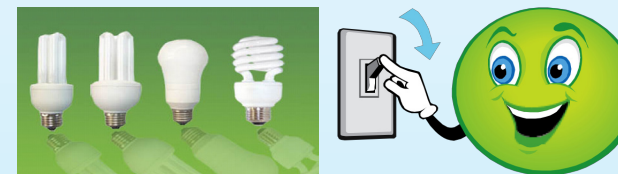
Сообраќајот е еден од најчестите извори на загадување на воздухот. Еве неколку едноставни совети за намалување на емисиите од сообраќајот:

- Возете се со јавен транспорт: со овој транспорт може да се превезат повеќе лица со едно возило. Тоа помага на два начина: го намалува загадувањето на воздухот и го зголемува јавниот приход.
- Пешачете или користете велосипед: во просек, едно од три патувања со автомобил се за дестинации до 2 km. Заменувајќи го возењето на автомобил со пешачење или користење на велосипед, не само што го намалува сообраќајот, туку ги намалува и емисиите.
- Заедничко возење во еден автомобил: возењето заедно во еден автомобил ќе го намали бројот на возила кои се користат, намалувајќи го загадувањето на воздухот заради намалената потрошувачка на фосилни горива.
- Одржување на возилото: доколку треба да користите автомобил, одржувајте го во добра состојба, со периодични проверки: со тоа ќе се намали и потрошувачката на гориво. Пред се, осигурајте се дека притисокот во пневматиците е соодветен. Доколку притисокот е намален за 0.5 бари, автомобилот користи 5 % повеќе гориво и создава поголемо загадување.
- Почнете да возите веднаш: доколку го оставите возилото да загрее додека е паркирано, може да потрошите и до 50 % повеќе гориво.
- Патувајте полесни и отстранете ги сите непотребни работи кои може да претставуваат дополнителен товар за возилото.
- Доколку купувате автомобил, проверете ја неговата потрошувачка на гориво. Со еколошки автомобил може да потрошите помалку гориво и да произведете помалку издувни гасови.

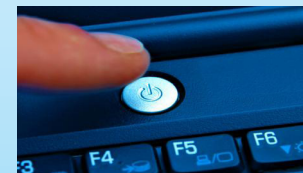
Дома и на работа

Кога сте дома, на работа или во кога имате активности во затворен простор, за намалување на загадувањето на воздухот може да придонесете на повеќе начини. Голем број на практики се фокусирани на штедење на енергијата, бидејќи со помало користење на фосилни горива и електрична енергија, се емитуваат помалку загадувачки супстанции.

- Заменете ги енергетски неефикасните светилки со компактни флуоресцентни светилки.



- Исклучете ги светилките кога ја напуштате просторијата.
- Потполно исклучете ги (не во „standby“ режим) електронските апарати: во домот, по користењето, исклучете го телевизорот, машината за садови, машината за перење и останатите апарати. Во канцеларијата, по работното време, исклучете ги компјутерите, печатачите и факс машините. Потполно исклучените апаратите ќе заштедат околу 10 % од сметката за електрична енергија.



- Искористете ја енергијата од сонцето: кренете ги ролетните и исклучете ги светилките.