

## Škodlivé vplyvy na DS a starostlivosť o ňu

### Vplyv znečisteného ovzdušia

- Čistota ovzdušia vplýva na zdravie DS
- Vniknutie prachových častíc do pľúc
- Únava z nedostatku kyslíka
- Poškodzovanie dýchacích ciest
- Vznik rôznych ochorení DS ( zápal priedušiek, astma...

### Zdroje znečistenia

1. Prírodné- peľ, mikroorganizmy, sopky, výtrusy húb, kozmická činnosť
2. Umelé- chemický priemysel, doprava, kúrenie, stavebníctvo, smog

### Ochrana

- Odsírovacie zariadenie
- Emisné kontroly, elektroautomobily, autá s katalyzátormi, bezolovnatý benzín, trolejbusy
- Vysádzanie stromov

### Fajčenie

- zdroj 100 škodlivých látok( CO, nikotín, rakovinotvorné látky, decht)
- podporujú tvorbu hlienu v pľúcach, spomaľujú činnosť DS, zamorujú pľúca
- rakovina, upchatie ciev, srdcový infarkt, nervové ťažkosti, vredové ochorenie
- **Pasívne fajčenie**- vdychovanie cigaretového dymu okolitými ľuďmi ( nefajčiarmi)
- **Tehotné fajčiarky**- ohrozenie zdravia dieťaťa, nízka pôrodná hmotnosť, vyššia úmrtnosť, náchylnosť na ochorenia

### Fetovanie

- vdychovanie výparov jedovatých látok( lepidlá, riedidlá)
- poškodenie DS, poruchy vedomia, útlm NS, smrť, zadusenie, úpadok inteligencie

### Starostlivosť o DS

- Pri práci s jedovatými látkami používať respirátory s filtrom
- Pobyt a pohyb v prírode
- Zeleň
- Vetranie priestorov
- Dýchanie nosom
- Dychové cvičenia