

Воздух в помещении может быть грязным по самым разным причинам. Вот некоторые из них...

Курение. Все знают, что сигареты, трубки и сигары вредны для тех, кто их курит. А знаешь ли ты, что их дым может быть опасным и для других людей, находящихся в комнате? Если ты будешь дышать дымом, когда курят другие, это может вызвать у тебя кашель и, возможно, тебе будет трудно дышать.



Сырость. Если воздух или стены слишком влажные, то может появиться противная плесень. Она может попасть тебе в легкие и привести к болезни.

Радон. Радон – это газ, который просачивается из-под земли и может накапливаться в домах. Он часто встречается в некоторых районах Европы и может привести к очень серьезным заболеваниям.

Химические вещества. Мы используем в домашнем хозяйстве множество химических веществ для уборки, отделки помещений и уничтожения микробов. Некоторые из этих веществ могут испаряться и наносить вред нашим легким.

Домашние животные. Домашние животные – это классно! Мы их любим. Но некоторые люди могут из-за них потерять здоровье, так как шерсть и мельчайшие частички кожи, которые оставляют после себя животные, попадают в легкие и вызывают у них одышку.

Отопление и приготовление пищи. Хорошо, когда тепло и уютно, но иногда поддержание тепла в доме может быть опасным для здоровья. Камин является источником мельчайших частичек сажи, которые могут вызывать кашель. При приготовлении пищи держите окна открытыми, или же пользуйтесь вытяжкой для удаления вредных газов.



Постель. В нашей постели и коврах живут мельчайшие существа – пылевые клещи. Продукты их жизнедеятельности обычно безвредны, но они могут вызвать одышку у людей, страдающих аллергией на пылевых клещей.

Здания. Иногда вредным может быть тот материал, который использовался при строительстве зданий, особенно если нарушить его целостность. Раньше при строительстве часто использовали асбест. Попадая в легкие при дыхании, он может их повредить.

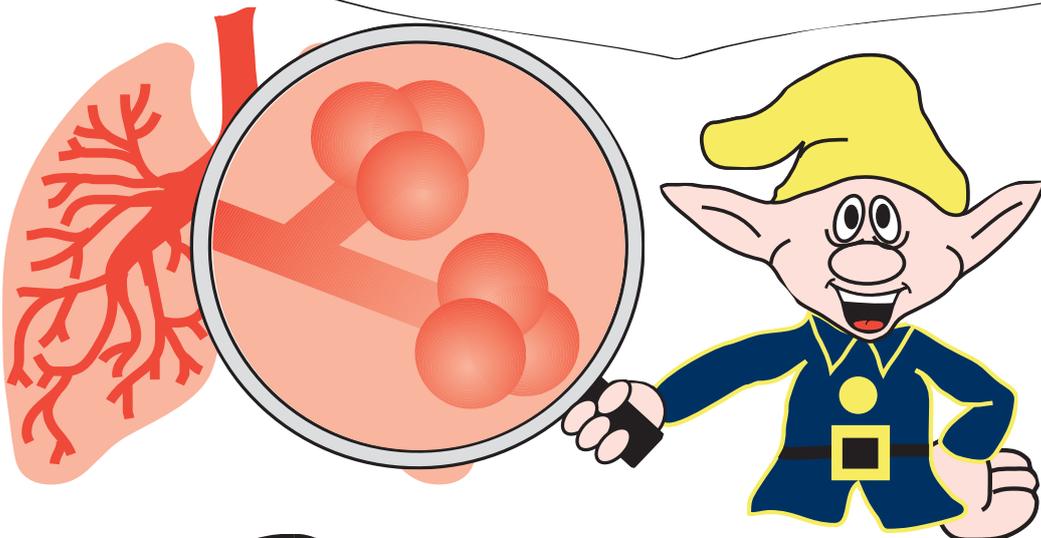
Иногда бывает трудно определить, что воздух в помещении грязный, так как загрязнение не всегда можно увидеть, а болезнь наступает, только когда ты вырастешь. Но есть некоторые признаки, на которые тебе следует обратить внимание. Если ты видишь, что где-то завелась плесень, или в доме плохой запах, то вполне вероятно, что воздух не очень чистый. Есть ли такое место, где ты не можешь нормально дышать, или где ты чувствуешь зуд в носу или в горле или кашляешь?

Если есть, то в этом месте может быть нечто, вызывающее загрязнение, или же, возможно, у тебя аллергия на что-то, находящееся там.

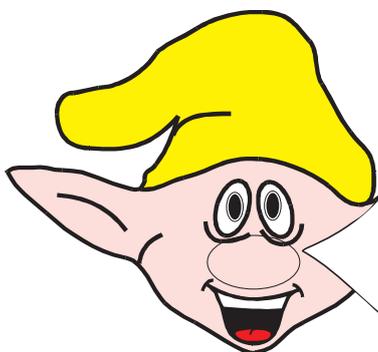
Наши легкие дают нам возможность дышать. Они очень, очень важны, и нам необходимо заботиться о них. В них находится много маленьких трубочек, которые называются дыхательные пути и разветвляются в твоей груди, как дерево. Если мы вдыхаем загрязненный воздух, он может повредить наши легкие.

Загрязнение особенно опасно для детей и молодых людей, чьи легкие еще растут, и для больных астмой.

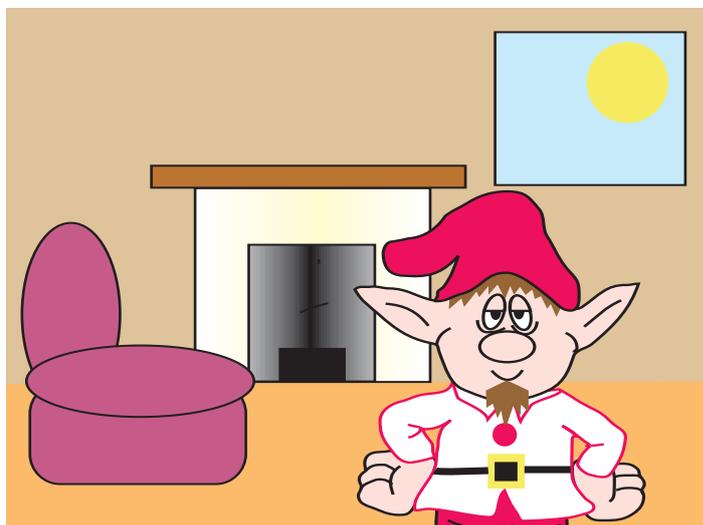
Вот картинка легкого. Легкое состоит из миллионов мельчайших кирпичиков – клеток. Они слишком малы, чтобы их можно было рассмотреть без специального прибора, который называется микроскоп. Эти клетки соединяются вместе и образуют множество маленьких трубочек и воздушных мешочков. Загрязнение может причинить вред твоим легким разными путями. Иногда они быстро восстанавливаются, но иногда вред более серьезный.



- Частицы могут попасть в легкие и повредить их, или же они могут вызвать опухание дыхательных путей и затруднить дыхание.
- Некоторые виды загрязнения, такие как сигаретный дым, могут повредить клетки легких.



Это мой друг Альф. До того, как я рассказал ему о легких и загрязнении воздуха, его дом был очень вреден для здоровья! Но сейчас, после того, как он сделал шесть изменений, он чувствует себя намного лучше. Сможешь их найти?



Ответы: Альф открыл окна, погасил свой грязный камин, бросил курить, избавился от плесени и сырости на стенах и выбросил тот пахучий освежитель воздуха. Собаки тоже не видно, но не беспокойтесь, с ней все в порядке! Ей просто больше не позволено забираться на мебель.



Можно сделать много разных вещей, чтобы позаботиться о чистоте воздуха в помещениях. Ты можешь обратиться за помощью к своим родителям или к тем людям, которые о тебе заботятся. Возможно, вам удастся придумать и другие способы сохранения чистоты воздуха.

Никакого курения в помещении! Я уверен, что ты не куришь, но вполне может быть, что курят некоторые из знакомых тебе взрослых. Если они узнают, что тем самым приносят тебе вред, то, может быть, выйдут наружу, когда им захочется покурить.

Ежедневно открывай окна. Иногда на улице может быть слишком холодно, или же воздух там может быть задымлен, но очень важно периодически впускать внутрь свежий воздух и выпустить весь старый наружу. Но если ты страдаешь от сенной лихорадки, тебе, возможно, следует делать это не очень часто, чтобы в комнату не попала пыльца.

У вас дома и в школе есть дымовая сигнализация или другие детекторы вредных веществ? Ты можешь спросить у кого-нибудь, а также выяснить, как давно они проверялись в последний раз.

Выясни, как давно проверялись или чистились дымоход, кухонная вытяжка или система центрального отопления у вас дома. Если за ними не ухаживать, они могут сделать воздух в помещении загрязненным.

Попроси своих родителей или воспитателей прочесть мой информационный листок для взрослых, который размещен на моем сайте www.ru.european-lung-foundation.org/. А может и тебе захочется зайти на следующие странички: ec.europa.eu/environment/youth/index_en.html или ecoagents.eea.europa.eu