Дыхание – самое яркое и убедительное выражение жизни. *«Не дышит!», «Перестал дышать!»* - общеизвестные выражения, обозначающие прекращение жизни, смерть.

Тысячи лет люди дышали чистым воздухом. Наступил век технического прогресса и дышать чистым воздухом, особенно в больших городах, становится все сложнее.

Источники загрязнителей воздуха в порядке убывания вредности:

1) ЦБК, химические, металлургические, алюминиевые, медеплавильные предприятия;
2) гипсовые, асбестовые предприятия, производство извести, древесно-волокнистых плит;
3) производство стекловаты, керамзита, железобетона, асфальтобетона, ТЭС;
4) производство полимеров, керамики, фарфора, кирпича;
5) столярные цеха, обработка камня.

Пыль концентрирует на себе яды из воздуха, поэтому пыль - одна из причин отравления организма.

Под действием ультрафиолетовых лучей солнца многие загрязнители воздуха, почвы, воды разрушаются, а бактерии погибают. Городская пыль поглощает ультрафиолетовые лучи, ухудшая экологическую обстановку.

При сжигании любого мусора, любого топлива (дерево, уголь, нефть) образуются ядовитые и радиоактивные вещества.

Наибольшее количество ядов образуется при холостом ходе двигателя, во время разгона и торможения транспортных средств.

Пыль способствует развитию микробов.

Для борьбы с пылью необходима систематическая влажная уборка в помещении, мытье улиц и домов, снегоочистка.

Наиболее эффективно очистка воздуха, почвы и воды от загрязнителей осуществляется растениями: охрана зеленых растений – это охрана вашего здоровья. Лиственные деревья сильнее улавливают пыль, чем хвойные.

По возможности используйте не синтетические, а природные материалы. Чаще проветривайте помещение с мебелью из ДСП.

Полимерные стройматериалы и ковровые покрытия повышают число простудных заболеваний, радикулитов, аллергий, снижают иммунитет.

Особенно тщательно вентилируйте помещение при жаркой погоде; выделение ядовитых веществ мебелью увеличивается.

Не сушите обувь на батареях центрального отопления, если она сделана из искусственной кожи: из нее выделяются токсичные вещества.

Синтетические ткани и материалы выделяют в воздух незаполимеризовавшиеся продукты исходного синтеза: стабилизаторы, катализаторы, антистатики. Это, как правило, токсичные вещества.

Главные источники загрязнения внутриквартирного воздуха — отопительные системы и кухни. Очень опасны вещества, образующиеся в результате подгорания пищевых продуктов: они вызывают рак.

Для обновления квартирного воздуха оптимальным считается поток воздуха со скоростью 0,1 м/сек.

Опасность вредных веществ в квартирном воздухе резко повышается при наличии **табачного дыма**. При их взаимодействии синтезируются новые соединения, еще более токсичные.

В табачном дыму, в выхлопных газах транспортных средств содержатся высокотоксичные вещества - бензопирен, диоксины и др.

В табачном дыму содержится около 4000 соединений, 50 из них вызывают рак. Курение табака ежегодно в мире убивает 2 млн. человек.

В табачном дыму содержатся угарный газ, аммиак, оксиды азота, пиридин, нитросоединения, изопрен, ацетон, изобутилен, бутен, толуол, диоксины, пропилен, стирол, пропнонитрил. ПДК многих соединений превышена в сотни и тысячи раз.

Для развития табачной зависимости иногда бывает достаточно одной затяжки;

Через 6-7 секунд после затяжки, никотин обнаруживается в мозге.

Никотин резко снижает способность организма адаптироваться к среде и сопротивляться загрязнителям.

Растения в экологически неблагополучном месте являются накопителями ядов: нельзя употреблять их плоды, ягоды.

Вблизи автотрасс, железных дорог, предприятий, ТЭС нельзя собирать лекарственные растения.

Чаще мойте руки и кожу лица: чем больше в среде загрязнителей, тем ниже антибактериальная активность кожи и выше ее обсемененность микробами.

Берегите чистый воздух и окружающий Вас мир.

Телефоны экстренного реагирования

Единая дежурно-диспетчерская служба

01

Центр мониторинга окружающей среды

дежурный: ***12-25-76***

Государственное образовательное
учреждение дополнительного образования
“Учебно-методический центр по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям”
Нижегородской области

ПАМЯТКА

по экологической безопасности

Чистый воздух

г. Нижний Новгород