

## **Jak na smog a inverzi?**

S nadcházejícím chladným obdobím může přicházet také období teplotních inverzí a smogových situací. Inverze je opakem normálního stavu v atmosféře, kdy se při zemi drží studený vzduch místo teplého, který pak ve vyšších polohách vytváří mlžný opar. Studený vzduch je těžší než teplý nad ním a nemůže stoupat nahoru, z tohoto důvodu se kouř a spaliny nemohou rozptýlit do vyšších vrstev atmosféry a koncentrují se tzv. pod pokličkou v dýchací vrstvě atmosféry. Problém v Moravskoslezském kraji umocňuje i geografická poloha regionu, Ostravská pánev je obklopena pohořím Beskyd a Jeseníků, které jsou v inverzním období bariérou a znečištěný vzduch se nemůže rozptýlit do širší oblasti, koncentrace znečišťujících látek jsou pak v důsledku uvedeného významnější. Zdrojem znečištění jsou jak průmyslové provozy a doprava, tak i individuální topeniště (rodinné domy) a v inverzním období významně také zahraniční zdroje (v Moravskoslezském kraji zejména ty polské). Při smogových situacích pak v kraji evidujeme vysoké hodnoty jemného polétavého prachu, s čímž souvisí i vysoké koncentrace persistentních organických polutantů (např. těžké kovy), které jsou navázány na jemné částice polétavého prachu a jsou toxické. Problematictější jsou menší prachové částice  $PM_{2,5}$ , které se na rozdíl od částic  $PM_{10}$  dostanou až do plic, kde se usazují spolu se zmíněnými toxickými látkami.

### **Dopady na zdraví**

Znečištěné ovzduší je jedním z faktorů, který může významně ovlivňovat lidské zdraví, účinky mohou vyústit jak v akutní problémy, tak problémy vyskytující se až při dlouhodobé expozici. Nejčastěji se jedná o onemocnění dýchací a oběhové soustavy, některé látky pak mají karcinogenní účinky. Více informací o dopadech na zdraví naleznete na stránkách Státního zdravotního ústavu (SZÚ): <https://cutt.ly/ZgNMNfc>

## Doporučení KHS MSK

V době zvýšeného znečištění ovzduší doporučujeme zejména starším lidem, dětem a nemocným omezení pobytu a aktivního sportování ve venkovním prostředí. Důležitý je rovněž způsob větrání obytných a pracovních prostor, větrat by se mělo pouze krátce a intenzivně. Dále doporučujeme zvýšení přísunu vitamínů (především vit. C a D), nekouřit a vyhýbat se zakouřeným prostorám. Významné je také držet zdravý životní styl – pestrou a zdravou stravu, omezení alkoholu, pravidelný pohyb (mimo smogové situace) a vyhýbání se stresu.

## Aktuální stav kvality ovzduší

Aktuální stav kvality ovzduší v ČR můžete sledovat na webových stránkách Českého hydrometeorologického ústavu (ČHMÚ) v záložce „ovzduší“, kde naleznete i aktuální hodinový přehled znečišťujících látek (jedná se o SO<sub>2</sub>, NO<sub>2</sub>, CO, PM<sub>10</sub>, PM<sub>2,5</sub>, O<sub>3</sub>) ze všech měřících stanic, případně zobrazení koncentrací sledovaných znečišťujících látek plošně na mapě zde: <https://cutt.ly/ggNMsUt>

