

# OBSAH

<b>O autorovi .....</b>	<b>8</b>
<b>Úvod .....</b>	<b>9</b>
<b>Náš kontakt s vnějším prostředím a naše základní potřeby .....</b>	<b>11</b>
<i>Jaké je složení „čistého vzduchu“? .....</i>	<i>13</i>
<i>Jaké je složení „znečištěného vzduchu“? .....</i>	<i>15</i>
<i>Co to je emise a imise? .....</i>	<i>15</i>
<i>Jaké jsou hlavní zdroje znečištění ovzduší, jak se šíří a co je ovlivňuje? .....</i>	<i>15</i>
<b>Nahlédnutí do meteorologie .....</b>	<b>19</b>
<i>Proč teplota klesá s výškou? .....</i>	<i>19</i>
<i>Co to je inverze? .....</i>	<i>20</i>
<i>Kdy se může objevit inverze? .....</i>	<i>20</i>
<i>Jak se škodlivé látky ze vzduchu odstraňují? .....</i>	<i>22</i>
<b>Znečištěný vzduch a dýchání .....</b>	<b>23</b>
<i>Co to je prach a aerosol? Jaké je jejich nebezpečí? .....</i>	<i>23</i>
<i>Co to je alergie? .....</i>	<i>24</i>
<i>Jaké jsou nejdůležitější plynné imise? .....</i>	<i>25</i>
<b>Co tedy je SMOG a jak je nebezpečný? .....</b>	<b>27</b>
<i>Jaké je akutní nebezpečí při pobytu ve znečištěném ovzduší? .....</i>	<i>28</i>
<i>Proč jsou více ohroženy malé děti? .....</i>	<i>29</i>
<i>Jaké jsou pozdní následky škodlivin? .....</i>	<i>30</i>
<i>Co jsou to nejvyšše přípustné koncentrace škodlivých látek? .....</i>	<i>31</i>
<b>Individuální ochrana před smogem .....</b>	<b>33</b>
<b>Souborné hodnocení úrovně životního prostředí ČR .....</b>	<b>34</b>
<i>Co to je expozice škodlivinám? .....</i>	<i>36</i>
<i>Co dělat při II. stupni znečištění? .....</i>	<i>36</i>
<i>Může racionální strava příznivě ovlivnit náš zdravotní stav? .....</i>	<i>36</i>
<i>Čeho tedy máme obecně ve stravě moc a čeho naopak málo? .....</i>	<i>37</i>
<i>Jak je to s tekutinami? .....</i>	<i>38</i>
<i>Jak máme postupovat při onemocněních dýchacích cest .....</i>	<i>38</i>
<i>Může stres zhoršit naši situaci? .....</i>	<i>39</i>
<i>Nepomohlo by očkování proti nejčastějším infekcím dýchacího ústrojí? ..</i>	<i>40</i>
<i>Nepomohla by při prvních projevech zánětu horních dýchacích cest antibiotika? .....</i>	<i>40</i>
<i>Které léky jsou vhodné k snížení horečky? .....</i>	<i>40</i>

<i>Jaké léky si může vzít preventivně astmatik, který je nucen pobývat ve znečištěném ovzduší?</i> .....	41
<i>Platí předchozí doporučení i pro dětské astmatiky?</i> .....	41
<i>Může obdobné preventivní podání léků pomoci i nemocnému s chronickou bronchitidou?</i> .....	42
<i>Může jednotlivec při smogové situaci svou činností ovlivnit kvalitu ovzduší ve svém okolí?</i> .....	42
<i>Ideální by tedy bylo vůbec nevycházet. Ale jak je to s větráním interiérů?</i> .....	42
<i>Existuje nějaké okamžité technické řešení zlepšení mikroklimatu interiérů?</i> .....	43
<i>A co kuřáci?</i> .....	44
<i>Jak je to s takzvaným pasivním kouřením?</i> .....	45
<i>Má kouření negativní vliv i na jiné orgány než na dýchací systém?.....</i>	45
<i>Lze nějak pomoci kuřákovi, který chce přestat kouřit?</i> .....	46
<b>Smog v současné legislativě .....</b>	<b>48</b>
<b>Hlavní zásady individuální ochrany před smogem .....</b>	<b>54</b>
<b>Nejzávažnější následky znečištění ovzduší na zdraví dětí. ....</b>	<b>55</b>