

KLAR! Podnebne spremembe in zdravje

„zdravje skozi in skozi“
(gesund durch und durch)



Iniciativa KLAR! – regij

Rosental / Rož, Klimaparadies Lavanttal / Labotska dolina, Südkärnten / Južna Koroška
Region Großglockner / Mölltal - Oberes Drautal / Regija Veliki Klek & Terra Future

gesunde
gemeinde



Podnebne spremembe in zdravje, kako se to povezuje?

Dejstvo je, da se podnebne spremembe dogajajo, da se globalne temperature dvigujejo in da se posledice na Koroškem že čutijo. Poleg dviga temperature in povečanja števila vročinskih dni se spreminjata tudi intenzivnost in pogostost padavin in ekstremnih vremenskih pojavov. Suha obdobja, poplave, taljenje ledenikov in pomanjkanje vode so le nekatere od možnih posledic. Podnebne spremembe neposredno in posredno vplivajo tudi na naše zdravje.

Na naslednjih straneh boste našli strnjene informacije o vplivih podnebnih sprememb na zdravje in številne nasvete, kako se pred temi vplivi zaščititi. Že preprosti prilagoditveni ukrepi lahko pripomorejo k izboljšanju našega zdravja in dobrega počutja v času podnebnih sprememb.

Podnebne spremembe - napovedi za Koroško

- » Povečanje temperature za 2,8 °C do 4,4 °C (do leta 2100)
- » Možno povečanje količine padavin
- » Povečanje števila vročinskih dni: leta 2040 bo poleti šestkrat več vročinskih dni
- » Več sušnih obdobj (in pomanjkanje vode)
- » Sezonska sprememba količine padavin
- » Taljenje ledenikov z vplivom na razpoložljivost vode
- » Izumiranje vrst, zlasti na visokogorskih območjih
- » Povečanje intenzivnosti neviht
- » Povečanje verjetnosti poplav

Vir: Amt der Kärntner Landesregierung (2013): Klima und Gesundheit





Toplota



Povečanje pogostosti in intenzivnosti vročinskih valov je eden od najbolj oprijemljivih neposrednih učinkov podnebnih sprememb. Poleti se povečuje tudi število vročih dni, to so. dni z najvišjimi temperaturami nad 30 °C. Visoke temperature imajo problematične učinke zlasti na gosto pozidanih območjih naselij. Tam nastanejo „toplotni otoki“, ki se v nočnih urah ohladijo le v omejenem obsegu, kar pomeni, da si telo ne more dovolj opomoči.



Učinki na zdravje

Vročinski dnevi so posebna obremenitev za človeški organizem, zlasti za srce in ožilje. Posledica so lahko težave s koncentracijo in zmanjšana zmogljivost do sončnega udara, vročinske kapi ali odpovedi krvnega obtoka. Prizadeti so zlasti otroci in starejši.



Nasveti

- » Popijte vsaj 2-3 litre vode dnevno
- » Izogibajte se opoldanski vročini in telesnim naporom
- » Prehranjujte se z lažjo prehrano
- » Ponoči in zjutraj prezračite
- » Izogibajte se pijačam, ki vsebujejo alkohol, sladkor in kofein
- » Nosite pokrivala in zračna oblačila



UV sevanje



Sonce je naravni vir ultravijoličnega (=UV) sevanja, najbolj energijskega dela optičnega sevanja. Človeku ni viden, prodre skozi oči in kožo ter se absorbira v celice.

Višje temperature in daljša topla sezona pomenijo, da več časa preživimo na soncu in smo pogostejše izpostavljeni UV-sevanju. To še posebej prizadene ljudi, ki veliko časa preživijo na prostem.

Učinki na zdravje

Akutne posledice prekomernega UV-sevanja so alergija na sonce, sončne opekline ali konjunktivitis in vnetje roženice. Dolgoročno lahko pride do kroničnih poškodb, kot so prezgodnje staranje kože, kožni rak in siva mrena. Otroci potrebujejo posebno zaščito, saj se zelo občutljivo odzivajo na prevelike količine UV sevanja.



Nasveti

- » Uporabljajte kremo za sončenje z visokim zaščitnim faktorjem
- » Nosite sončna očala
- » Redno obnavljajte kremo za sončenje
- » Nosite pokrivalo za glavo
- » Uživajte v sončnih dneh v senci
- » Počasi navadite kožo na sonce



Neavtohtone rastline (neofiti)



Podnebne spremembe in s tem povezano zviševanje temperature spodbujajo širjenje toploljubnih tujerodnih rastlinskih vrst (neofitov). Te rastline so bile uvožene kot uporabne ali okrasne rastline ali pa so bile vnesene nevede. Nekateri neofiti lahko povzročajo težave, saj se hitro širijo, izpodrivajo avtohtone vrste in ogrožajo zdravje ljudi.



Učinki na zdravje

Dva neofita sta še posebej pomembna za zdravje ljudi: orjaški dežen in ambrozija. Cvetni prah ambrozije lahko sproži alergije in povzroči težave z dihalni, bronhitis in celo astmo. Dotik orjaškega dežena pa povzroči hudo razdraženost kože, ki je primerljiva z opeklinami.



Nasveti

- » Kupite regionalno pridelana semena
- » Ne uporabljajte tujih rastlin
- » Pravilno odstranjevanje zelenega odpada iz tujerodnih rastlinskih vrst
- » Ne dotikajte se neznanih rastlin brez rokavic
- » Strokovno odstranite tujerodne vrste





Zvišanje povprečne temperature zraka podaljša vegetacijsko obdobje in sezono cvetnega prahu. Poleg tega se vedno pogostejše širijo rastlinske vrste, ki lahko sprožijo alergije. Ne le podnebne spremembe, tudi nekatera onesnaževala v zraku povečujejo proizvodnjo in „agresivnost“ cvetnega prahu avtohtonih rastlinskih vrst.



Učinki na zdravje

Rastlinski cvetni prah lahko močno vpliva na počutje in zdravje alergikov. Posledica so lahko srbenje, napadi kihanja ali seneni nahod. Astmatiki so še posebej ogroženi, saj se lahko njihove težave z dihalni poslabšajo.



Nasveti

- » Dobro se pripravite na dejavnosti na prostem
- » Upoštevajte opozorilno službo za cvetni prah
- » Pogostejše se preoblačite
- » Namestite filtre za cvetni prah
- » Pogostejše si umivajte roke in lase
- » Oblečila naj se sušijo v zaprtih prostorih



Onesnaževala zraka



Onesnaževala zraka se sproščajo iz različnih virov, kot so promet, industrija in proizvodnja energije. Emisije onesnaževal, kot so dušikovi oksidi, žveplov dioksid in ogljikov monoksid, vplivajo na kakovost zraka. Nekatere vremenske razmere, ki se zaradi podnebnih sprememb pojavljajo pogosteje, spodbujajo povečano koncentracijo lokalno nastalih onesnaževal, kot je prizemni ozon.



Učinki na zdravje

V dneh s povišano stopnjo onesnaženosti veliko ljudi trpi zaradi draženja oči in simptomov dihal, kot so bolečine v grlu ali kašelj in glavobol. Povečana in dolgotrajna onesnaženost zraka dolgoročno slabša delovanje pljuč in spodbuja razvoj pljučnih bolezni.



Nasveti

- » Zmanjšajte čas, ki ga preživite na prostem, ko je izpostavljenost visoka
- » Izogibajte se prometnim ulicam
- » Prezračite prostore v času, ko je malo prometa
- » Upazujte podatke o kakovosti zraka
- » Uporabite javni prevoz namesto lastnega avtomobila





Podnebne spremembe spodbujajo širjenje nalezljivih bolezni na več načinov. Ob višjih temperaturah se prenašalci bolezni, kot so glodavci, klopi ali komarji, lažje razmnožujejo in širijo. Toplejša temperatura pa koristi tudi škodljivim bakterijam, ki prenašajo bolezni s hrano. Hkrati je omogočena tudi naselitev novih vrst in patogenov.



Učinki na zdravje

Zaradi večjega števila kloпов se poveča tudi tveganje za okužbo z zgodnjim poletnim meningoencefalitisom (FSME) ali boreliozo. Naselitev vnesenih vrst komarjev, kot je azijski tigrasti komar, spodbuja tudi pojav in širjenje prej redkih patogenov, kot je virus Zahodnega Nila.



Nasveti

- » Pokrijte kožo, ko ste v naravi
- » Po sprehodih preverite, ali so klopi
- » Uporabite sredstvo proti mrčesu
- » Preverite simptome bolezni po pikih žuželk
- » Skrbno operite zelenjavo in sadje
- » Izogibajte se stiku z iztrebki glodavcev



Zvišanje povprečne temperature zraka, ki je povezano s podnebnimi spremembami, bo v prihodnosti vplivalo tudi na temperaturo pitne vode. V toplejši vodi se škodljivi mikrobi lažje širijo. Kopičenje ekstremnih vremenskih pojavov in poplav, ki jih povzročajo podnebne spremembe, lahko povzroči tudi onesnaženje pitne vode. V najslabšem primeru lahko dolga sušna obdobja povzročijo pomanjkanje vode v prihodnosti.



Učinki na zdravje

Telo potrebuje dovolj pitne vode za številne svoje funkcije. Poleg količine (2-3 litri na dan) je ključna tudi kakovost. Voda, onesnažena z mikrobi, kot so psevdomonade ali koliformne bakterije, lahko povzroči bolezni in okužbe prebavil.



Nasveti

- » Zavestna raba vode
- » Zmanjšanje porabe vode
- » Pri vročem vremenu pustite, da voda nekaj časa teče, preden jo pijete
- » Notranja temperatura naj bo nižja od 25 °C
- » Zagotavljanje rednega pretoka vode
- » Izgradnja zadrževalnikov za zadrževanje močnih padavin





Ekstremni vremenski dogodki



Zaradi podnebnih sprememb se pogosteje pojavljajo ekstremni vremenski dogodki, kot so obilne padavine. Velike vodne mase lahko povzročijo zemeljske plazove, poplave, visoke vode in hudournike. Ti naravni pojavi lahko glede na intenzivnost poškodujejo stavbe, uničijo infrastrukturo in ogrožijo zdravje ljudi.



Učinki na zdravje

Ekstremni vremenski dogodki na različne načine vplivajo na zdravje ljudi. Ne le, da vključujejo takojšnje večje tveganje za poškodbe ali celo smrt, ampak lahko povzročijo tudi dolgoročni psihološki stres in motnje, kot so stres, motnje spanja, tesnoba in depresija.



Nasveti

- » Bodite pripravljeni
- » Pripravite načrt za izredne razmere
- » Sprejmite strukturne zaščitne ukrepe
- » Upoštevajte opozorilne sisteme
- » Osebna zaščita je najpomembnejša

Podnebni nasveti!

Aktivni zdrav življenjski slog je pogosto tudi podnebju prijazen!



Prehrana

Zmanjšanje živil živalskega izvora ima velik potencial za varstvo podnebja in zdravja. Če uživanje mesa presega raven, ki je priporočen za zdravje, se tveganje za razvoj sladkorne bolezni, visokega krvnega tlaka ter bolezni srca in ožilja znatno poveča. Sezonska in regionalna živila rastlinskega izvora, kot so sadje, zelenjava in žita, podpirajo zdravo prehrano ter povzročajo manjšo porabo zemlje in nižje emisije toplogrednih plinov.



Mobilnost

Zamenjava avtomobila za aktivno mobilnost, kot sta hoja ali kolesarjenje, ima številne prednosti. Manj avtomobilov pomeni manj emisij, manjšo onesnaženost zraka in hrupa ter več prostora za podnebju prijazne zelene površine. Hkrati preprečuje zdravstvene težave zaradi pomanjkanja gibanja.



Življenje

Dobra notranja klima v lastnem domu pomembno prispeva k dobremu počutju. Čim bolj naravni so materiali, uporabljeni za omet, stenske barve in talne obloge, tem bolje je za okolje, podnebje in lastno zdravje. Da bi bila poletni vročina znosna, je bistvenega pomena usmerjena izolacija in senčenje stavbe.

Opozorilo: Klimatske naprave porabijo veliko energije, zato jih je treba uporabljati previdno. Bolje je, da so okna in vrata čez dan zaprta in zatemnjena, ponoči pa je treba prezračevati. Električne naprave, ki jih ne potrebujemo, je treba izklopiti, saj porabljajo energijo in oddajajo toploto.

Kaj je „KLAR!“ ?

„KLAR!“ (=Klimawandel-Anpassungsmodellregion/ regija prilagajanja podnebnim spremembam) je program sklada za podnebje in energijo (Klimafonds), ki se je začel izvajati leta 2016 v sodelovanju z Zveznim ministrstvom za varstvo podnebja, okolje, energijo, mobilnost, inovacije in tehnologijo (BMK). V Avstriji je že 74 takšnih KLAR! regij, ki se soočajo z zahtevami spreminjajočega se podnebja in izvajajo prilagoditvene ukrepe na različnih področjih. Cilj je zmanjšati negativne posledice in izkoristiti priložnosti, ki se pojavijo.



KLAR! regije na Koroškem

Več informacij o tej temi

- » Amt der Kärntner Landesregierung (2013): Klima und Gesundheit
- » Haas W., Moshhammer H., Muttarak R., Koland O. (Hg.) (2018): Österreichischer Special Report Gesundheit, Demographie und Klimawandel. Austrian Special Report 2018 (ASR18)
- » Hutter H.P., Moshhammer H., Wallner P. (2017): Klimawandel und Gesundheit. Auswirkungen. Risiken. Perspektiven. Ratgeber der MedUni Wien. Manz Verlag.
- » <https://gesundheit.gv.at> (abgerufen im Jänner 2022)
- » <https://ccca.ac.at/wissenstransfer/apcc/broschuere-klimawandel-und-gesundheit> (abgerufen im Jänner 2022)

Kontakt

KLAR! Rosental, Freibacher Straße 1, 9170 Ferlach
klar@carnica-rosental.at <https://region-rosental.at/klar>