

Uzmanlardan uyarı: Trafiğin yoğun olduğu saatlerde yaşlı, çocuk ve hamileler dışarıya çıkarken dikkatli olmalı

İnsan sağlığını olumsuz etkileyebileceği çevresel faktörlerin başında gelen hava kalitesi, hassas grupta yer alan yaşlı, çocuk ve hamileler için özellikle önem alıyor. İstanbul Teknik Üniversitesi Avrasya Yer Bilimleri Enstitüsü, İklim ve Deniz Bilimleri Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Alper Ünal, "Hassas grupta olanların özellikle trafiğin yoğun olduğu sabah ve akşam saatlerinde dışarıda olmamaya özen göstermesifaydalı olur. Trafiğin yoğun olduğu yerlere yakinyürüyüş, egzersiz ve dinlenme gibi aktivitelerden kaçınılmasıbasit ama etkili bir çözümdür" diyor.

Uzmanlar, hava kalitesinin en fazla yaşlı, çocuk, hamile ve kronik hastalığı olanları etkilediğini belirterek, özellikle trafiğin yoğun olduğu saatlerde bu grupta yer alanların dışarıda bulunmaması konusunda uyarıda bulunuyor. Yapılan araştırmalar, özellikle çocukların anne karnından itibaren hava kalitesinden etkilendiğini ortaya koyuyor.

Çevre ve Şehircilik Bakanlığının AB ile ortak yürüttüğü Şehirlerde Hava Kalitesinin İyileştirilmesi ve Kamuoyu Farkındalığı ProjesiCity Air'in danışmanlarından İstanbul Teknik Üniversitesi Avrasya Yer Bilimleri Enstitüsü, İklim ve Deniz Bilimleri Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Alper Ünal yaşlı, hasta ve hamilelerin dikkatli davranmaları konusunda uyarıda bulundu. Türkiye'de Sinop'tan Antalya'ya kadar 31 ili kapsayan projenin önemli misyonlarından birinin de bu konuda kamuoyu farkındalığı sağlamak olduğuna dikkat çeken Ünal, hava kalitesinin düşük olduğu özellikle havanın soğuk olduğu dönemlerde risk grupları için şu uyarılarda bulunuyor:

- Sağlığa ve bebeğe yönelik her türlü olası tehditte kaçınmak imkansız. Ancak hava kalitesi ölçümlerini "www.havaizleme.gov.tr" web adresinden ve "Ulusal Hava Kalitesi İzleme Ağı" mobil uygulamasından takip edebilirler.
- Soğuk havalarda yaşlı kişilerin, çocukların, hamilelerin ve kronik hastalığı olanlar dışarıda uzun zaman geçirmemeliler. Eğer çıkmak zorunda kalırsa ağzı ve burnu atkı, şal ya da maskeyle korumak gerekir.
- Akşam saatleri trafiğin yoğun olduğu zamanlarda dışarıda olmamaya özen göstermek faydalı olur.
- Trafiğin yoğun olduğu yerlere yakın yürüyüş, egzersiz, piknik ve dinlenme gibi aktivitelerden kaçınmak basit ama etkili bir çözümdür.
- Sadece yetişkinler için değil, bebek ve çocuklar için de buna dikkat edilmelidir. Zira büyüme dönemindeki çocuklarda akciğerler hala gelişim aşamasında olur ve çocuklar, vücut ağırlıklarına göre daha hızlı soluk alıp verirler. Bu nedenle her nefeste daha fazla hava solunmuş olduğu için hava kalitesi önemlidir. Çocuklar boyları da yetişkinlere göre daha kısa olduğu için trafikten kaynaklı kirlilikten daha fazla etkilenirler. Bu nedenle çocukların hava kalitesinin düşük olduğu dönemlerde yol kenarlarına yakın şekildegezdirilmemesi gerekir.
- Hamile kadınlar her şeyi bebekleriyle paylaşır; yediği, içtiği, soluduğu... Havanın oluşturabileceği etkiler bazen kendini gizleyebilir. Rutin kontrollerin atlanmaması da önemli bir tedbirdir.
- Alt geçit ve tünellerin mümkün olduğunca hassas gruplar ve yaşlılar tarafından kullanılmaması da önerilir. Araçlardan çıkan egzoz, en çok buralarda birikir. Yürüyüşlercadde üzerinden yapılmak yerine ara sokaklardan tercih edilmelidir. Eğer araçla seyahat ediliyorsa, tünel ve alt geçitlerde pencerelerin ve havalandırmaların kapatılması çok kolay ve etkili bir çözümdür.
- Hava kirliliği hakkında bilgi edinmek ve olumsuz durumları bildirmek için Alo 181 Çevre Hattı aranabilir.

Hava Kirliliği Nelere Sebep Oluyor?

- Dünya Sağlık Örgütü 2019 yılında yaptığı araştırmalarda hava kirliliğinin hamilelik sırasında özellikle fetüs için çok zararlı olduğunu ortaya koydu. Hava kirliliği tıpkı sigara içmek gibi gebelik kaybı riskini artırmakta, ayrıca erken doğuma sebep olurken düşük doğum ağırlığı riskini de yükseltmektedir.
- **Doğurganlık Problemleri:** Yapılan çalışmalar, hava kirliliğinin kadınlarda ve erkeklerde üreme bozukluğuna ve kısırlığa sebep olduğunu ortaya çıkardı. Bazı araştırmalar ise, hava kirliliğinin gebelik kaybına yol açtığını gösteriyor (Environmental Health Perspectives, 2017).
- **Düşük Riski:** Kısa süreli yüksek hava kirliliğine maruz kalmak düşük riskini artırıyor. (Fertility and Sterility, 2019).
- **Erken Doğum:** 2,5 µm – 10 µm aralığındaki taneciklerin oluşturduğu partikül madde kirliliğindeki artış, erken doğum riskinin önemli ölçüde yükselmesine sebep oluyor. (Environmental Resarch, 2019) Hava kirliliği nedeniyle her yıl 3 milyon bebek erken doğuyor.
- **Düşük Doğum Ağırlığı:** Bebeklerde iki buçuk kilonun altı “düşük doğum ağırlığı” olarak kabul edilir. Hamilelik esnasında hava kirliliğine maruz kalmak, bebeklerin düşük ağırlıkla dünyaya gelmelerine neden oluyor. (Dünya Sağlık Örgütü, 2019)
- **Beyin Fonksiyonlarında Gerileme:** Gebelik sırasında partikül madde kirliliğine maruz kalınması, dünyaya gelen bebeklerde otizm riskini iki kat artırıyor. (Journal of Autism and Developmental Disorders, 2017) Harvard Üniversitesi’nde yapılan çalışmada, yüksek partikül oranına sahip bir karayolu yakınında yaşayan hamilelerin dünyaya getirdiği bebeklerde otizm riskinin iki kat arttığını ortaya koydu. Ayrıca hidrokarbon kirliliğine maruz kalan küçük yaştaki çocuklarda ise, beynin konsantrasyon, muhakeme, yargılama ve problem çözmeye bağlı alanı olumsuz yönde etkileniyor. (JAMA Psychiatry, 2015)
- **Astım:** Hava kirliliğinin astımı artırdığı bilinen bir gerçek. Hamile kadınlarda bu tehlikeli olabilir, çünkü; astım yüksek tansiyon, karaciğer ve böbrek fonksiyonlarının azalmasına neden olur. Ayrıca, partikül madde kirliliği plasentaya kadar ulaşarak bebeğin daha sonra astım geliştirme ihtimalini artırabilir. (Environmental Health Perspectives, 2019)

CityAir Projesi hakkında

Türkiye Cumhuriyeti ve Avrupa Birliği tarafından finanse edilen CityAir Projesi, Türkiye’de 31 ilin hava kalitesinin iyileştirilmesi amacıyla yürütülüyor. CityAir projesinin en önemli ayaklarından birini de hassas grup olarak nitelediğimiz çocuk, hamile ve yaşlıların hava kalitesi ile ilgili farkındalıklarının artırılmasına yönelik çalışmalar oluşturuyor. Proje kapsamında, hava kalitesinin belediyeler, karar vericiler, çocuklar, kadınlar ve toplumun farklı seviyelerinde anlaşılması ve bu konuda farkındalığın artırılması konusunda çalışmalar yapılıyor.

Projede yer alan iller: Aydın, Denizli, İzmir, Manisa, Muğla, Uşak, Adana, Gaziantep, Hatay, Kahramanmaraş, Kilis, Mersin, Osmaniye, Amasya, Çorum, Giresun, Ordu, Samsun, Sinop, Sivas, Tokat, Afyon, Aksaray, Antalya, Burdur, Isparta, Karaman, Kayseri, Konya, Nevşehir ve Niğde.

Projenin hedefleri

Kurumlardahava kalitesi konusunda teknik ve idari karar verme kapasitenin artırılması amacıyla yola çıkılan projede belirtilen 31 ilde yerel temiz hava eylem planının güncellenmesi, ulaşım, sanayi, şehirleşme ve tarım başta olmak üzere sektörel bazda hava kirliliğiyle mücadelede alınacak önlemlerin belirlenmesi ve emisyon azaltımı yol haritasının hazırlanması hedefleniyor. Hava kirliliğinin belirli eğitim faaliyetleri yoluyla önlenmesi amacıyla 31 şehirdeki nihai faydalanıcı personele yönelik

düzenlenecek hava kalitesi modelleme ve envanter eğitimleri ile çalışmaları ve saha ziyaretleri yerel personelin eğitilmesinde büyük önem taşıyor.