

Spis treści

Wstęp	5
1. Zanieczyszczenia powietrza	7
Czy zanieczyszczenia, smog i dym to synonimy?	8
Skład smogu i jego szkodliwy wpływ	8
Czy jest jeden rodzaj smogu, czy więcej?	12
Ocena narażenia na smog	13
Wartości dopuszczalne	14
W jaki sposób smog wpływa na nasze zdrowie?	16
2. Znaczenie wrażliwości osobniczej	19
Wiek rozwojowy	19
Osoby z zakażeniami układu oddechowego i po przebytych infekcjach	21
Osoby przewlekle chore	22
3. Zagrożenia związane z narażeniem na określone typy zanieczyszczeń	26
Zanieczyszczenia pyłowe	26
Cząstki stałe spalin silników wysokoprężnych (diesel)	27
Zanieczyszczenia gazowe	29
4. Zagrożenia dla układów narządów	36
Wpływ na florę fizjologiczną	37
5. Zanieczyszczenia powietrza wewnątrz pomieszczeń na tle smogu	38
Co szkodzi bardziej - palenie tytoniu czy smog?	39
6. Jak się chronić przed smogiem?	41
Zachowania osobnicze	41
Zmniejszenie „wkładu własnego” w zanieczyszczenia	43
Rozwiązania systemowe	44
7. Efekty redukcji zanieczyszczeń	46
Podsumowanie	47
Skróty	48