



Schutz vor starker Luftverschmutzung

Bedienstete des Auswärtigen Amtes und ihre Angehörigen sind an bestimmten ausländischen Dienstorten starker Luftverschmutzung ausgesetzt. Körperliche Aktivität ist dadurch erschwert und der Organismus belastet. Luftverschmutzung entsteht meist durch eine komplexe Mischung aus mehreren Schadstoffen:

Stickstoffoxid (NO₂)
Schwefeldioxid (SO₂)

Ozon (O₃)
Kohlenstoffmonoxid (CO)

Benzol
Feinstaub

Besonders schädlich ist lungengängiger Feinstaub mit Partikelgrößen von 2,5 bis 10 Mikrometer Durchmesser. Er führt zum verstärkten Auftreten von Atemwegs- und Herzerkrankungen. Deshalb gilt die Feinstaubkonzentration als akzeptierter Näherungswert und Indikator für die Luftverunreinigung im Allgemeinen. Wegen der linearen Dosis-Wirkungsbeziehung gibt es keine eindeutig unschädliche Feinstaubkonzentration, d.h. es gibt keinen Schwellenwert. Um Gesundheitsschäden durch Luftverschmutzung möglichst klein zu halten, werden folgende Maßnahmen empfohlen:

- Begrenzung der Exposition durch weniger Aufenthalts im Freien
- Vermeidung körperlicher Anstrengung im Freien
- Tragen von Feinstaubmasken, die Partikel im Wirkungsgrad FFP 2 filtern
- Feuchtes Wischen der der Arbeits- und Wohnräume;
Lüften nur bei geringer Belastung der Außenluft

Praktisch ist der „Air Quality Guide for Particle Pollution“¹. Die Empfehlungen der US-Umweltbehörde EPA hat die Weltgesundheitsorganisation WHO übernommen.²

Air Quality Index	Who needs to be Concerned?	What Should People Do?
Good 0-50	No one.	Enjoy activities.
Moderate 51-100	Some people may be unusually sensitive	Reduce prolonged or heavy exertion, if you are unusually sensitive
Unhealthy for sensitive groups 101-150	Sensitive groups include people with heart or lung disease, older adults, children and teenager	Sensitive groups: Reduce prolonged or heavy exertion. Asthma: Follow asthma action plans. Heart disease: For palpitations, shortness of breath or unusual fatigue, contact your health care provider
Unhealthy 151-200	Everyone can be affected	Sensitive groups: Avoid prolonged and heavy outdoor activities. Everyone else: Reduce prolonged or heavy exertion.
Very unhealthy 201-300	Everyone	Sensitive groups: Avoid all outdoor activities. Everyone else: Avoid all physical activity outdoors.
Hazardous 301-500	Everyone	Everyone: Avoid all physical activity outdoors

¹ http://www.epa.gov/airnow/airnow_aqi_brochure_08-09.pdf (24.01.2014, für die Tabelle modifiziert)

² http://www.who.int/ceh/capacity/Outdoor_air_pollution.pdf?ua=1 (23.01.2014)