

# Öskufok – öskumistur Leiðbeiningar

## Hvað á að gera og hvað á ekki að gera í öskufoki?

Þegar skyggni er orðið fáir kílómetrar vegna öskufoks og klukkustundarmeðaltal svifryks fer yfir 400  $\mu\text{g}/\text{m}^3$  er rétt að hafa eftirfarandi í huga:

1. Ekki er nauðsynlegt fyrir fullfrískt fólk að nota grímu þegar farið er á milli staða, s.s. út í búð eða þess háttar
2. Forðast langvarandi útiveru
3. Íþróttaiðkun og útivist sem felur í sér áreynslu, s.s. trimm og erfiðar gönguferðir, getur valdið óþægindum í öndunarfærum
4. Stjórnendur íþróttaviðburða ættu að íhuga frestun móta við þessar aðstæður, sérstaklega þegar börn eiga í hlut.
5. Þeir sem nauðsynlega þurfa að dvelja langdvölum úti við ættu að íhuga að nota grímur (sjá leiðbeiningar um grímur að neðan)
6. Ekki er mælt með langvarandi útiveru barna né að ungbörn sofi úti í vagni

Ákveðinn hópur fólks er viðkvæmari fyrir svifryki en aðrir, t.d. fólk með hjarta- og lungnasjúkdóma. Viðkvæmstu einstaklingar þess hóps geta fundið fyrir auknum einkennum frá sínum sjúkdómum við mun lægri styrki, jafnvel niður fyrir 100  $\mu\text{g}/\text{m}^3$ .

Askan sem fýkur frá svæðinu kringum Eyjafjallajökul samanstendur að mestu af óvirkum efnum og er því tiltölulega hrein aska með lítið að heilsuspillandi efnum. Askan er þannig minna skaðleg en venjuleg borgar- eða iðnaðarmengun ef hún væri í sama styrk. Askan þó oft í mun meiri styrk en venjuleg umferðarmengun. Aftur á móti má færa rök fyrir því að askan sé verri en venjulegt sandfok vegna þess hve finkorna hún er og korn hennar hvöss. Óvissa er um hve lengi þetta ástand varir þannig að það er skynsamlegt að gera ráðstafanir til að lágmarka innöndun öskunnar.

Heildarmagn þeirrar ösku sem einstaklingur andar að sér yfir daginn er háð styrk öskunnar í andrúmlofti og athöfnum viðkomandi. Þannig eykur útvera og aukin líkamleg áreynsla í miklu öskufoki innöndun öskunnar enn frekar. Þegar styrkur klukkutímameðaltals svifryks er farin að mælast í hundruðum míkrogramma á rúmmetra ( $\mu\text{g}/\text{m}^3$ ) er ekki hægt að mæla með langvarandi útiveru. Erfitt er að fastsetja ákveðna tölu en þó má segja að við 400  $\mu\text{g}/\text{m}^3$  ætti fólk að forðast langvarandi óþarfa útiveru. Ekki eru alls staðar svifryksmælur en þegar skyggni er orðið fáir kílómetrar vegna öskufoks er mikið svifryk á ferðinni.

Aðgerðir eins og lýst er hér að ofan gagnast vel til að takamarka innöndun öskunnar í miklu öskufoki til að lágmarka áhrif á öndunarfærin. Viðbúid er að öskufok geti komið reglulega í sumar og því gott að þekkja til ráða sem lágmarka áhrif á öndunarfærin.

**Um rykgrímur:** Almennt er mælt með P2 síum til að verjast gosösku. Ekki er talin þörf á notkun P3 grímna. Mjög einstaklingsbundið er hversu vel fólki gengur að nota rykgrímur og sumum þykja P2 grímurnar óþægilegar. Minnsta mótstaðan er í P1 síum og fyrir fólk sem finnst óþægilegt að anda gegnum P2 síu er P1 sían vissulega kostur því hún heldur þó frá um 80% af rykinu.

Upplýsingar um loftgæði á [www.umhverfisstofnun.is](http://www.umhverfisstofnun.is)



UMHVERFISSTOFNUN



Ríkislögreglustjórnin  
Almannavarnadeild



Landlæknisembættið  
Sóttvamalæknir