

Caliman haitat Gran Canarialla oleskeleville yli 70-vuotiaille

Calima on sääilmiö, jossa Saharan hienojakoinen pöly kulkeutuu Kanariansaarille ja heikentää ilmanlaatua. Gran Canarialla ilmiö voi kestää tunneista päiviin, ja sen vaikutukset korostuvat erityisesti iäkkäillä ihmisillä. Viranomaiset varoittavat, että pölyn ja kuumuuden yhdistelmä lisää terveysriskejä etenkin hengitys- ja sydänsairauksista kärsivillä.

Miksi calima on vaarallinen ikääntyneille?

- Hengitysteiden ärsytys: Pöly kuivattaa ja ärsyttää hengitysteitä, mikä voi pahentaa astmaa, keuhkohtaumatautia (COPD) ja muita kroonisia sairauksia.
- Sydän- ja verenkiertoelimistön kuormitus: Caliman aikana lämpötila nousee ja ilma kuivuu, mikä lisää sydämen rasitusta ja voi aiheuttaa oireiden pahenemista riskiryhmillä.
- Näkyvyyden heikkeneminen: Pöly voi heikentää näkyvyyttä ja lisätä tapaturmariskiä ulkona liikkuesssa.
- Yleinen voinnin heikkeneminen: Kuiva, kuuma ja pölyinen ilma voi aiheuttaa väsymystä, päänsärkyä ja hengästymistä myös niille, joilla ei ole diagnosoituja sairauksia.



Miten suojautua?

- Vältä ulkona liikkumista silloin kun pölypitoisuudet ovat korkeita.
- Pidä ikkunat kiinni ja käytä sisätiloissa viilennystä tai ilmanpuhdistinta, jos mahdollista.
- Juo riittävästi vettä, sillä calima kuivattaa elimistöä.
- Käytä tarvittaessa hengityssuojainta (esim. FFP2), jos on pakko liikkua ulkona.
- Seuraa paikallisia terveysviranomaisten ohjeita, jotka korostavat erityistä varovaisuutta ikääntyneille ja perussairaille.

Yhteenveto

Yli 70-vuotiaille calima ei ole vain epämiellyttävä sääilmiö, vaan todellinen terveysriski. Pöly, kuumuus ja kuiva ilma voivat yhdessä pahentaa hengitys- ja sydänsairauksia sekä heikentää yleistä vointia. Varovaisuus, sisätiloissa pysyminen ja hyvä nesteytys ovat tärkeimmät keinot suojautua.