

An Cód Eorpach in aghaidh na hAilse, an 5ú heagrán

14 bhealach ar féidir leat cuidiú chun ailse a chosc

Bileog Eolais



Moladh 11 do Dhaoine maidir le Truailliú Aeir

Déan beart chun nochtadh don truailliú aeir a laghdú ar na bealaí seo a leanas:

- Úsáid an córas iompair phoiblí, agus bí ag siúl nó ag rothaíocht in ionad dul sa ghluaisteán
- Roghnaigh bealaí ísealtráchta agus tú ag siúl, ag rothaíocht nó i mbun aclaíochta
- Coinnigh deatach as do theach; ná dóigh ábhair ar nós guail nó adhmaid
- Tacaigh le beartais lena gcuirtear feabhas ar cháilíocht an aeir.

Príomhachóimre

- Is é an truailliú aeir an fachtóir riosca comhshaoil is mó don tsláinte san Aontas Eorpach (AE).
- Tá truailliú aeir lasmuigh ina chúis le hailse scamhóg agus d'fhéadfadh sé a bheith ina chúis le cineálacha eile ailse chomh maith. Is dócha gur lú seans a bheidh ann an ailse a chomhrac má táthar nochtadh don truailliú aeir.
- Déan iarracht gan cur leis an truailliú aeir; seachain aon chineál dócháin, lena n-áirítear tiomáint gluaisteáin agus dó adhmaid nó guail laistigh faoi dhíon nó lasmuigh faoin aer.
- Ná nocht tú féin don truailliú aeir a oiread is féidir; seachain na háiteanna is measa ó thaobh truailliú de, agus déan iarracht gan dul ag rothaíocht nó ag siúl feadh bealaí a bhfuil dlús ard tráchta orthu.
- Is ar údaráis áitiúla, náisiúnta agus AE, agus saoráidí tionsclaíochta móra, go príomha atá an fhreagracht truailliú aeir lasmuigh a laghdú. Straitéis éifeachtach is ea beart a éileamh ar na húdaráis.

Truailliú aeir agus ailse

Tá cónaí ar fhorhmór na ndaoine in AE in áiteanna ina bhfuil leibhéil an truailliú aeir lasmuigh os cionn threoirlínte na hEagraíochta Domhanda Sláinte (EDS) maidir le huasteibhéil na mórthruaileán san aer.

Maidir le haicmiú an truailliú aeir lasmuigh, agus ábhar cáithnínach go sonrach,¹ mar ní carcanaigineach (rud atá ina chúis leis an ailse) do dhaoine, is é is cúis leis an aicmiú sin go bhfuil sé ina chúis le hailse scamhóg. Is carcanaigin é beinséin, truaileán aeir lasmuigh atá coitianta agus dianseasmhach, atá ina chúis le géarleicéime mhialóideach i ndaoine fásta. D'fhéadfadh nochtadh do thruailliú aeir lasmuigh a bheith bainteach le hailse lamhnáin, ailse cíche agus ailse inchinne freisin.

Imríonn éagsúlacht mhór foinsí tionchar ar thruailliú aeir lasmuigh, lena n-áirítear trácht mhótar, an tionsclaíocht, agus dó breoslaí iontaise i dtithe cónaithe. Níl aon leibhéal sábháilte ann nach bhfuil éifeacht ag an truailliú aeir faoina bhun. In 2021, ba é ábhar cáithnínach san aer ba chúis le 23,000 bás ailse in AE.

Déanann foinsí truailliú aeir lasmuigh agus laistigh difear do cháilíocht an aeir laistigh, i measc na bhfoinsí sin tá caitheamh tobac agus dó breoslaí iontaise, ar nós guail, adhmaid agus gás nádúrtha. Tá dó guail i dtithe carcanaigineach do dhaoine, agus tá dlúthbhaint ag dó breoslaí bithmhaise (e.g. adhmaid) i dtithe le hailse scamhóg agus ailse éasafagach. Nuair a dhóitear guail, adhmaid agus ábhair eile (e.g. coinnle, túis), scaoiltear ceimiceáin ar nós hidreacarbóin il-timthriallacha aramatacha (HIAAnna), mínábharc cáithnínach, formaildéid agus beinséine, rud a bhfuil aicmiú carcanaigineach acu. Tá nochtadh do thoit thánaisteach ina chúis le hailse freisin.

¹ Is éard atá i gceist leis an téarma ábhar cáithnínach meascán de cháithníní sholadacha agus braoiníní sreabháin a fhaightear san aer. Tá roinnt cáithníní, ar nós deannaigh, salachair, súiche nó deataigh, mór nó dorchá go leor chun gur féidir iad a fheiceáil leis an tsúil. Tá cinn eile chomh beag sin nach féidir iad a fheiceáil ach le leictreonmhicreascóp.

Gníomhartha le do riosca ailse a laghdú

Éiligh beart ó na húdaráis chun cáilíocht an aeir lasmuigh a fheabhsú. Is ar údaráis áitiúla, náisiúnta agus AE, saoráidí tionsclaíochta móra agus monaróirí gluaisteán a astaíonn méideanna móra truaileán aeir, go príomha atá an fhreagracht truailliú aeir lasmuigh a laghdú. Ós rud é gur iomaí foinse atá ann a dhéanann difear do cháilíocht an aeir agus go n-iompraítear na mórthruaileán aeir ar an aer ar feadh tréimhse fhada, nochtar gach duine don truailliú aeir. Níl ach smacht teoranta ag an duine ar a nochtadh féin don truailliú sin. Dá bhrí sin, is straitéis éifeachtach é beart a éileamh ar na húdaráis.

Úsáid an córas iompair phoiblí; bí ag siúl nó ag rothaíocht in ionad dul sa ghluaisteán. Nuair a úsáidtear córas iompair seachas gluaisteán agus gluaisrothair faoi thiomáint peitiríl nó díosail, is féidir truailliú aeir a laghdú, go háirithe i limistéir uirbeacha. Ní bhaineann astaíochtaí dócháin le gluaisteáin leictreacha ach astaíonn siad méideanna móra cáithníní ó choscáin, boinn agus caitheamh bóithre mar sin féin. Tá na hastaíochtaí sin níos ísle in aghaidh an duine-chiliméadair i gcás iompar poiblí. Laghdaítear an truailliú aeir le taisteal gníomhach (rothaíocht nó siúl) nó úsáid an iompair phoiblí, agus baineann tairbhe bhreise leo freisin, is é sin méadú na gníomhaíochta coirp.

Roghnaigh bealaí ísealtráchta agus tú ag siúl, ag rothaíocht nó i mbun aclaíochta. Méadaítear tiúchaintí roinnt mhaith truaileán aeir go mór i ngaireacht do mhórbhóithre, áit a bhféadfadh leibhéil truaileán aeir a bheith a dhá oiread níos airde i gcomparáid le mionbhóithre in aice láimhe. Laghdaíonn tiúchaintí go tapa nuair a théitear níos faide ó mhórbhóthar; mar shampla, 50 méadar ó mhórbhóthar i lár na cathrach, níl na tiúchaintí níos airde ná an gnáth-thruailliú aeir sa chathair a thuilleadh. Tá sé sin ábhartha do rothaithe agus coisithe go háirithe óir, mar gheall ar a leibhéal gníomhaíochta coirp, ionanáláíonn siad níos mó aeir ná mar a ionanáláíonn tiománaithe gluaisteán. Ní hamháin go laghdaítear an nochtadh do thruailliú aeir nuair a roghnaítear bealaí ísealtráchta, laghdaítear an riosca a bhaineann le timpistí agus neamhchosaint ar thorann chomh maith. I measc na ngníomhaíochtaí éifeachtacha eile chun nochtadh pearsanta do thruailliú aeir a laghdú tá smaoiniamh ar uair agus suíomh gníomhaíochta coirp lasmuigh agus análaitheoirí a úsáid (ní maisc aghaidhe).

Coinnigh do theach saor ó thoit agus ná dóigh ábhair ar nós guail nó adhmaid. Seachain dó guail, adhmaid, coinnle, gáis agus peitiriliam. Tagann roinnt truailliú aer laistigh ón aer truaillithe lasmuigh. Mar sin, is tábhachtach iarracht a dhéanamh gan

ábhair a dhó lasmuigh freisin. Níl sé éasca dóiteáin oscailte a rialú agus astaíonn siad leibhéil an-ard substaintí díobhálacha. Is é caitheamh tobac an fhoinsé truaillithe aer laistigh is mó.

Comhthairbhí chun galair neamhtheagmhálacha a chosc ag a bhfuil fachtóirí riosca agus deiseanna comhchosúla chun an tsláinte a chur chun cinn

Tá truailliú aer lasmuigh bainteach le roinnt mhaith éifeachtaí sláinte eile i dteannta na hailse, go háirithe galair riospráide ainsealacha agus ghéara (asma) agus galair chardashoithíocha, a d'fhéadfadh a bheith ina gcúis le bás anabái. Tá truailliú aer nasctha freisin le torthaí diúltacha breithe, diaibéiteas agus galair néareolaíocha. Tá truailliú aer tí nasctha le galair riospráide ghéara i measc leanaí agus daoine fásta. Is féidir le nochtadh do thruailliú aer tí a bheith ina chúis le galair neamhtheagmhálacha, lena n-áirítear stróc, galar croí iscéimeach, agus galar scamhóige toirmeascach ainsealach (COPD). Dá bhrí sin, baineann roinnt mhaith tairbhí breise don tsláinte le bearta chun do nochtadh do thruailliú aer lasmuigh agus laistigh a laghdú.

Faigh eolas faoi na beartais a thugann tacaíocht maidir le truailliú aer a laghdú

Is ar údaráis áitiúla, náisiúnta agus AE, agus saoraidí tionsclaíochta móra a astaíonn méideanna móra truailléan aer, atá an fhreagracht chomhpháirteach truailliú aer lasmuigh a laghdú. Is céim thábhachtach é teorainnluachanna AE a ailíniú le treoirlínte EDS ó 2021 maidir le cáilíocht an aeir, chomh maith le gníomhaíochtaí beartais ar nós dóchán a rialáil, taisteal gníomhach agus níos glaise a chur chun cinn agus beartais maidir leis an athrú aeráide in AE a ailíniú.

Ar an leibhéal pobail, ba cheart d'údaráis áitiúla agus réigiúnacha tacú le saoránaigh a bheith gníomhach agus páirteach i bhforbairt pleananna áitiúla chun astaíochtaí a laghdú. Tá saoránaigh eolach maidir lena gcomharsanachtaí féin. Tá sé tábhachtach faisnéis cothrom le dáta maidir le leibhéil cháilíocht an aeir i gcomharsanachtaí, nó bheadh faisnéis ar leibhéal an tseolta tí aonair níos fearr fós, a sholáthar chun cumhacht a thabhairt do shaoránaigh agus a gcuid feasachta a mhéadú.



Tagairtí

Blanco et al. (2023). Cancer Epidemiol. 86 Suppl1:102381. PMID: 37852723

de Nazelle et al. (2011). Environ Int, 37(4):766-777. PMID: 21419493

GBD 2019 Diseases and Injuries Collaborators. (2020). Lancet, 396(10258):1204-1222. PMID: 33069326

Hertel et al. (2008). Sci Total Environ. 389(1):58-70. PMID: 17936337

An Ghníomhaireacht Idirnáisiúnta um Thaighde ar Ailse (2012). *Personal Habits and Indoor Combustions*. IARC Monographs, Iml. 100E

An Ghníomhaireacht Idirnáisiúnta um Thaighde ar Ailse (2010). *Outdoor Air Pollution*. IARC Monographs, Iml. 109

An Ghníomhaireacht Idirnáisiúnta um Thaighde ar Ailse (2010). *Household use of solid fuels and high temperature frying*. IARC Monographs, Iml. 95

Thurston et al. (2017). Eur Respir J. 49(1):1600419. PMID: 28077473

Turner et al. (2020). CA Cancer J Clin, 70(6):460-479. PMID: 32964460

An Eagraíocht Dhomhanda Sláinte. (2024). Household air pollution. Le fáil ó: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/household-air-pollution-and-health>

Zuurbier et al. (2010). Environ Health Perspect. 118(6):783-789. PMID: 20185385

An saothar dar teideal *European Code Against Cancer 5th edition: 14 ways you can help prevent cancer* arna fhoilsiú an Ghníomhaireacht Idirnáisiúnta um Thaighde ar Ailse (IARC) in 2025, a choinníonn an cóipcheart sa bhunsaothar Béarla ([Understand ECAC5 | Fact Sheets and Policy Briefs](#)). Tá údarú tugtha ag sealbhóir an chóipchirt don Aontas Eorpach aistriúchán Gaeilge den eagrán a chur ar fáil, arb é amháin atá freagrach as an aistriúchán.



© An tAontas Eorpach, 2026

Chun eilimintí nach bhfuil faoi úinéireacht an Aontais Eorpaigh a úsáid nó a atáirgeadh, d'fhéadfadh sé gur ghá cead a iarraidh go díreach ar na sealbhóirí cirt faoi seach.

Deireadh Fómhair 2025

D'fhorbair Meitheal 2 um Chinntithigh Chomhshaoil agus Cheirde an Bhileog Eolais seo le tacaíocht ó Mheitheal 5 um Chumarsáid agus Litearthacht Sláinte, agus ó Rúnaíocht thionscadal an Chóid Eorpaigh in aghaidh na hAilse, an 5ú hEagrán.