

-eko-
MAŁOPOLSKA

1
stopień zagrożenia

KOD ŻÓŁTY

ryzyko przekroczenia poziomu dopuszczalnego dla pyłu **PM10 (50 µg/m³)**

OBOWIĄZUJE:

KOMUNIKAT – zagrożenie zanieczyszczeniem powietrza

W dniu 22 grudnia 2020 r. w godzinach 6:00-24:00 obowiązuje 1 stopień zagrożenia zanieczyszczeniem powietrza dla powiatu oświęcimskiego, z uwagi na ryzyko przekroczenia poziomu dopuszczalnego pyłu PM10 ze względu na zwiększoną emisję zanieczyszczeń oraz niekorzystne warunki meteorologiczne.

Zalecenia zdrowotne

- Rozważ ograniczenie intensywnego wysiłku fizycznego na zewnątrz, jeśli odczuwasz pieczenie w oczach, kaszel lub ból gardła.
- Ogranicz wietrzenie pomieszczeń.
- Unikaj działań zwiększających zanieczyszczenie powietrza, np. korzystania z samochodu, używania dmuchaw do liści, rozpalania ognisk.

Dodatkowe zalecenia dla osób o większej wrażliwości na zanieczyszczenie powietrza

(dzieci i młodzież, osoby starsze i w podeszłym wieku, osoby z zaburzeniami układu oddechowego lub krwionośnego, osoby zawodowo narażone na zapylenie oraz osoby palące papierosy i bierni palacze)

- Ogranicz intensywny wysiłek fizyczny na zewnątrz.
- Nie zapominaj o normalnie przyjmowanych lekach.
- Osoby z astmą mogą silniej odczuwać objawy (duszność, kaszel, świsty) i potrzebować swoich leków częściej niż normalnie.
- W przypadku nasilenia objawów chorobowych zalecana jest konsultacja z lekarzem.

-eko-
MAŁOPOLSKA

1
stopień zagrożenia

KOD ŻÓŁTY

ryzyko przekroczenia poziomu dopuszczalnego dla pyłu **PM10 (50 µg/m³)**

OBOWIĄZUJE:

ZAKAZ używania kominków, jeżeli nie stanowią one jedyne źródła ogrzewania*

OGRANICZ aktywność fizyczną poza domem

UNIKAJ działań zwiększających zanieczyszczenie powietrza, np. rozpalania ognisk, korzystania z samochodu

OGRANICZ wietrzenie pomieszczeń

*W Krakowie obowiązuje całkowity zakaz stosowania węgla i drewna przez cały rok.

Pamiętaj także o:

- ✓ zwiększeniu opieki nad osobami przewlekle chorymi,
- ✓ śledzeniu informacji o zanieczyszczeniu powietrza.
- ! W przypadku nasilenia objawów chorobowych zalecana jest konsultacja z lekarzem.

Mieszkańcu z grupy ryzyka:

- ✓ pamiętaj o przyjmowanych lekach,
- ✓ stosuj maseczki przeciwpyłowe i oczyszczacze powietrza.
- ! Osoby z astmą mogą silniej odczuwać objawy (duszność, kaszel, świsty) i potrzebować swoich leków częściej niż normalnie.