

-eko-  
MAŁOPOLSKA

**1**  
stopień  
zagrożenia

**KOD ŻÓŁTY**

ryzyko przekroczenia poziomu  
dopuszczalnego dla pyłu **PM10 (50 µg/m<sup>3</sup>)**

**OBOWIĄZUJE:**

## KOMUNIKAT – zagrożenie zanieczyszczeniem powietrza

W dniu 21 stycznia 2021 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/m<sup>3</sup>)**

**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.