

# Powiadomienie o ryzyku wystąpienia zanieczyszczenia

Wśród grup najbardziej wrażliwych na skutki zanieczyszczenia powietrza znajdują się osoby z przewlekłymi chorobami serca i układu oddechowego, seniorzy, kobiety w ciąży, małe dzieci, osoby z chorobami nowotworowymi oraz ozdrowieńcy. Dla tych grup, jak i dla ogółu mieszkańców, zalecane jest ograniczenie wysiłku fizycznego na zewnątrz, zwłaszcza przy wystąpieniu objawów takich jak pieczenie oczu, kaszel czy ból gardła.

Ponadto, zaleca się ograniczenie wietrzenia pomieszczeń oraz unikanie czynności, które mogą dodatkowo zwiększać zanieczyszczenie powietrza, takich jak palenie w kominkach. Szczególnie ważne dla osób z grup wrażliwych jest ograniczenie aktywności fizycznej na zewnątrz, regularne przyjmowanie przepisanych leków, a w przypadku osób z astmą - możliwość konieczności częstszego korzystania z leków.

W razie nasilenia się objawów chorobowych, zalecany jest kontakt z lekarzem. W celu lepszego radzenia sobie z sytuacją, zaleca się również zwiększenie nadzoru nad osobami przewlekle chorymi, prowadzenie edukacji dotyczącej zanieczyszczenia powietrza skierowanej do uczniów i ich opiekunów, a także bieżące śledzenie informacji o stanie jakości powietrza.