

# Powiadomienie o ryzyku wystąpienia przekroczenia pyłu w powietrzu

Wrażliwe grupy ludności na przekroczenie poziomu dla pyłu PM10:

- osoby cierpiące z powodu przewlekłych chorób sercowo- naczyniowych (zwłaszcza niewydolność serca, choroba wieńcowa),
- osoby cierpiące z powodu przewlekłych chorób układu oddechowego (np. astma, przewlekła obturacyjna choroba płuc),
- osoby starsze, kobiety w ciąży oraz dzieci,
- osoby z rozpoznaną chorobą nowotworową oraz ozdrowieńcy.

Możliwe negatywne skutki dla zdrowia:

Osoby cierpiące z powodu chorób serca mogą odczuwać pogorszenie samopoczucia np. uczucie bólu w klatce piersiowej, brak tchu, zmęczenie.

Osoby cierpiące z powodu przewlekłych chorób układu oddechowego mogą odczuwać przejściowe nasilenie dolegliwości, w tym kaszel, dyskomfort w klatce piersiowej, nasilenie się objawów ataków astmy.

Podobne objawy mogą wystąpić również u osób zdrowych.

W okresach wysokich stężeń pyłu zawieszonego w powietrzu zwiększa się ryzyko infekcji dróg oddechowych.

Zalecane środki ostrożności - Ogół ludności:

- 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. palenia w kominku.

Wrażliwe grupy ludności:

- ogranicz intensywny wysiłek fizyczny na zewnątrz,
- nie zapominaj o normalnie przyjmowanych lekach,
- osoby z astmą mogą częściej odczuwać objawy (duszność, kaszel, świsty) i potrzebować swoich leków częściej niż normalnie,
- ogranicz wietrzenie pomieszczeń,
- unikaj działań zwiększających zanieczyszczenie powietrza, np. palenia w kominku.

W przypadku nasilenia objawów chorobowych zalecana jest konsultacja z lekarzem.

Zaleca się również:

- zwiększenie nadzoru nad osobami przewlekle chorymi, w tym niepełnosprawnymi,
- stosowanie środków ochrony osobistej np. masek antysmogowych - tylko po konsultacji z lekarzem,
- prowadzenie szerokiej edukacji adresowanej przede wszystkim do uczniów szkół podstawowych, średnich oraz ich prawnych opiekunów, dotyczącej problemu zanieczyszczonego powietrza oraz możliwych zachowań i czynności zmniejszających ryzyko narażenia na wysokie stężenia zanieczyszczeń w tym pyłu zawieszonego,
- bieżące śledzenie informacji o zanieczyszczeniu powietrza (<http://powietrze.gios.gov.pl/pjp/current>).

**DZIAŁANIA ZMIERZAJĄCE DO OGRANICZENIA PRZEKROCZEŃ**

**SPOSÓB POSTĘPOWANIA MIESZKAŃCÓW OBSZARÓW PRZEKROCZEŃ WRAZ Z ZAKRESEM STOSOWANIA DZIAŁAŃ KRÓTKOTERMINOWYCH:**

korzystaj z komunikacji zbiorowej zamiast komunikacji indywidualnej, wybieraj wspólne podróże, korzystaj z komunikacji zbiorowej zamiast komunikacji indywidualnej, wybieraj wspólne podróże, korzystaj z komunikacji zbiorowej zamiast komunikacji indywidualnej, wybieraj wspólne podróże,

korzystaj z systemów informacji o ruchu drogowym, w szczególności informacji o zatorach i objazdach,

stosuj w paleniskach domowych paliwa najlepiej dostosowanego do danego typu paleniska,

stosuj zasady dotyczące oszczędzania energii cieplnej i ilości spalonego paliwa,

zabezpiecz miejsca składowania materiałów sypkich (paliwa, żużla i popiołu) przed emisją niezorganizowaną pyłu, stosuj w paleniskach wielopaliwowych paliwo powodujące jak najmniejszą emisję do powietrza,

śledź prognozy poziomów stężeń pyłu zawieszonego PM10 na stronach internetowych inspekcji ochrony środowiska oraz komunikaty i ostrzeżenia z tym związane.

Wyniki pomiarów zanieczyszczenia powietrza można śledzić na bieżąco na stronach internetowych: [www.powietrze.lodzkie.pl](http://www.powietrze.lodzkie.pl) [www.powietrze.gios.gov.pl](http://www.powietrze.gios.gov.pl) oraz [www.wios.lodz.pl](http://www.wios.lodz.pl)