

# Ostrzeżenia o zanieczyszczeniu powietrza

Ostrzeżenie 1 stopnia dla powiatów: limanowski, nowotarski, suski.

**Obowiązuje w dniu 09.01.2023 od godz. 6.00 do 24.00**

Ostrzeżenie o ryzyku przekroczenia poziomu dopuszczalnego **pyłu PM10** ze względu na zwiększoną emisję zanieczyszczeń oraz niekorzystne warunki meteorologiczne.

## Obowiązujące ograniczenia

**Obowiązuje zakaz eksploatacji kominków i ogrzewaczy pomieszczeń na węgiel lub drewno (kozy, piece kaflowe), jeżeli nie stanowią jedyne źródła ciepła.**

\* Na obszarze Krakowa zakaz używania wszystkich kominków i ogrzewaczy na węgiel i drewno obowiązuje przez cały rok.

## 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.
- Śledź na bieżąco [informacje o zanieczyszczeniu powietrza](#).

## 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.

**Władze gmin zobowiązane są do prowadzenia intensywnych kontroli, aby**

**zapobiegać spalaniu odpadów.**

**1**  
stopień  
zagrożenia

**KOD ŻÓŁTY**

ryzyko przekroczenia poziomu  
dopuszczalnego dla pyłu **PM10** ( $50 \mu\text{g}/\text{m}^3$ )

**OBOWIĄZUJE:**



**ZAKAZ** używania kominków, jeżeli nie stanowią one  
jedynego 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.