



Uwaga! SMOG (AKTUALIZACJA)

18 styczeń 2021 Godzina: 12:26

Departament Monitoringu Środowiska GIOŚ wystosował powiadomienie o ryzyku wystąpienia przekroczenia poziomu informowania dla pyłu zawieszonego PM10 w powietrzu na terenie części Mazowsza - w tym Ostrołęki.

AKTUALIZACJA:

Przewidywany czas trwania ryzyka w dniu 18 i 19 stycznia stycznia: godz. 9.00-24.00.

Przyczyny - warunki meteorologiczne utrudniające rozprzestrzenianie się zanieczyszczeń w sytuacji wzmożonej emisji z sektora bytowo-komunalnego.

UWAGA!

- Zrezygnuj ze spacerów.
- Jeśli możesz, zostań w domu.
- Ogranicz wietrzenie pomieszczeń.
- Chroń dzieci, osoby starsze, kobiety w ciąży.
- Obowiązuje Cię zakaz rekreacyjnego palenia w kominkach, zakaz rozpalania grilli i ognisk oraz zakaz używania dmuchaw do liści.

Informacje o zagrożeniu

Wrażliwe grupy ludności:

- 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, piecyku kominkowym, piecyku ozdobnym.

Wrażliwe grupy ludności:

- ogranicz przebywania na otwartej przestrzeni,
- 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,

W przypadku nasilenia objawów chorobowych zalecana jest konsultacja z lekarzem.

Zaleca się również:

- zwiększenie nadzoru nad osobami przewlekle chorymi, w tym niepełnosprawnymi,
- 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 danych pomiarowych ze stacji powietrze.gios.gov.pl/pjp/warnings.