




Ostrzeżenie 1 stopnia o zanieczyszczeniu powietrza dla powiatu tarnowskiego

1
stopień
zagrożenia

KOD ŻÓŁTY >>> ryzyko przekroczenia poziomu dopuszczalnego dla pyłu **PM10 (50 µg/m³)**

OBOWIĄDUJE:

-  **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.

<p>Pamiętaj także o:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ zwiększeniu opieki nad osobami przewlekle chorymi,✓ śledzeniu informacji o zanieczyszczeniu powietrza. <p>! W przypadku nasilenia objawów chorobowych zalecana jest konsultacja z lekarzem.</p>	<p>Mieszkańcu z grupy ryzyka:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ pamiętaj o przyjmowanych lekach,✓ stosuj maseczki przeciwpyłowe i oczyszczacze powietrza. <p>! Osoby z astmą mogą silniej odczuwać objawy (duszność, kaszel, świsty) i potrzebować swoich leków częściej niż normalnie.</p>
---	--

Obowiązuje w dniu 07.02.2023 od godz. 06.00 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 jedynego źródła ciepła.

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.