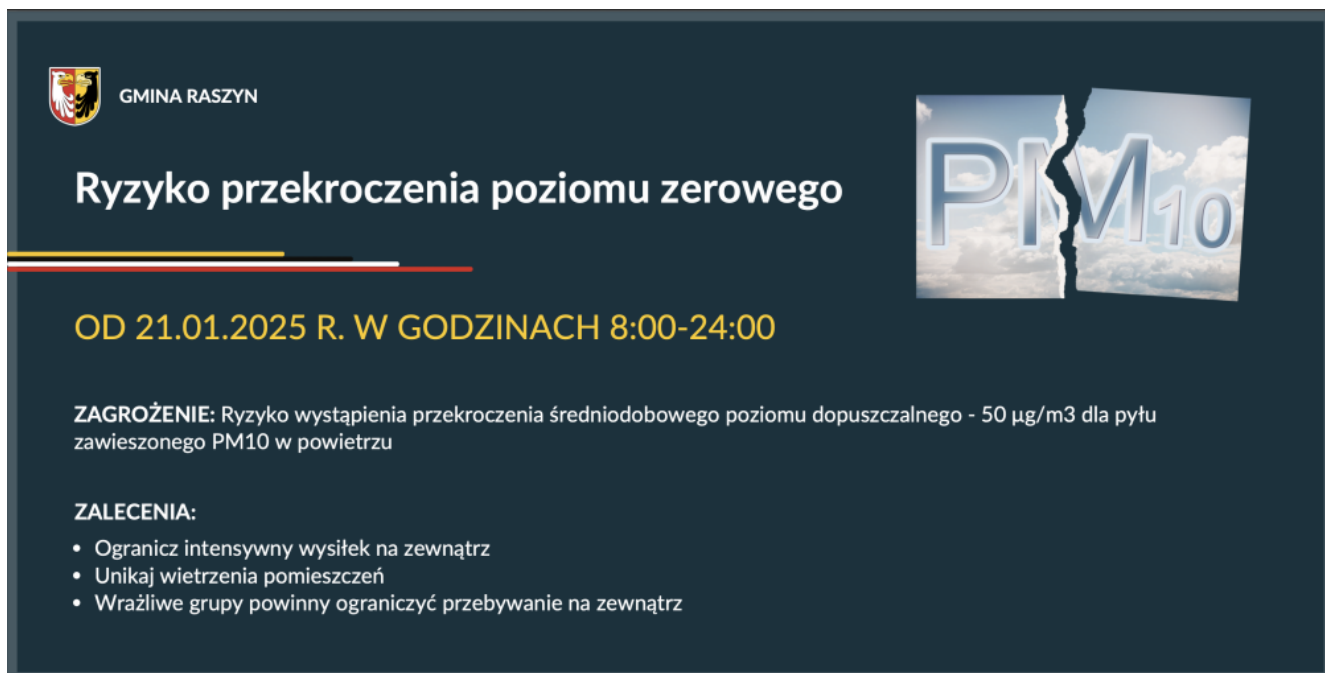


Ryzyko przekroczenia poziomu zerowego - PM10



The infographic features the coat of arms of Gmina Raszków and the text 'GMINA RASZKÓW'. The main title is 'Ryzyko przekroczenia poziomu zerowego'. A graphic shows the letters 'PM10' with a crack through them. The period of concern is 'OD 21.01.2025 R. W GODZINACH 8:00-24:00'. The risk is defined as the possibility of exceeding the average daily limit of 50 µg/m³ for suspended PM10. Recommendations include limiting outdoor activities, avoiding ventilation, and sensitive groups limiting outdoor time.

GMINA RASZKÓW

Ryzyko przekroczenia poziomu zerowego

OD 21.01.2025 R. W GODZINACH 8:00-24:00

ZAGROŻENIE: Ryzyko wystąpienia przekroczenia średniodobowego poziomu dopuszczalnego - 50 µg/m³ dla pyłu zawieszzonego PM10 w powietrzu

ZALECENIA:

- Ogranicz intensywny wysiłek na zewnątrz
- Unikaj wietrzenia pomieszczeń
- Wrażliwe grupy powinny ograniczyć przebywanie na zewnątrz

Ryzyko przekroczenia poziomu zerowego!

Ze względu na obecne warunki zanieczyszczenia powietrza przypominamy o ważnych środkach ostrożności, szczególnie dla osób z grup wrażliwych oraz całej społeczności.

Wrażliwe grupy ludności:

- Osoby starsze, kobiety w ciąży, dzieci,
- Osoby z chorobami nowotworowymi oraz ozdrowieńcy,
- Osoby cierpiące na choroby serca i przewlekłe choroby układu oddechowego (astma, POChP).

Możliwe negatywne skutki dla zdrowia:

- Zwiększenie ryzyka infekcji dróg oddechowych,
- Pogorszenie samopoczucia u osób z chorobami serca (ból w klatce piersiowej, brak tchu),
- Nasilenie objawów u osób z chorobami układu oddechowego (np. kaszel, duszność, ataki astmy).

Zalecane środki ostrożności dla wszystkich:

- Ogranicz wietrzenie pomieszczeń,
- Unikaj działań zwiększających zanieczyszczenie powietrza (np. palenie w kominku).

Dla grup wrażliwych:

- Ogranicz przebywanie na zewnątrz i intensywny wysiłek fizyczny,
- Osoby z astmą powinny mieć swoje leki przy sobie i stosować je częściej, jeśli zajdzie potrzeba,
- W przypadku nasilenia objawów skonsultuj się z lekarzem.

Dodatkowe zalecenia:

- Śledź informacje o jakości powietrza na:
<https://powietrze.gios.gov.pl/pjp/current>.

Dbajmy o zdrowie swoje i bliskich!

Załącznik

Rozmiar

[Komunikat o ryzyku wystąpienia przekroczenia średniodobowego poziomu dopuszczalnego dla pyłu zawieszonego PM10 w powietrzu](#)

67.57 KB Pobierz

- [Udostępnij](#)
- [Tweet](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)

[wszystkie aktualności](#)