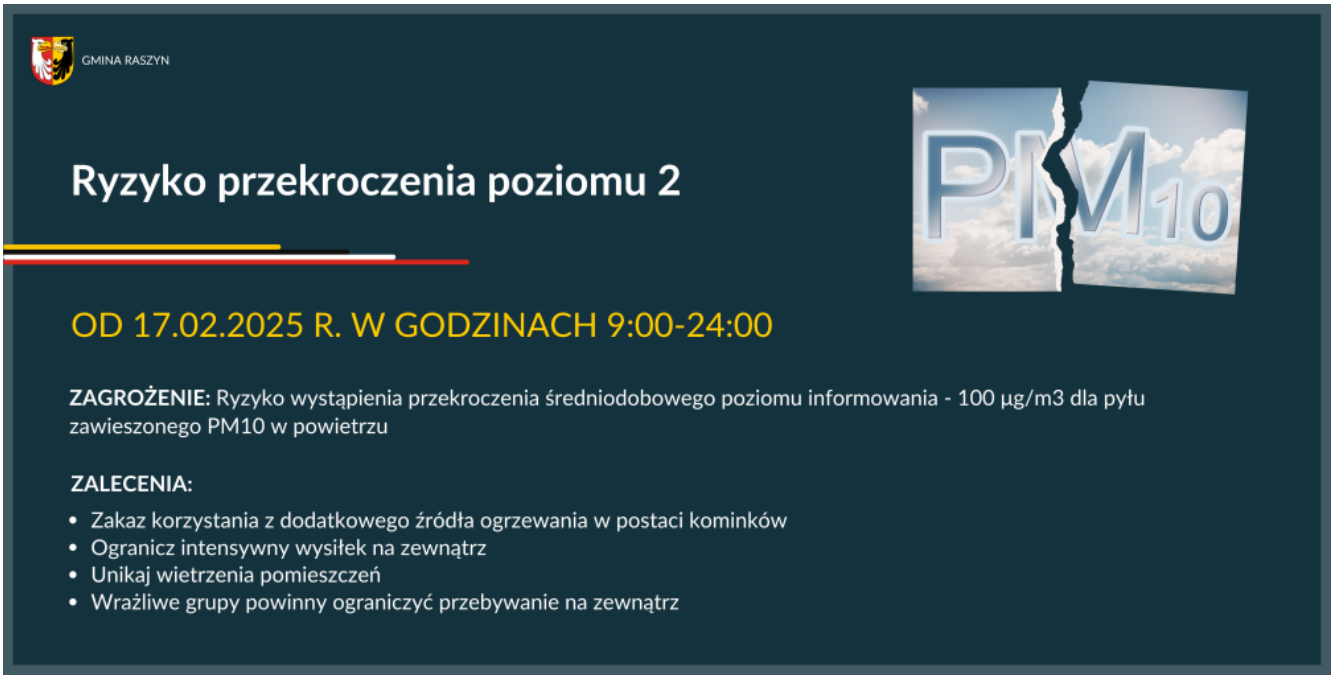
UWAGA! WYSOKI POZIOM ZANIECZYSZCZENIA POWIETRZA!



UWAGA! WYSOKI POZIOM ZANIECZYSZCZENIA POWIETRZA!

Dziś, **17 lutego 2025 r.**, na terenie części województwa mazowieckiego prognozowane jest przekroczenie średniodobowego poziomu informowania dla pyłu zawieszonego PM10 (100 µg/m³).

Gdzie wystąpi smog?
Zanieczyszczenie powietrza może osiągnąć niebezpieczne poziomy w Warszawie oraz w powiatach:

- **Piaseczyńskim**
- **Pruszkowskim**
- **Żyrardowskim**
- **Radomskim**
- **Grodziskim**

Kto jest najbardziej narażony?
Zła jakość powietrza może mieć negatywny wpływ na zdrowie, szczególnie dla:

- Osób starszych, dzieci i kobiet w ciąży
- Osób z chorobami układu oddechowego (np. astma, POChP)
- Osób z chorobami serca (np. nadciśnienie, choroba wieńcowa)
- Osób po przebytych chorobach nowotworowych

Jakie mogą być skutki zdrowotne?

- Podrażnienie oczu, kaszel, duszności
- Nasilenie objawów astmy i innych chorób płuc
- Zwiększone ryzyko infekcji dróg oddechowych
- Pogorszenie samopoczucia u osób z chorobami serca (np. ból w klatce piersiowej, osłabienie)

Jak się chronić?

- Unikaj długiego przebywania na zewnątrz, szczególnie jeśli masz problemy zdrowotne
- Nie wietrz pomieszczeń – smog dostaje się do wnętrza
- Zrezygnuj z intensywnego wysiłku na świeżym powietrzu
- Jeśli odczuwasz duszności, kaszel lub ból w klatce piersiowej – skonsultuj się z lekarzem

Co możemy zrobić, by poprawić jakość powietrza?

- Nie pal śmieci i wilgotnego drewna w piecach
- Ogranicz używanie pieców węglowych – jeśli to możliwe, korzystaj z innych źródeł ciepła
- Zrezygnuj z samochodu – wybierz komunikację publiczną
- Nie spalaj liści ani gałęzi w ogrodach

Sprawdzaj na bieżąco jakość powietrza → powietrze.gios.gov.pl

Dbajmy o siebie i o środowisko!

- Udostępnij

- Tweet
- Drukuj
- PDF

wszystkie aktualności