# UWAGA SMOG - Powiadomienie o ryzyku wystąpienia przekroczenia poziomu dopuszczalnego dla pyłu zawieszonego PM10 w powietrzu

**Powiadomienie o ryzyku wystąpienia przekroczenia średniodobowego poziomu dopuszczalnego dla pyłu zawieszonego PM10 w powietrzu**

**Zagrożenie**
Ryzyko wystąpienia przekroczenia średniodobowego poziomu dopuszczalnego (50 µg/m3) dla pyłu zawieszonego PM10 w powietrzu.

**Data wystąpienia**
Od godz. 07:00 dnia 08.03.2026 r. do godz. 24:00 dnia 08.03.2026 r.

**Przyczyny**
• Warunki meteorologiczne utrudniające rozprzestrzenianie się zanieczyszczeń,
• Emisja z sektora bytowo-komunalnego szczególnie w okresie grzewczym.

**Obszar ryzyka**
Prognozowane na dzień 08.03/2026 r. przekroczenie dla pyłu zawieszonego PM10 obejmuje powiat pruszkowski Ostrzeżenie dla osób szczególnie wrażliwych - wydawane jest w przypadku ryzyka wystąpienia dobowych stężeń pyłu PM10

przekraczających wartość dopuszczalną 50 µg/m3. Ostrzeżenie ma charakter informacyjny i ostrzegawczy dla ochrony wrażliwych grup ludności, do których należą: dzieci i młodzież poniżej 25 roku życia, osoby starsze i w podeszłym wieku, osoby z zaburzeniami funkcjonowania układu oddechowego, osoby z zaburzeniami funkcjonowania układu krwionośnego, osoby zawodowo narażone na działanie pyłów i innych zanieczyszczeń oraz osoby palące papierosy i bierni palacze.

**Narażona ludność**
Ludność zamieszkująca obszar, na którym w dniu 08.03.2026 r. istnieje ryzyko przekroczenia poziomu zerowego dla pyłu zawieszonego PM10: ok. 181,0 tys. osób.

**Informacje o zagrożeniu**
**Wrażliwe grupy ludności**

- osoby cierpiące z powodu przewlekłych chorób sercowo-naczyniowych (zwłaszcza niewydolność serca, choroba wieńcowa),
- osoby starsze, kobiety w ciąży oraz dzieci,
- ozdrowieńcy,
- osoby z rozpoznaną chorobą nowotworową,
- osoby cierpiące z powodu przewlekłych chorób układu oddechowego (np. astma, przewlekła obturacyjna choroba płuc).

**Możliwe negatywne skutki dla zdrowia**

- zwiększenie ryzyka infekcji dróg oddechowych,
- osoby cierpiące z powodu chorób serca mogą odczuwać pogorszenie samopoczucia (np. uczucie bólu w klatce Wrażliwe grupy ludności piersiowej, brak tchu, znużenie),
- osoby cierpiące z powodu przewlekłych chorób układu oddechowego mogą odczuwać przejściowe nasilenie dolegliwości (np. kaszel, dyskomfort w klatce piersiowej, nasilenie się objawów ataków astmy),
- podobne objawy mogą wystąpić również u osób zdrowych.

**Zalecane środki ostrożności**

**Ogół ludności**

- unikaj działań zwiększających zanieczyszczenie powietrza (np. palenia w kominku),

- ogranicz wietrzenie pomieszczeń.

**Wrażliwe grupy ludności**

- ogranicz intensywny wysiłek fizyczny na zewnątrz,
- ogranicz przebywanie na zewnątrz,
- osoby z astmą mogą częściej odczuwać objawy (np. duszność, kaszel, świsty) i potrzebować swoich leków częściej niż normalnie.

**Dodatkowe informacje**

- w przypadku nasilenia objawów chorobowych zalecana jest konsultacja z lekarzem.

**Zaleca się również**

- 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,
- bieżące śledzenie informacji o danych pomiarowych ze stacji ( http://powietrze.gios.gov.pl/pjp/current) i informacji o prognozowanych stężeniach zanieczyszczeń (https://powietrze.gios.gov.pl/pjp/airPollution),
- zwiększenie nadzoru nad osobami przewlekle chorymi, w tym niepełnosprawnymi

**DZIAŁANIA ZMIERZAJĄCE DO OGRANICZENIA PRZEKROCZEŃ (określone przez Sejmik Województwa w Planie Działań Krótkoterminowych)**

**Zakres działań krótkoterminowych**

- **ograniczenie intensywnego wysiłku fizycznego na zewnątrz w przypadku odczuwania pieczenia w oczach, kaszlu lub bólu gardła,**
- **unikanie działań zwiększających zanieczyszczenie powietrza, np. korzystania ze źródeł spalania paliw stałych stanowiących dodatkowe/awaryjne źródło ciepła.**

**Informacje organizacyjne**
Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego

Powiadomienie o ryzyku wystąpienia przekroczenia poziomu dopuszczalnego dla pyłu zawieszonego PM10 w powietrzu

| Załącznik | Rozmiar |
| --- | --- |
| komunikat-gios-30.pdf | 100.51 KB Pobierz |


- Udostępnij
- Tweet
- Drukuj
- PDF

wszystkie aktualności