

**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/m<sup>3</sup>) dla pyłu zawieszonego PM10 w powietrzu.

**Data wystąpienia**

- Od godz. 07:00 dnia 24.03.2026 r. do godz. 24:00 dnia 24.03.2026 r.

**Przyczyny**

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

## **Obszar ryzyka**

Prognozowane na dzień 24.03.2026 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/m<sup>3</sup>. 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 24.03.2026 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

<b>Załącznik</b>	<b>Rozmiar</b>
------------------	----------------

<a href="#">komunikat-gios-31.pdf</a>	100.51 KB Pobierz
---------------------------------------	-------------------

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

[wszystkie aktualności](#)