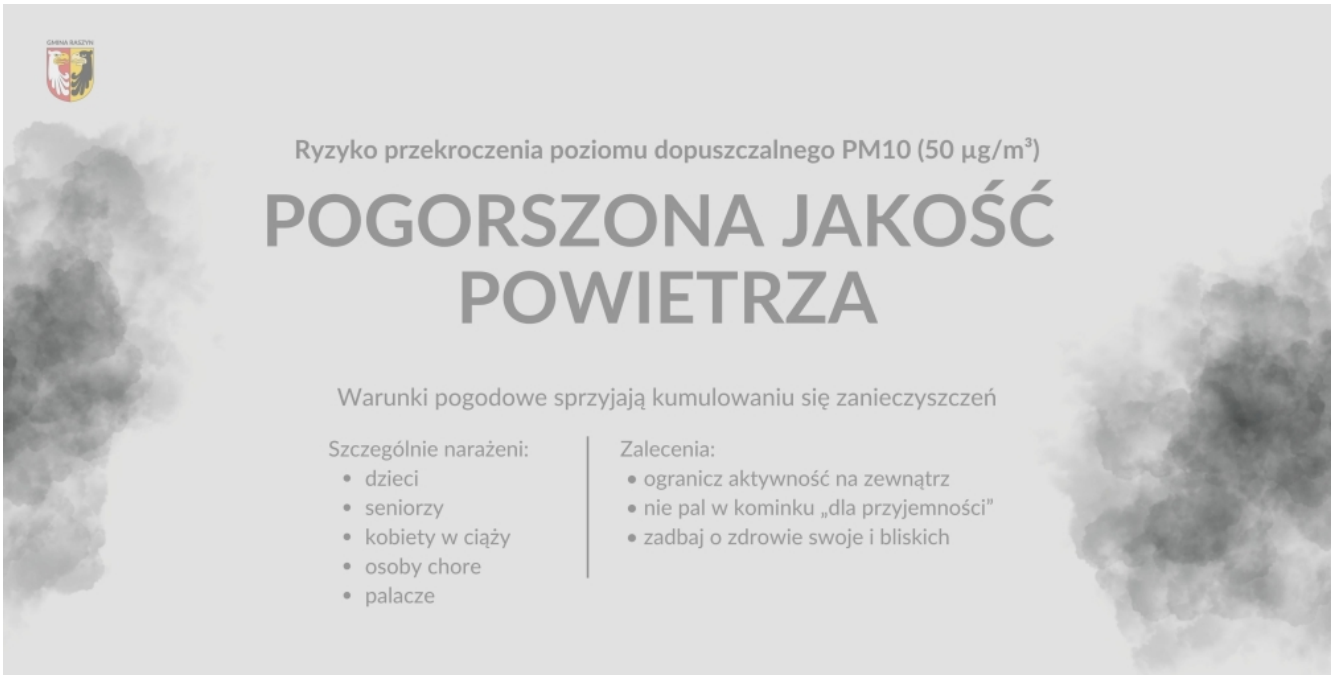
Uwaga! Ryzyko pogorszenia jakości powietrza (PM10)



9 listopada 2026 r., w godzinach 7:00-24:00, na terenie powiatu pruszkowskiego, w tym Gminy Raszyn, prognozowane jest ryzyko przekroczenia dopuszczalnego średniodobowego poziomu pyłu zawieszonego PM10.

Ostrzeżenie ma poziom 0 i zostało wydane w związku z warunkami meteorologicznymi utrudniającymi rozprzestrzenianie się zanieczyszczeń oraz emisją z ogrzewania budynków.

Co oznacza ostrzeżenie?

PM10 to pył zawieszony składający się z drobnych cząstek o średnicy nie większej niż 10 mikrometrów. Cząstki te mogą przedostawać się do układu oddechowego i negatywnie wpływać na zdrowie.

W odniesieniu do stężeń pyłu PM10 obowiązują następujące poziomy:

- **50 µg/m³** - dopuszczalny poziom średniodobowy PM10. Ostrzeżenie z 9 listopada dotyczy ryzyka przekroczenia tej wartości.

- **100 µg/m³** - poziom informowania o podwyższonym zagrożeniu.
- **150 µg/m³** - poziom alarmowy.

Wydane ostrzeżenie dotyczy ryzyka przekroczenia poziomu dopuszczalnego, a nie potwierdzonego przekroczenia normy.

Kto powinien zachować szczególną ostrożność?

Na negatywne skutki zanieczyszczenia powietrza szczególnie narażone są:

- dzieci i młodzież,
- osoby starsze,
- kobiety w ciąży,
- osoby cierpiące na przewlekłe choroby układu oddechowego, w tym astmę i przewlekłą obturacyjną chorobę płuc,
- osoby z chorobami układu sercowo-naczyniowego,
- osoby z rozpoznaną chorobą nowotworową,
- ozdrowieńcy,
- osoby palące papierosy oraz bierni palacze.

Jakie objawy mogą wystąpić?

Podwyższone stężenia pyłu PM10 mogą powodować kaszel, duszność, podrażnienie gardła, dyskomfort w klatce piersiowej oraz nasilenie objawów astmy. Osoby cierpiące na choroby serca mogą odczuwać pogorszenie samopoczucia, w tym ból w klatce piersiowej, brak tchu i zwiększone zmęczenie.

Podobne dolegliwości mogą wystąpić również u osób zdrowych.

Jak ograniczyć narażenie na zanieczyszczenia?

W związku z prognozowanym ryzykiem przekroczenia poziomu dopuszczalnego PM10 zaleca się:

- ograniczenie wietrzenia pomieszczeń,
- unikanie działań zwiększających zanieczyszczenie powietrza, w szczególności palenia w kominkach, jeśli nie jest to konieczne,
- ograniczenie przebywania na zewnątrz przez osoby szczególnie wrażliwe,
- ograniczenie intensywnego wysiłku fizycznego na świeżym powietrzu, zwłaszcza przez osoby z grup podwyższonego ryzyka,
- ograniczenie aktywności fizycznej na zewnątrz w przypadku wystąpienia kaszlu, pieczenia oczu lub bólu gardła,
- stosowanie się do zaleceń lekarza i przyjmowanie przepisanych leków,
- konsultację z lekarzem w przypadku nasilenia objawów chorobowych.

Gdzie sprawdzać aktualną jakość powietrza?

Aktualne wyniki pomiarów i prognozy dotyczące jakości powietrza można sprawdzać na stronie Głównego Inspektoratu Ochrony Środowiska:

Sprawdź aktualną jakość powietrza - GIOŚ - https://powietrze.gios.gov.pl/pjp/current

Informacje dostępne są również w aplikacji mobilnej „Jakość Powietrza GIOŚ”.

Przypominamy, że ostrzeżenie wydane na 9 listopada 2026 r. dotyczy ryzyka przekroczenia dopuszczalnego średniodobowego poziomu PM10. Zachęcamy mieszkańców do bieżącego monitorowania jakości powietrza oraz zachowania szczególnej ostrożności, zwłaszcza w przypadku dzieci, seniorów i osób przewlekle chorych.

Źródło: Powiadomienie o ryzyku wystąpienia przekroczenia średniodobowego poziomu dopuszczalnego dla pyłu zawieszonego PM10 w powietrzu, wydane 9 listopada 2026 r. o godz. 6:00, opracowane przez Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego.

- Udostępnij

- Tweet
- Drukuj
- PDF

wszystkie aktualności