

Rządowe Centrum Bezpieczeństwa poinformowało o złej jakości powietrza w zakresie pyłu zawieszonego – smogu

Komunikat dotyczy miasta Kielce. Smog jest szczególnie groźny dla dzieci i młodzieży poniżej 25 roku życia, kobiet w ciąży, osób starszych i w podeszłym wieku, osób z zaburzeniami funkcjonowania układu oddechowego chorych na astmę, osób z zaburzeniami funkcjonowania układu krwionośnego, osób palących papierosy, osób zawodowo narażonych na działanie pyłów i innych zanieczyszczeń.

Jak się chronić?

- Noś maskę przeciwpyłową – największą ochronę zapewniają te zawierające filtry HEPA, zabezpieczają przed najdrobniejszym pyłem.
- Pozostań w domu – ogranicz ekspozycje organizmu na zanieczyszczone powietrze.
- Ogranicz aktywność fizyczną – bieganie czy jazda na rowerze w maskach przeciwpyłowych ogranicza wentylację płuc prowadząc do niedotlenienia organizmu.
- Nie wietrz mieszkania – otwieranie okna spowoduje przedostanie się szkodliwych zanieczyszczeń unoszących się w powietrzu do wnętrza domu.
- Stosuj oczyszczacz powietrza.
- W razie potrzeby skontaktuj się z lekarzem – szkodliwe substancje zawarte w powietrzu mogą w istotny sposób przyczynić się do pogorszenia stanu zdrowia.



Drukuj

Generuj PDF

Powiadom

Powrót