

Uwaga! Zła jakość powietrza w regionie

We wtorek, 21 stycznia nad województwem świętokrzyskim prognozuje się wystąpienie smogu. Ostrzeżenie dotyczy Kielc oraz powiatów: kieleckiego, starachowickiego, skarżyskiego, pińczowskiego, buskiego, kazimierskiego i staszowskiego.

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 oraz 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.

Wśród działań zmierzających do ochrony powietrza zaleca się rezygnację z korzystania z kominków opalanych paliwem stałym, jeśli nie stanowią one jedyne źródła ogrzewania domu oraz korzystanie z komunikacji miejskiej zamiast indywidualnej.

Ważne jest to, aby w czasie pogorszenia jakości powietrza zwiększyć nadzór nad osobami przewlekle chorymi i niepełnosprawnymi.

Aktualne informacje o zanieczyszczeniu powietrza można śledzić na stronie: <https://powietrze.gios.gov.pl/pjp/current>



