

# Ryzyko wystąpienia przekroczenia dla pyłu PM10 w powietrzu.

Ludność zamieszkująca obszar, na którym w dniu 10.03.2026 r. istnieje ryzyko przekroczenia poziomu alarmowego dla pyłu PM10: 12 tys. osób.

## INFORMACJE O ZAGROŻENIU

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

Osoby cierpiące z powodu chorób serca mogą odczuwać pogorszenie samopoczucia, np. uczucie bólu w klatce piersiowej, brak tchu, zmęczenie.

Osoby cierpiące z powodu przewlekłych chorób układu oddechowego mogą odczuwać przejściowe nasilenie dolegliwości, w tym kaszel, dyskomfort w klatce piersiowej, nasilenie się objawów ataków astmy.

Podobne objawy mogą wystąpić również u osób zdrowych. W okresach wysokich stężeń pyłu zawieszonego w powietrzu zwiększa się ryzyko infekcji dróg oddechowych.

Zalecane środki ostrożności- ograniczenie przebywania dzieci na otwartej przestrzeni w czasie pobytu w placówce,

- ograniczenie długotrwałego przebywania na otwartej przestrzeni (w przypadku przebywania na zewnątrz zalecane noszenie masek ochronnych),
- unikanie przewietrzania pomieszczeń,
- ograniczenie aktywności fizycznej na zewnątrz,
- stosowanie się do zaleceń lekarskich i właściwe zaopatrzenie się w środki ochrony dróg oddechowych oraz środki lecznicze,
- śledzenie informacji o zanieczyszczeniu powietrza (<http://powietrze.gios.gov.pl/pjp/current>).

## DZIAŁANIA ZMIERZAJĄCE DO OGRANICZENIA PRZEKROCZEŃ

Korzystaj z komunikacji zbiorowej zamiast komunikacji indywidualnej, wybieraj wspólne podróże, korzystaj z systemów informacji o ruchu drogowym, w szczególności informacji o zatorach i objazdach, stosuj w paleniskach domowych paliwa najlepiej dostosowanego do danego typu paleniska, stosuj zasady dotyczące oszczędzania energii cieplnej i ilości spalanej paliwa, zabezpiecz miejsca składowania materiałów sypkich (paliwa, żużla i popiołu) przed niezorganizowaną emisją pyłu, stosuj w paleniskach wielopaliwowych paliwo powodujące jak najmniejszą emisję do powietrza, śledź prognozy poziomów stężeń pyłu zawieszonego PM10 na stronach internetowych Inspekcji Ochrony Środowiska oraz komunikaty i ostrzeżenia z tym związane.