Wiadomości

Wtorek, 23 lutego 2021

Ostrzeżenie o zanieczyszczeniu powietrza

Obowiązujące ograniczenia

Obowiązuje zakaz eksploatacji kominków i ogrzewaczy pomieszczeń na węgiel lub drewno (kozy, piece kaflowe), jeżeli nie stanowią jedynego źródła ciepła.

* Na obszarze Krakowa zakaz używania wszystkich kominków i ogrzewaczy na węgiel i drewno obowiązuje przez cały rok.

Zalecenia zdrowotne

Rozważ ograniczenie intensywnego wysiłku fizycznego na zewnątrz, jeśli odczuwasz pieczenie w oczach, kaszel lub ból gardła.

Ogranicz wietrzenie pomieszczeń.
Unikaj działań zwiększających zanieczyszczenie powietrza, np. korzystania z samochodu, używania dmuchaw do liści, rozpalania ognisk.
ledź na bieżąco informacje o zanieczyszczeniu powietrza.

Dodatkowe zalecenia dla osób o większej wrażliwości na zanieczyszczenie powietrza (dzieci i młodzież, osoby starsze i w podeszłym wieku, osoby z zaburzeniami układu oddechowego lub krwionośnego, osoby zawodowo narażone na zapylenie oraz osoby palące papierosy i bierni palacze)

Ogranicz intensywny wysiłek fizyczny na zewnątrz.
Nie zapominaj o normalnie przyjmowanych lekach.
Osoby z astmą mogą silniej odczuwać objawy (duszność, kaszel, świsty) i potrzebować swoich leków częściej niż normalnie.
W przypadku nasilenia objawów chorobowych zalecana jest konsultacja z lekarzem.