

Wiadomości

Środa, 6 grudnia 2023

Ostrzeżenie 1 stopnia o zanieczyszczeniu powietrza

Obowiązuje w dniu 06.12.2023 od godz. 06.00 do 24.00

Obowiązujące ograniczenia

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

Sledź 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.