## WOJEWÓDZTWO MAZOWIECKIE

**Poziom 0**

**Powiadomienie o ryzyku wystąpienia przekroczenia średniodobowego poziomu dopuszczalnego dla pyłu zawieszonego PM10 w powietrzu**

| INFORMACJE O RYZYKU PRZEKROCZENIA POZIOMU ZEROWEGO | |
|---|---|
| **Zagrożenie** | Ryzyko wystąpienia przekroczenia średniodobowego poziomu dopuszczalnego - 50 µg/m$^3$ dla pyłu zawieszonego PM10 w powietrzu |
| **Przewidywany czas trwania** | Od godz. 07:00 dnia 07.01.2026 r. do godz. 24:00 dnia 07.01.2026 r. |
| **Przyczyny** | • Warunki meteorologiczne utrudniające rozprzestrzenianie się zanieczyszczeń,<br>• Emisja z sektora bytowo-komunalnego szczególnie w okresie grzewczym. |

**Obszar ryzyka wystąpienia przekroczenia poziomu zerowego dla pyłu zawieszonego PM10**

Prognozowane na dzień 07.01.2026 r. przekroczenie dla pyłu zawieszonego PM10 obejmuje powiat wyszkowski Ostrzeżenie dla osób szczególnie wrażliwych - wydawane jest w przypadku ryzyka wystąpienia dobowych stężeń pyłu PM10 przekraczających wartość dopuszczalną 50 µg/m3. Ostrzeżenie ma charakter informacyjny i ostrzegawczy dla ochrony wrażliwych grup ludności, do których należą: dzieci i młodzież poniżej 25 roku życia, osoby starsze i w podeszłym wieku, osoby z zaburzeniami funkcjonowania układu oddechowego, osoby z zaburzeniami funkcjonowania układu krwionośnego, osoby zawodowo narażone na działanie pyłów i innych zanieczyszczeń oraz osoby palące papierosy i bierni palacze.

**Ludność narażona na ryzyko wystąpienia przekroczenia poziomu zerowego dla pyłu zawieszonego PM10**

Ludność zamieszkująca obszar, na którym w dniu 07.01.2026 r. istnieje ryzyko przekroczenia poziomu zerowego dla pyłu zawieszonego PM10: ok. 73,2 tys. osób.

| INFORMACJE O ZAGROŻENIU | |
|---|---|
| **Wrażliwe grupy ludności** | • osoby cierpiące z powodu przewlekłych chorób sercowo-naczyniowych (zwłaszcza niewydolność serca, choroba wieńcowa),<br>• osoby z rozpoznaną chorobą nowotworową,<br>• osoby cierpiące z powodu przewlekłych chorób układu oddechowego (np. astma, przewlekła obturacyjna choroba płuc),<br>• ozdrowieńcy, |
| | • osoby starsze, kobiety w ciąży oraz dzieci. |
| | • zwiększenie ryzyka infekcji dróg oddechowych,<br>• osoby cierpiące z powodu chorób serca mogą odczuwać pogorszenie samopoczucia (np. uczucie bólu w klatce piersiowej, brak tchu, znużenie), |

| | |
|---|---|
| **Możliwe negatywne skutki dla zdrowia** | • osoby cierpiące z powodu przewlekłych chorób układu oddechowego mogą odczuwać przejściowe nasilenie dolegliwości (np. kaszel, dyskomfort w klatce piersiowej, nasilenie się objawów ataków astmy),<br>• podobne objawy mogą wystąpić również u osób zdrowych. |
| **Zalecane środki ostrożności** | <u>Ogół ludności</u><br>• ogranicz wietrzenie pomieszczeń,<br>• unikaj działań zwiększających zanieczyszczenie powietrza (np. palenia w kominku).<br><br><u>Wrażliwe grupy ludności</u><br>• ogranicz przebywanie na zewnątrz,<br>• ogranicz intensywny wysiłek fizyczny na zewnątrz,<br>• osoby z astmą mogą częściej odczuwać objawy (np. duszność, kaszel, świsty) i potrzebować swoich leków częściej niż normalnie.<br><br><u>Dodatkowe informacje</u><br>• w przypadku nasilenia objawów chorobowych zalecana jest konsultacja z lekarzem.<br><br><u>Zaleca się również</u><br>• zwiększenie nadzoru nad osobami przewlekle chorymi, w tym niepełnosprawnymi,<br>• prowadzenie szerokiej edukacji adresowanej przede wszystkim do uczniów szkół podstawowych, średnich oraz ich prawnych opiekunów, dotyczącej problemu zanieczyszczonego powietrza oraz możliwych zachowań i czynności zmniejszających ryzyko narażenia na wysokie stężenia zanieczyszczeń,<br>• bieżące śledzenie informacji o danych pomiarowych ze stacji (http://powietrze.gios.gov.pl/pjp/current) i informacji o prognozowanych stężeniach zanieczyszczeń (https://powietrze.gios.gov.pl/pjp/airPollution). |

| **DZIAŁANIA ZMIERZAJĄCE DO OGRANICZENIA PRZEKROCZEŃ (określone przez Sejmik Województwa w Planie Działań Krótkoterminowych)** | |
|---|---|
| **Zakres działań krótkoterminowych** | • unikanie działań zwiększających zanieczyszczenie powietrza, np. korzystania ze źródeł spalania paliw stałych stanowiących dodatkowe/awaryjne źródło ciepła,<br>• ograniczenie intensywnego wysiłku fizycznego na zewnątrz w przypadku odczuwania pieczenia w oczach, kaszlu lub bólu gardła. |

| **INFORMACJE ORGANIZACYJNE** | |
|---|---|
| **Data wydania** | 07.01.2026 r. godz. 06:00 |
| **Opracowanie** | Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego |