

POZIOM 2

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

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.
- Możliwe negatywne skutki dla zdrowia**
- Osoby cierpiące z powodu chorób serca mogą odczuwać pogorszenie samopoczucia np. uczucie bólu w klatce piersiowej, brak tchu, znużenie.
 - 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**
- Ogół ludności:
- 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. palenia w kominku.
- Wrażliwe grupy ludności:
- ogranicz intensywny wysiłek fizyczny na zewnątrz,
 - nie zapominaj o normalnie przyjmowanych lekach,
 - osoby z astmą mogą częściej odczuwać objawy (duszność, kaszel, świsty) i potrzebować swoich leków częściej niż normalnie,
 - ogranicz wietrzenie pomieszczeń,
 - unikaj działań zwiększających zanieczyszczenie powietrza, np. palenia w kominku.

W przypadku nasilenia objawów chorobowych zalecana jest konsultacja z lekarzem.

Zaleca się również:

- zwiększenie nadzoru nad osobami przewlekłe chorymi, w tym niepełnosprawnymi,
 - 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 w tym pyłu zawieszonego,
 - bieżące śledzenie informacji o zanieczyszczeniu powietrza
- <http://powietrze.gios.gov.pl/pjp/current>
<http://powietrze.katowice.wios.gov.pl/>

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

INFORMACJE O ZAGROŻENIU

**Wrażliwe grupy
ludności**

- osoby cierpiące z powodu przewlekłych chorób serca (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 małe dzieci,
- osoby z rozpoznaną chorobą nowotworową oraz ozdrowieńcy.

**Możliwe
negatywne
skutki dla
zdrowia**

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

- Ogół ludności:
- unikaj intensywnego wysiłku fizycznego na zewnątrz,
 - nie wietrz pomieszczeń,
 - nie zwiększaj zanieczyszczenia powietrza, np. nie pal w kominku.

Wrażliwe grupy ludności:

- unikaj wysiłku fizycznego na zewnątrz, w miarę możliwości nie wychodź na zewnątrz,
- nie zapominaj o normalnie przyjmowanych lekach,
- osoby z astmą mogą częściej odczuwać objawy (duszność, kaszel, świsty) i potrzebować swoich leków częściej niż normalnie,
- nie wietrz pomieszczeń,
- nie zwiększaj zanieczyszczenia powietrza, np. nie pal w kominku.

W przypadku nasilenia objawów chorobowych zalecana jest konsultacja z lekarzem.

Zaleca się również:

- zwiększenie nadzoru nad osobami przewlekłe chorymi, w tym niepełnosprawnymi,
- stosowanie środków ochrony osobistej (np. tzw. masek antysmogowych) tylko po konsultacji z lekarzem,
- 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 w tym pyłu zawieszonego,
- bieżące śledzenie informacji o zanieczyszczeniu powietrza