

Ostrzeżenie 1 stopnia o zanieczyszczeniu powietrza dla powiatu bocheńskiego, powiatu wielickiego - obowiązuje w dniu 19.01.2021 od godz. 07.00 do 24.00

Ostrzeżenie o ryzyku przekroczenia poziomu dopuszczalnego pyłu PM10 ze względu na zwiększoną emisję zanieczyszczeń oraz niekorzystne warunki meteorologiczne.

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.

- Śledź 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.