

## **Zalecenia w sprawie zachowania środków ostrożności w przypadku wystąpienia wysokiego stężenia pyłu PM10**

### **Do grup osób najbardziej podatnych na szkodliwy wpływ zanieczyszczenia powietrza pyłem PM10 zalicza się:**

- dzieci i młodzież poniżej 25 roku życia, których organizmy są w fazie wzrostu i ogólnego rozwoju, co sprzyja pojawianiu się zaburzeń zdrowotnych pod wpływem zanieczyszczeń powietrza, w tym pyłem PM10.
- kobiety w ciąży.
- osoby starsze i w podeszłym wieku, z uwagi na ogólne osłabienie organizmu związanego z procesem starzenia się, co w konsekwencji powoduje zwiększenie podatności na zachorowania.
- osoby z zaburzeniami funkcjonowania układu oddechowego. Szczególnie narażone na szkodliwe działanie pyłu PM10 przy wysokich stężeniach są osoby z przewlekłymi chorobami układu oddechowego, zwłaszcza osoby chore na astmę.
- osoby wykonujące znaczny wysiłek fizyczny na wolnym powietrzu (np. ciężka praca fizyczna, intensywny trening sportowy).

### **Środki ostrożności, które powinny podjąć osoby szczególnie wrażliwe na szkodliwe działanie pyłu PM10:**

- śledzenie informacji podawanych w środkach masowego przekazu o występujących wysokich stężeniach pyłu PM10 w powietrzu. Prognozy można obserwować na stronie <http://powietrze.podkarpackie.pl/>
- ograniczenie do niezbędnego minimum przebywania na otwartej przestrzeni, szczególnie w rejonie o podwyższonym stężeniu pyłu PM10. Dotyczy to zwłaszcza osób z przewlekłymi chorobami układu oddechowego, dzieci, kobiet w ciąży i osób starszych.
- stosowanie się do zaleceń lekarskich i właściwe zaopatrzenie w potrzebne leki.
- rezygnacja z wysiłku fizycznego na otwartej przestrzeni np. uprawiania sportu oraz ograniczenie do niezbędnego minimum czynności zawodowych na otwartej przestrzeni zwiększających narażenie na działanie pyłu PM10.
- ograniczenie wietrzenia mieszkań.

W przypadku pogorszenia stanu zdrowia należy skontaktować się z lekarzem.

[https://powietrze.gios.gov.pl/pjp/content/alarm\\_level](https://powietrze.gios.gov.pl/pjp/content/alarm_level)