

### III POZIOM – ALARM SMOGOWY

Ryzyko wystąpienia przekroczenia poziomu alarmowego - 150 µg/m<sup>3</sup> 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:

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

###### Wrażliwe grupy ludności:

- unikaj intensywnego 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 przewlekle chorymi, w tym niepełnosprawnymi,
- stosowanie środków ochrony osobistej (np. masek antysmogowych),
- bieżące śledzenie prognoz zmian zanieczyszczenia powietrza.