# Ostrzeżenie o ryzyku przekroczenia poziomu dopuszczalnego pyłu PM10 ze względu na zwiększoną emisję zanieczyszczeń oraz niekorzystne warunki meteorologiczne 26.03.2022

Ostrzeżenie 1 stopnia o zanieczyszczeniu powietrza dla miasta Krakowa, miasta Tarnowa, powiatu bocheńskiego, powiatu brzeskiego, powiatu chrzanowskiego, powiatu dąbrowskiego, powiatu gorlickiego, powiatu krakowskiego, powiatu miechowskiego, powiatu nowotarskiego, powiatu olkuskiego, powiatu oświęcimskiego, powiatu proszowickiego, powiatu suskiego, powiatu tarnowskiego, powiatu wielickiego

# Obowiązuje w dniu 26.03.2022 od godz. 06.00 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 jedynego 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.

**Władze gmin zobowiązane są do prowadzenia intensywnych kontroli, aby zapobiegać spalaniu odpadów.**