

**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  
górlckiego, powiatu  
krakowskiego, powiatu  
miechowskiego, powiatu  
nowotarskiego, powiatu  
ołoskiego, 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 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.

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