



**CENTRUM ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO**

**OSTRZEGA**

## **WOJEWÓDZKIE CENTRUM ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO OSTRZEGA - ZŁA JAKOŚĆ POWIETRZA**

Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego wydało ostrzeżenia I stopnia o złej jakości powietrza.

Ostrzeżenie wydane zostało w związku z utrzymywaniem się podwyższonych stężeń zanieczyszczeń powietrza (PM<sub>2,5</sub> i PM<sub>10</sub>) w województwie mazowieckim.

Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego przypomina: w trakcie występowania podwyższonych stężeń należy ograniczyć czas spędzany na powietrzu. Osoby szczególnie wrażliwe na zanieczyszczenia powietrza, m.in.: dzieci i młodzież poniżej 25. roku życia, kobiety w ciąży, osoby starsze i w podeszłym wieku oraz osoby z zaburzeniami funkcjonowania układu oddechowego powinny podjąć następujące środki ostrożności:

- unikać długotrwałego przebywania na otwartej przestrzeni dla uniknięcia długotrwałego narażenia na podwyższone stężenia zanieczyszczeń,
- ograniczyć duży wysiłek fizyczny na otwartej przestrzeni np. uprawianie sportu, czynności zawodowe zwiększające narażenie na działanie zanieczyszczeń,
- osoby chore powinny zaopatrzyć się we właściwe medykamenty i stosować się do zaleceń lekarzy,
- zaniechać palenia papierosów.

W przypadku pogorszenia stanu zdrowia należy skontaktować się z lekarzem. Osoby udające się do pracy, szkół itp. powinny ograniczyć ruch samochodowy i przesiąść się do środków komunikacji miejskiej lub tak organizować przejazd samochodem, aby zabierać maksymalną liczbę pasażerów.