**JAKOŚĆ POWIETRZA - Powiadomienie o ryzyku wystąpienia przekroczenia poziomu informowania dla pyłu zawieszonego PM10 w powietrzu**

Na podstawie wyników pomiarów jakości powietrza oraz prognoz meteorologicznych na obszarze powiatu myszkowskiego, ze względu na pył zawieszony PM10, jakość powietrza   
w dniu: od 01.03.2023 r. do 02.03.2023 r. prognozowana jest na „**zła”** – szczególnie   
w godzinach porannych, wieczornych i nocnych.

**Wrażliwe grupy ludności**

* osoby cierpiące z powodu przewlekłych chorób sercowonaczyniowych (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:

* 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. palenia w kominku.

Wrażliwe grupy ludności:

* ogranicz intensywny wysiłek fizyczny 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,
* ogranicz wietrzenie pomieszczeń,
* unikaj działań zwiększających zanieczyszczenie powietrza, np. palenia w kominku.

W przypadku nasilenia objawów chorobowych zalecana jest konsultacja z lekarzem.

Zaleca się również:

* zwiększenie nadzoru nad osobami przewlekle chorymi, w tym niepełnosprawnymi,
* prowadzenie szerokiej edukacji adresowanej przede wszystkim do uczniów szkół podstawowych, średnich oraz ich prawnych opiekunów, dotyczącej problemu zanieczyszczonego powietrza oraz możliwych zachowań i czynności zmniejszających ryzyko narażenia na wysokie stężenia zanieczyszczeń w tym pyłu zawieszonego,
* bieżące śledzenie informacji o zanieczyszczeniu powietrza

<https://powietrze.gios.gov.pl/pjp/current>