



Jak chronić się przed smogiem (na co dzień)!!!

1. Sprawdzaj jakość powietrza

- Korzystaj z aplikacji: **Airly**, **Kanarek**, **GIOŚ**, **IQAir**
- Gdy normy są przekroczone → **ogranicz przebywanie na zewnątrz**

2. Unikaj aktywności fizycznej na dworze

- Bieganie czy rower w smogu = głębsze wdychanie toksyn
- Trenuj w **domu** lub w dni z lepszym powietrzem

3. Wietrz mieszkanie z głową

- Wietrz **krótco i intensywnie**
- Najlepiej rano lub późnym wieczorem, gdy stężenia są niższe
 - Przy dużym smogu – **nie wietrz**

4. Oczyszczacz powietrza

- Najlepiej z filtrem **HEPA + węglowym**
- Szczególnie ważny w sypialni i pokoju dziecięcym

5. Maski antysmogowe

- Skuteczne są tylko **FFP2 / FFP3 / N95**
- Zwykłe maseczki materiałowe **nie chronią**

6. Chronić dzieci, seniorów i osoby chore

- Astma, POChP, choroby serca → szczególna ostrożność
 - W dni smogowe lepiej **zostać w domu**
-

Jak walczyć ze smogiem długofalowo

Ogrzewanie

- Nie pal śmieci ani mokrego drewna
- Jeśli możesz: wymień „kopciucha” (program **Czyste Powietrze**)

Transport

- Korzystaj z komunikacji miejskiej
- Car-sharing, rower, spacer (gdy powietrze jest czyste)
- Nie zostawiaj auta na biegu jałowym

Zieleń

- Sadź drzewa i krzewy
- Zieleń ogranicza pyły i poprawia mikroklimat

Działania lokalne

- Popieraj uchwały antysmogowe
- Zgłaszaj spalanie odpadów do Urzędu lub Policję

Jak smog wpływa na zdrowie

- Podrażnienie oczu i gardła
- Kaszel, duszności, bóle głowy
- Zwiększone ryzyko: astmy, zawału, udaru, nowotworów

