

CZYSTE POWIETRZE PRAWEM KAŻDEGO DZIECKA



CHROŃ DZIECKO PRZED SMOGIEM!

Porady dla rodziców

- ! Zanim dziecko wyjdzie z domu, sprawdź aktualną jakość powietrza w aplikacji mobilnej lub lokalnym serwisie informacyjnym. Jeśli normy są przekroczone, najlepszym wyborem jest pozostanie w domu i ograniczenie kontaktu z zanieczyszczonym powietrzem do minimum.
- ! W dni smogowe należy unikać spacerów oraz aktywności fizycznej na zewnątrz. Ruch jest niezwykle ważny dla zdrowia dziecka, ale tylko wtedy, gdy odbywa się w czystym powietrzu. Podczas smogu intensywne oddychanie oznacza wdychanie większej ilości szkodliwych substancji.
- ! Jeżeli wyjście z domu jest konieczne, zwróć uwagę na ochronę dróg oddechowych. Przypominaj dziecku, aby oddychało nosem, który stanowi naturalny filtr dla zanieczyszczeń. U starszych dzieci można rozważyć użycie maseczki antysmogowej, natomiast w przypadku małych dzieci każdorazowo należy skonsultować jej stosowanie z lekarzem. Po powrocie do domu wskazane jest oczyszczenie nosa solą fizjologiczną lub wodą morską oraz umycie twarzy i rąk, aby usunąć osiadłe zanieczyszczenia.
- ! Równie istotne jest dbanie o jakość powietrza w domu. Podczas smogu nie należy wietrzyć mieszkań - nawet krótkie otwarcie okien może znacząco pogorszyć jakość powietrza wewnątrz. Wietrzenie zaplanuj tylko wtedy, gdy warunki się poprawią, na przykład po deszczu lub przy silniejszym wietrze, i przeprowadź je krótko, ale intensywnie. Zainwestuj w oczyszczacz powietrza wyposażony w odpowiednie filtry, dopasowane do wielkości pomieszczeń.
- ! Pamiętaj, że odpowiedzialność za czyste powietrze spoczywa na dorosłych. Każdy piec, każdy spalony odpad i każda decyzja dotycząca sposobu ogrzewania ma bezpośredni wpływ na zdrowie dzieci w najbliższej okolicy. Smog nie zna granic dzielnic ani gmin - jego skutki ponoszą wszyscy, a najmłodszy płacą za nie najwyższą cenę.

DLACZEGO SMOG NAJBARDZIEJ SZKODZI DZIECIOM?

- ich płuca i mózg wciąż się rozwijają
- częściej oddychają ustami, z pominięciem naturalnego filtra – nosa
- są aktywne, biegają, oddychają głębiej
- spędzają dużo czasu na zewnątrz
- dzieci oddychają szybciej niż dorośli
- wdychają więcej powietrza w przeliczeniu na masę ciała

Jeśli powietrze jest zanieczyszczone - trucizna trafia do organizmu dziecka szybciej i głębiej.

SMOG TRWALE NISZCZY ZDROWIE DZIECI

Smog uszkadza śluzówkę dróg oddechowych, ułatwiając rozwój infekcji wirusowych i bakteryjnych.

Zwiększa odczyn alergiczny u dzieci z wrodzoną alergią i sam może ją wywołać, bez względu na wcześniejsze predyspozycje.

Jest rakotwórczy. Badania z aglomeracji rybnicko-jastrzębskiej wskazują na związek między zanieczyszczeniem powietrza a zachorowaniami dzieci na guzy mózgu.

Smog może uszkadzać mózg dziecka - (raport UNICEF, 2017 r.), wpływając jednocześnie na pamięć, koncentrację i nastrój.

Smog szkodzi także dzieciom nienarodzonym. Matki narażone na wysokie stężenia zanieczyszczeń często rodzą dzieci z niższą masą ciała i mniejszym obwodem głowy (badania prof. W. Jędrychowskiego).

Głównym źródłem smogu w Polsce jest dym ze starych pieców i kociołów, tzw. kopciuchów. Jeśli masz stary piec, skontaktuj się z urzędem miasta lub gminy, uzyskasz pomoc w pozyskaniu dofinansowania jego wymiany.



● **PAMIĘTAJ** Dzieci nie wybierają: czym oddychają, gdzie mieszkają, jakie decyzje podejmują dorośli. **TO MY DECYDUJEMY O ICH ŻYCIU.**

Zadanie realizowane w ramach programu „Nasze Powietrze” finansowanego ze środków Clean Air Fund



CLEAN AIR FUND

SIERADZKI ALARM SMOGOWY

sieradzkialarmsmogowy.pl

DLACZEGO SMOG JEST GROŹNY DLA SENIORÓW?

- z wiekiem spada wydolność płuc i serca
- organizm gorzej radzi sobie z usuwaniem toksyn
- choroby przewlekłe zwiększają wrażliwość na zanieczyszczenia
- nawet krótkotrwały kontakt ze smogiem może pogorszyć stan zdrowia
- zwiększa ryzyko nagłych epizodów zdrowotnych, takich jak zaburzenia rytmu serca, omdlenia i ostre stany zapalne
- przyspiesza rozwój chorób neurodegeneracyjnych i może nasilać objawy demencji

CHROŃ SIĘ PRZED SMOGIEM!

To, co dla młodszych oznacza złe samopoczucie, dla seniorów bywa zagrożeniem życia.

Zestaw porad dla seniorów

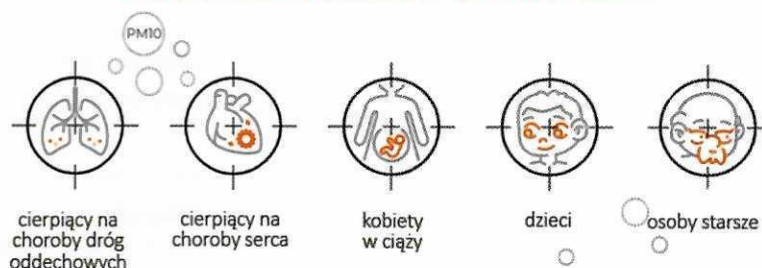
U osób starszych i przewlekle chorych smog działa szybciej i silniej. Zanieczyszczenia powietrza mogą w krótkim czasie podnieść ciśnienie krwi, zaburzyć rytm serca i pogorszyć oddychanie. W dni o złej jakości powietrza częściej dochodzi do zawałów, udarów i nagłych hospitalizacji - nawet u osób, których stan zdrowia był wcześniej stabilny.

Podczas smogu warto ograniczyć wychodzenie z domu do niezbędnego minimum i unikać wysiłku fizycznego. Jeśli musisz wyjść, zachowaj szczególną ostrożność: oddychaj spokojnie, skracaj czas przebywania na zewnątrz i chroń drogi oddechowe. Po powrocie odpocznij, obserwuj swój organizm i reaguj na niepokojące objawy, takie jak duszność, ból w klatce piersiowej, zawroty głowy czy kołatanie serca.

W czasie epizodów smogowych dbaj przede wszystkim o bezpieczne warunki w domu. To właśnie tam seniorzy powinni spędzać większość czasu, chroniąc serce, płuca i układ nerwowy przed dodatkowym obciążeniem.

Masz prawo do czystego powietrza. Każdy dzień jego złej jakości to dodatkowe obciążenie dla serca, płuc i mózgu.

NAJBARDZIEJ NARAŻENI NA SZKODLIWY WPŁYW ZANIECZYSZCZEŃ POWIETRZA



Aby ograniczyć narażenie na smog, regularnie sprawdzaj jakość powietrza w swoim otoczeniu. Informacje o stężeniu pyłów są dostępne w prostych aplikacjach, na stronach internetowych oraz w lokalnych serwisach informacyjnych. Zwracaj szczególną uwagę na poziom pyłu PM2,5, który najłatwiej przenika do organizmu.

Przy złej jakości powietrza ogranicz wychodzenie z domu, zwłaszcza w godzinach porannych i popołudniowych. Pamiętaj, że brak widocznego dymu nie oznacza bezpiecznego powietrza – decyzje o wyjściu najlepiej podejmować na podstawie aktualnych pomiarów.

Jak odczytywać wyniki pomiarów godzinowych pyłu zawieszonego PM2,5?



Głównym źródłem smogu w Polsce jest dym ze starych pieców i kotłów, tzw. kopciuchów. Jeśli masz stary piec, skontaktuj się z urzędem miasta lub gminy - uzyskasz pomoc w pozyskaniu dofinansowania jego wymiany.