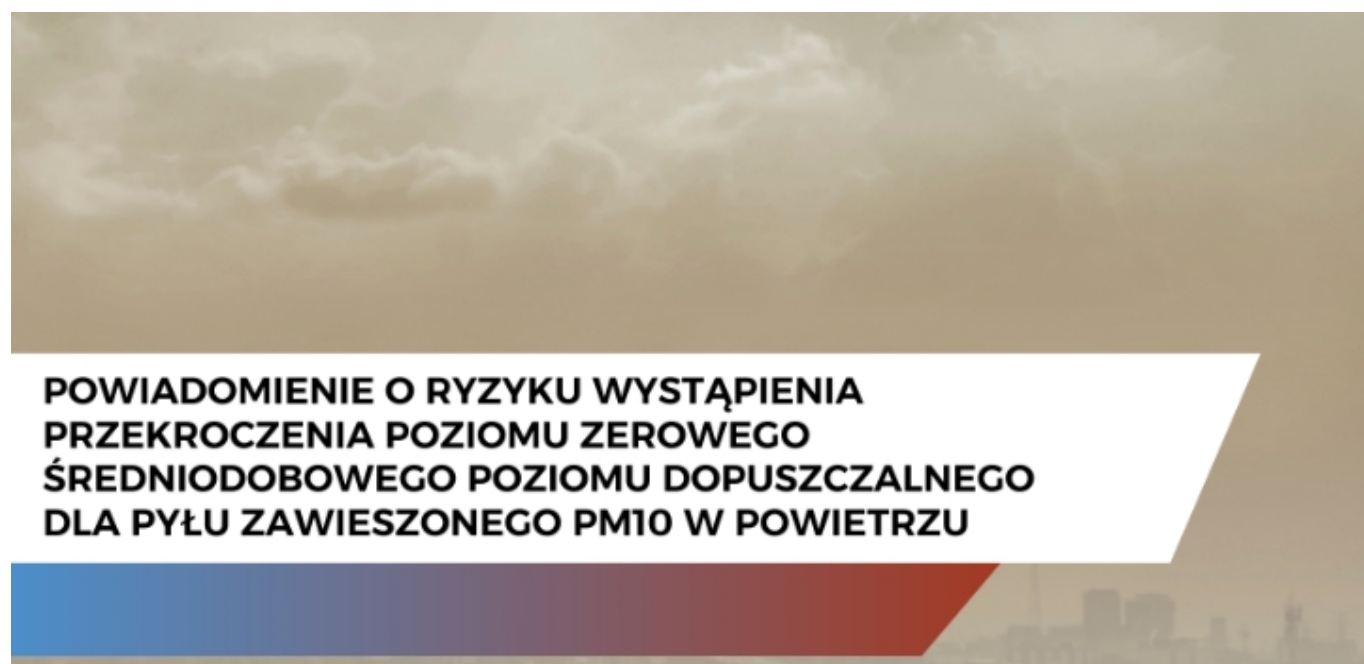


KOMUNIKAT DLA MIESZKAŃCÓW GMINY PARYSÓW



□ **Data:** 21 stycznia 2025 r.

□ **Godziny obowiązywania:** od 8:00 do 24:00

□ **Ryzyko wystąpienia przekroczenia dopuszczalnego poziomu pyłu zawieszonego PM10 w powietrzu ($50 \mu\text{g}/\text{m}^3$)**

Obszar ryzyka: powiaty wołomiński, otwocki, garwoliński, pruszkowski, miński, lipski.

□ **Ostrzeżenie dla osób szczególnie wrażliwych:**

- Dzieci i młodzież poniżej 25 lat, osoby starsze, kobiety w ciąży, osoby z chorobami układu oddechowego, sercowo-naczyniowego oraz osoby palące papierosy.
- Możliwe objawy: kaszel, duszność, nasilenie objawów astmy, ból w klatce piersiowej, zmęczenie.

□ **Zalecenia:**

• **Ogół mieszkańców:**

- Ogranicz wietrzenie pomieszczeń.
- Unikaj działań zwiększających zanieczyszczenie powietrza (np. palenia w kominkach).

• **Wrażliwe grupy:**

- Ogranicz przebywanie na zewnątrz.
- Unikaj intensywnego wysiłku fizycznego na świeżym powietrzu.
- Osoby z astmą mogą częściej potrzebować swoich leków.

□ W przypadku nasilenia objawów:

Skontaktuj się z lekarzem.

□ Więcej informacji:

Aktualne dane o jakości powietrza:

→ <http://powietrze.gios.gov.pl/pjp/current>

Dbajmy o zdrowie swoje i swoich bliskich! □

Komunikat opracowany przez Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego.