

## Informacje o ryzyku przekroczenia poziomu dopuszczalnego dla pyłu PM10



### Zagrożenie:

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

### Przewidywany czas trwania:

Od godz. 08:00 do godz. 24:00 dnia 22 stycznia 2025 r.

### Przyczyny:

- Warunki meteorologiczne utrudniające rozprzestrzenianie się zanieczyszczeń.
- Emisje z sektora bytowo-komunalnego, szczególnie w okresie grzewczym.
- Wzmożona emisja z transportu drogowego w centrach miast.

### Obszar ryzyka:

Powiaty: piaseczyński, Radom, grójecki, zwoleński, grodziski, miński, białobrzeski, pruszkowski, żyrardowski, radomski, sochaczewski, otwocki, garwoliński, przysuski, kozienicki.

### Liczba osób narażonych na ryzyko:

Ok. 1 657 400 mieszkańców.

---

## Informacje o zagrożeniu zdrowotnym

### Grupy szczególnie narażone:

- Dzieci i młodzież do 25. roku życia.
- Osoby starsze, kobiety w ciąży.
- Osoby z chorobami układu oddechowego (np. astma, POChP).
- Osoby z chorobami układu krążenia (niewydolność serca, choroba wieńcowa).
- Osoby po chorobach nowotworowych oraz ozdrowieńcy.

#### **Możliwe skutki zdrowotne:**

- Zwiększone ryzyko infekcji dróg oddechowych.
  - Pogorszenie samopoczucia, np. bóle w klatce piersiowej, duszność, znużenie.
  - Zaostrzenie objawów u osób z astmą i przewlekłymi chorobami układu oddechowego.
  - Możliwość wystąpienia podobnych objawów u osób zdrowych.
- 

### **Zalecane środki ostrożności**

#### **Dla wszystkich mieszkańców:**

- Unikanie działań zwiększających zanieczyszczenie powietrza (np. palenie w kominkach).
- Ograniczenie wietrzenia pomieszczeń.

#### **Dla wrażliwych grup:**

- Unikanie intensywnego wysiłku fizycznego na zewnątrz.
- Ograniczenie czasu przebywania na świeżym powietrzu.
- Osoby z astmą powinny mieć przy sobie leki i być przygotowane na możliwość nasilenia objawów.

#### **Dodatkowe zalecenia:**

- Konsultacja z lekarzem w przypadku nasilenia objawów chorobowych.
  - Śledzenie informacji o jakości powietrza na stronie [powietrze.gios.gov.pl](https://powietrze.gios.gov.pl).
- 

### **Działania krótkoterminowe w celu ograniczenia przekroczeń**

- Unikanie spalania paliw stałych jako dodatkowych źródeł ciepła.
  - Ograniczenie wysiłku fizycznego na zewnątrz przy odczuwaniu kaszlu, pieczenia oczu lub bólu gardła.
  - Prowadzenie edukacji o wpływie zanieczyszczeń powietrza na zdrowie, szczególnie wśród dzieci i młodzieży.
  - Zwiększenie nadzoru nad osobami przewlekle chorymi i niepełnosprawnymi.
- 

#### **Źródło danych:**

Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego

**Data wydania powiadomienia:** 22 stycznia 2025 r.

#### **Linki do szczegółowych informacji:**

- [Bieżące dane pomiarowe](#)
- [Prognozy stężeń zanieczyszczeń](#)