

Bardzo zła jakość powietrza w powiecie cieszyńskim

Data publikacji: 28.12.2024 13:21

Mieszkańcy powiatu cieszyńskiego muszą przygotować się na bardzo złą jakość powietrza w najbliższym czasie. Na podstawie wyników pomiarów jakości powietrza oraz prognoz meteorologicznych przewiduje się wysokie stężenie pyłu zawieszonego PM10, które szczególnie dotknie nas w godzinach porannych, wieczornych i nocnych.



Mieszkańcy powiatu cieszyńskiego muszą przygotować się na bardzo złą jakość powietrza w najbliższym czasie. mat.pras.OX.PL

Pył PM10 to mieszanina drobnych cząstek zawieszonych w powietrzu, które mogą przenikać do układu oddechowego i krwionośowego. Jego wysokie stężenie może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, szczególnie u dzieci, osób starszych oraz tych cierpiących na choroby układu oddechowego.

Prognozy wskazują, że jakość powietrza jest najgorsza o poranku oraz po zachodzie słońca.

Jak chronić siebie i swoich bliskich?

- Specjaliści apelują o przestrzeganie kilku kluczowych zasad:
- Unikaj intensywnego wysiłku fizycznego na świeżym powietrzu. Spacer, bieg czy trening na zewnątrz mogą bardziej zaszkodzić niż pomóc.
- Nie wietrz pomieszczeń. Choć świeże powietrze bywa kuszące, tym razem lepiej zachować zamknięte okna.

Unikaj dodatkowego zanieczyszczania powietrza. Ogrzewanie kominkiem może wpłynąć na dalsze pogorszenie sytuacji.

red.