

## „Antysmogowe sztuczki”

### Czym jest smog?

**Smog** [ang. smoke ‘dym’, fog ‘mgła’] – mieszanka mgły i spalin. Pojawia się, gdy emisji zanieczyszczeń antropogenicznych (m.in. będących wynikiem procesu spalania) towarzyszą niekorzystne naturalne zjawiska atmosferyczne (m.in. bezwietrzna pogoda), wskutek czego obłok zanieczyszczeń pozostaje w bezruchu w miejscu wytworzenia.

W województwie mazowieckim występuje smog charakterystyczny dla sezonu grzewczego, powodowany głównie spalaniem słabej jakości paliw w kotłowniach przydomowych. Cechuje go duża zawartość pyłów, a także tlenków siarki, azotu i węgla.

### Skutki zdrowotne

Smog przyczynia się do powstania m.in.:

- chorób układu oddechowego (astma, rak płuc, infekcje dróg oddechowych),
- chorób układu krwionośnego (zawał serca, nadciśnienie tętnicze, niewydolności serca),
- chorób układu nerwowego (problemy z pamięcią i koncentracją, przyspieszone starzenie układu nerwowego, udar mózgu),
- chorób układu rozrodczego (bezpłodność, przedwczesne porody, obumarcie płodu).

Szczególnie wrażliwe na działanie smogu są kobiety w ciąży, dzieci i osoby starsze.

### Chroń siebie i bliskich!

- Śledź komunikaty nt. stanu jakości powietrza w rejonie miejsca zamieszkania,
- W przypadku wystąpienia wysokich stężeń zanieczyszczeń w powietrzu - ogranicz przebywanie na zewnątrz i nie wietrz mieszkania, a jeśli wyjście z domu jest konieczne - skorzystaj z maseczki przeciwpyłowej,
- Hoduj rośliny poprawiające jakość powietrza,
-

Korzystaj z oczyszczaczy powietrza.

### **Zmniejsz ryzyko powstania smogu!**

- Nie spalaj odpadów,
- Wykorzystuj paliwa dobrej jakości,
- Wymień piec na ekologiczny,
- Przeprowadź termomodernizację domu,
- Zamień transport indywidualny na komunikację miejską,
- Dziel się swoją wiedzą.