|  |  |
| --- | --- |
| Ostrzeżenie 1 stopnia o zanieczyszczeniu powietrza dla powiatu limanowskiego, powiatu nowotarskiego  |  | | --- | |  | |
| |  | | --- | | Obowiązuje w dniu 05.12.2022 od godz. 06.00 do 24.00   Ostrzeżenie o ryzyku przekroczenia poziomu dopuszczalnego **pyłu PM10** ze względu na zwiększoną emisję zanieczyszczeń oraz niekorzystne warunki meteorologiczne.   Obowiązujące ograniczenia **Obowiązuje zakaz eksploatacji kominków i ogrzewaczy pomieszczeń na węgiel lub drewno (kozy, piece kaflowe), jeżeli nie stanowią jedynego źródła ciepła.**  \* Na obszarze Krakowa zakaz używania wszystkich kominków i ogrzewaczy na węgiel i drewno obowiązuje przez cały rok. Zalecenia zdrowotne  * Rozważ ograniczenie intensywnego wysiłku fizycznego na zewnątrz, jeśli odczuwasz pieczenie w oczach, kaszel lub ból gardła. * Ogranicz wietrzenie pomieszczeń. * Unikaj działań zwiększających zanieczyszczenie powietrza, np. korzystania z samochodu, używania dmuchaw do liści, rozpalania ognisk. * Śledź na bieżąco [informacje o zanieczyszczeniu powietrza](https://powietrze.malopolska.pl/jakosc-powietrza/).    Dodatkowe zalecenia dla osób o większej wrażliwości na zanieczyszczenie powietrza (dzieci i młodzież, osoby starsze i w podeszłym wieku, osoby z zaburzeniami układu oddechowego lub krwionośnego, osoby zawodowo narażone na zapylenie oraz osoby palące papierosy i bierni palacze)   * Ogranicz intensywny wysiłek fizyczny na zewnątrz. * Nie zapominaj o normalnie przyjmowanych lekach. * Osoby z astmą mogą silniej odczuwać objawy (duszność, kaszel, świsty) i potrzebować swoich leków częściej niż normalnie. * W przypadku nasilenia objawów chorobowych zalecana jest konsultacja z lekarzem.     **Władze gmin zobowiązane są do prowadzenia intensywnych kontroli, aby zapobiegać spalaniu odpadów.** | |