

## Przekroczenia pyłu PM10 dla powiatu dzierzoniowskiego

Dnia 11.01.2024 r. prognozowana jest zła jakość powietrza w zakresie pyłu zawieszzonego PM10 ( SMOG)



**ALERT  
RCB**

**UWAGA! Dnia 11.01 prognozowana jest zła jakość powietrza w zakresie pyłu zawieszzonego PM10 (SMOG). Zrezygnuj z aktywności na zewnątrz.**

**Alert RCB**

w części województw:  
opolskiego, podkarpackiego,  
świętokrzyskiego,  
dolnośląskiego, śląskiego,  
małopolskiego



Alert RCB

gov.pl/rcb @RCB\_RP @rcbgovpl @rządowecentrumbezpieczenstwa

### Zalecenia dla ludności:

- w miarę możliwości ograniczać własną emisję zanieczyszczeń,
- zaleca się korzystanie z komunikacji miejskiej,
- ograniczenie spalania węgla w piecach,
- ogrzewanie mieszkań lepszym jakościowo paliwem

### Środki ostrożności:

- zaleca się unikanie intensywnego wysiłku fizycznego na zewnątrz,
- zaleca się nie wietrzenie pomieszczeń,
- nie zwiększaj zanieczyszczenia powietrza, np. nie pal w kominku.

### Wrażliwe grupy ludności:

- osoby cierpiące z powodu przewlekłych chorób serca (zwłaszcza niewydolność serca, choroba wieńcowa),
- osoby cierpiące z powodu przewlekłych chorób układu oddechowego (np. astma, przewlekła obturacyjna choroba płuc),
- osoby starsze, kobiety w ciąży oraz małe dzieci,
- osoby z rozpoznaną chorobą nowotworową oraz ozdrowieńcy.

**Zrezygnuj ze spacerów. Jeśli możesz, zostań w domu.**