

5 SPOSOBÓW OCHRONY przed **SMOGIEM**



NOSIĆ MASKĘ PRZECIWPYŁOWĄ

Największą ochronę zapewnią te zawierające filtry HEPA, zabezpieczające przed najdrobniejszymi pyłami

POZOSTAĆ W DOMU

Ograniczenie ekspozycji organizmu na zanieczyszczone powietrze jest najlepszym sposobem ochrony



OGRANICZYĆ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ

Bieganie czy jazda na rowerze w maskach przeciwpylewych ogranicza wentylację płuc prowadząc do niedotlenienia organizmu

NIE WIETRZYĆ MIESZKANIA

Otwarcie okna spowoduje przedostanie się szkodliwych zanieczyszczeń unoszących się w powietrzu do wnętrza domu



KONTAKT Z LEKARZEM

Szkodliwe substancje zawarte w powietrzu mogą w istotny sposób przyczynić się do pogorszenia stanu zdrowia

www.gis.gov.pl



Główny
Inspektorat
Sanitarny