

SMOG

Jak się bronić?



Politechnika
Wrocławska

Osobami szczególnie wrażliwymi na zanieczyszczenie powietrza są:

- dzieci i młodzież poniżej 25. roku życia,
- kobiety w ciąży,
- osoby starsze i w podeszłym wieku,
- osoby z zaburzeniami funkcjonowania układu oddechowego,
- chorzy na astmę i choroby alergiczne skóry i oczu,
- osoby z zaburzeniami funkcjonowania układu krwionośnego,
- osoby zawodowo narażone na działanie pyłów i innych zanieczyszczeń,
- osoby palące papierosy.

Zanim podejmiesz jakąś aktywność na zewnątrz (np. spacer lub bieganie) w okresach, w których możliwy jest podwyższony lub wysoki poziom zanieczyszczenia powietrza, pamiętaj, by:

- sprawdzić aktualne informacje dotyczące jakości powietrza na obszarze, w którym mieszkasz i do którego planujesz się wybrać
- skorzystaj z zaleceń podawanych przy informacjach o stanie jakości powietrza i – jeśli jest taka potrzeba – ogranicz aktywność fizyczną na zewnątrz
- jeśli twoja aktywność fizyczna na zewnątrz jest konieczna pamiętaj o środkach ochrony bezpośredniej:
 - ▶ masce zawierającej przynajmniej filtry przeciwpyłowe
 - ▶ szczelnym ubraniu i obuwiu, zabezpieczającym przed bezpośrednim kontaktem ze skórą i włosami

Jeśli **pozostajesz** w pomieszczeniu:

- unikaj cyrkulacji powietrza domowego z zewnętrznym (nie otwieraj okien, ogranicz otwieranie/zamykanie drzwi)
- ogranicz palenie papierosów w pomieszczeniu, w którym przebywasz przez większość czasu
- pamiętaj, aby w twoim domu znalazła się roślinność – im więcej zieleni, tym lepiej, (w oczyszczaniu domowego powietrza najlepiej sprawdzają się: chryzantema wielkokwiatowa, dracena odwrócona, skrzydłokwiat, bluszcz pospolity i sansewieria gwinejska, a także różne gatunki paproci)
- jeśli to możliwe, pozostaw buty i odzież wierzchnią poza pomieszczeniem, w którym przebywasz (zaskakująco dużo pyłu zanieczyszczającego domowe powietrze przynosimy na ubraniu wierzchnim i butach – dochodzi wtedy do tzw. pylenia wtórnego)
- jeśli to możliwe, w okresie wysokich stężeń korzystaj z funkcjonalności klimatyzacji umożliwiających jedynie wewnętrzny obieg powietrza (tak aby nie wprowadzać zanieczyszczeń z powietrza z zewnątrz)
- jeśli to możliwe, korzystaj z oczyszczacza powietrza



Zanim dokonasz zakupu maski przeciwpyłowej, sprawdź jej charakterystykę. Na przykład:

- rodzaj maski – czy jest jednorazowa, czy posiada wymienne filtry (jeśli tak, to w jakich odstępach czasu powinny być wymieniane)
- komfort jej użytkowania – czy maska będzie się zniekształcać, mechacić, elektryzować na skutek zmiennych warunków zewnętrznych – warto poczytać opinie innych użytkowników, testerów
- sposób montażu elementów maski (warto wiedzieć, że klejenie czy zgrzewanie może czasem uniemożliwiać korzystanie z maski przez osoby wrażliwe na zapachy czy opary)



Sprawdź charakterystykę oczyszczacza, m.in.:

- typ zastosowanego rozwiązania – z jakich zanieczyszczeń jest oczyszczane powietrze i w jaki sposób, czyli jakie są zastosowane rodzaje np. filtrów: HEPA (oczyszcza powietrze z pyłów), węglowy (oczyszcza powietrze z związków organicznych), żelowy (oczyszcza związki łatwo rozpuszczalne i występujące w postaci ciekłej)
- wydajność – dostosuj oczyszczacz do objętości powietrza, które chcesz oczyszczać
- żywotność oczyszczacza i materiałów eksploatacyjnych oraz ich cenę, dostępność i możliwość zakupu
- energochłonność (zużycie energii)
- mobilność – możliwość przenoszenia do innych pomieszczeń
- funkcjonalność (opcje i tryb pracy)
- możliwość zdalnego sterowania
- hałas wywołany przez urządzenie w różnych trybach jego pracy (istotne w domu zwłaszcza w godzinach nocnych)