

Poradnik AntySmogowy



CO TO JEST SMOG?

Smog to zjawisko atmosferyczne, które występuje w wyniku połączenia zanieczyszczenia powietrza z niekorzystnymi warunkami meteorologicznymi (mgła, brak wiatru, inwersja termiczna). Określenie powstało z połączenia angielskich słów: smoke (dym) i fog (mgła).

JAK CI SZKODZI ZANIECZYSZCZENIE POWIETRZA?

Powoduje pogarszanie się stanu zdrowia i samopoczucia. To pogorszenie może postępować stopniowo - w przypadku osób pozostających pod stałym wpływem zanieczyszczeń lub gwałtownie - w okresach tzw. „incydentów smogowych”.



Zaburza rozwój fizyczny i psychiczny dzieci.



Skraca średnią długość życia i przyczynia się do przedwczesnych zgonów.

WPŁYW ZANIECZYSZCZEŃ POWIETRZA NA ZDROWIE

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznaje zanieczyszczenie powietrza za najpoważniejsze zagrożenie środowiskowe dla zdrowia publicznego we współczesnym świecie.

Zanieczyszczenia powietrza wpływają na:



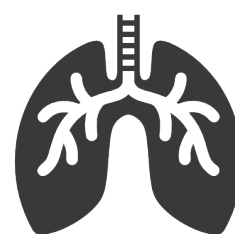
MÓZG

- Udar
- Wylew
- Choroba Alzheimerera
- Depresja
- Obniżenie IQ



SERCE

- Zawał
- Choroba wieńcowa
- Arytmia (np. migotanie przedsionków)



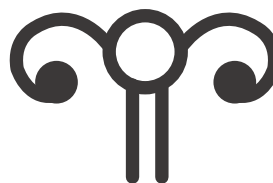
PŁUCA

- Astma
- Nowotwory płuc
- Zapalenie oskrzeli i płuc
- Przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP)



UKŁAD KRWIONOŚNY

- Miażdżycza tętnic
- Zatorowość płucna
- Nadciśnienie



UKŁAD ROZRODCZY

- Bezpłodność
- Przedwczesne porody
- Niższa waga i obwód główki u noworodków

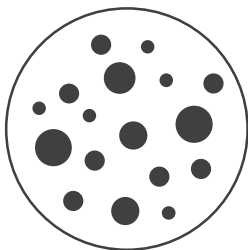
CZY WIESZ, CO WISI W POWIETRZU?

Zanieczyszczone powietrze wg Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) to takie, którego skład chemiczny może ujemnie wpłynąć na zdrowie człowieka, roślin i zwierząt, a także na inne elementy środowiska (wodę, glebę).

Substancje, które zanieczyszczają powietrze, to:

Pyły zawieszone PM10 i PM2,5 -

cząstki o średnicy do 10 albo do 2,5 mikrometra (ludzki włos ma średnicę ok. 50-70 mikrometrów), zawierające:



metale ciężkie (m.in. arsen, kadm, nikiel i ołów), **furany, siarkę, azbest** - bardzo szkodliwe substancje wnikające do układu oddechowego i krwionośnego,

wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne (WWA), w tym silnie toksyczny, rakotwórczy benzo[a]piren, który wydziela się również przy paleniu papierosów.



Gazy - tlenki azotu i dwutlenek siarki -

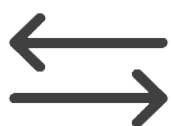
substancje o wysokiej toksyczności, które są bardzo szkodliwe dla organizmu.

SKĄD SIĘ BIORĄ ZANIECZYSZCZENIA?

Największym problemem dla Warszawy jest tzw. niska emisja, czyli emisja szkodliwych gazów i pyłów na wysokości do 40 m. Są to zanieczyszczenia ze źródeł komunikacyjnych (transport drogowy - ścieranie opon i klocków hamulcowych, spaliny z silników, szczególnie diesla) oraz powierzchniowych (w tym ogrzewanie gospodarstw domowych węglem i drewnem). Duże znaczenie mają

również zanieczyszczenia napływowe (pochodzące głównie z otaczających stolicę miejscowości). Natomiast zanieczyszczenia z obiektów przemysłowo-technicznych są emitowane na większej wysokości, przez co są transportowane na dalekie odległości, rozprzestrzeniają się powyżej miejskiej zabudowy i mają mniejszy wpływ na jakość powietrza w mieście.

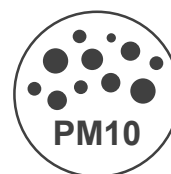
W perspektywie rocznej na terenie Warszawy największy wpływ na wielkości stężeń zanieczyszczeń wpływ mają:



Źródła
napływowe



PM2,5



PM10



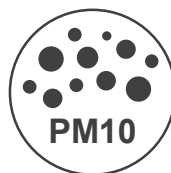
NO2



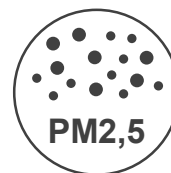
Źródła liniowe
(głównie transport
samochodowy)



NO2



PM10



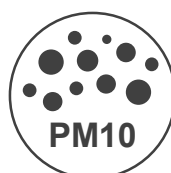
PM2,5



Źródła
powierzchniowe
i punktowe



PM2,5



PM10



NO2

JAK WYGRAĆ ZE SMOGIEM?

Zanieczyszczenia powietrza w Warszawie pochodzą głównie z indywidualnego transportu drogowego oraz indywidualnych źródeł grzewczych (ogrzewanie budynków węglem i drewnem) a więc wszyscy mamy wpływ na zmniejszenie ich poziomu poprzez inwestycje oraz zmianę nawyków i stylu życia.



Zainwestuj!

- **Zlikwiduj „kopciucha”** (bezklasowy kocioł na węgiel) i zainwestuj w odnawialne źródła energii lub podłącz budynek do miejskiej sieci ciepłowniczej lub gazowej! **Możesz to zrobić z miejskim dofinansowaniem** - skorzystaj z warszawskiego programu dotacji. Więcej informacji na stronie: um.warszawa.pl/kopciuchy
- **Bądź energooszczędny!** Mniejsze zużycie energii to mniej emisji zanieczyszczeń (energia w Polsce pochodzi głównie ze spalania węgla). Zainwestuj w termomodernizację (ocieplenie) budynku oraz w energooszczędne sprzęty: żarówki, sprzęt RTV/AGD.



Kształuj w sobie pozytywne nawyki!

- Nie spalaj śmieci (przedmiotów z plastiku, gumy, elektroniki, sklejek, malowanego lub lakierowanego drewna, płyt wiórowych), liści w ogrodzie, nie wypalaj traw - to nielegalne i karalne.
- Oszczędzaj energię elektryczną.
- Dbaj o stan przewodów kominowych i wentylacyjnych - korzystaj z przeglądów kominiarskich.
- Ogranicz palenie w kominku.
- Szanuj zieleni, nasadzaj nowe drzewa i krzewy.

JAK WYGRAĆ ZE SMOGIEM?



Przemieszczaj się niskoemisyjnie!

- Korzystaj z komunikacji miejskiej.
- Wybieraj rower lub spacer.



A jeśli nie możesz obyć się bez samochodu:

- Nie wjeżdżaj do centrum - korzystaj z parkingów Parkuj i Jedź.
- Przesiądź się do pojazdu spełniającego wysokie normy emisji spalin albo mniejszego, o niższym zużyciu paliwa.
- Prowadź pojazd ekonomicznie (nie hamuj i nie ruszaj gwałtownie), wyłączaj silnik na postoju, dziel się pojazdem z innym (car-sharing).
- Dbaj o dobry stan techniczny pojazdów, systematycznie sprawdzaj poziom emisji spalin z samochodu, nie demontuj filtra cząstek stałych w pojeździe z silnikiem diesla.



Edukuj i interweniuj!

- Rozmawiaj na temat ochrony powietrza ze znajomi, rodziną, sąsiadami.
- Reaguj na niebezpieczne zachowania sąsiadów (np. gdy palą śmieci) dzwoniąc do Straży Miejskiej na numer 987.
- Sprawdzaj jakość powietrza na stronie iot.um.warszawa.pl i odpowiednio reaguj, zgodnie z zamieszczonymi tam wskazówkami.



WYGRAJMY RAZEM ZE SMOGIEM!

Odwiedź stronę
<https://eko.um.warszawa.pl/-/powietrze>
i dowiedz się więcej!