

JAK MOŻEMY SIĘ CHRONIĆ PRZED ZANIECZYSZCZENIAMI POWIETRZA!

Unikaj uprawiania sportu i spacerów przy ulicach o dużym natężeniu ruchu.

Sprawdzaj jakość powietrza.

Zadbaj o dietę bogatą w **witamina C i A**, oraz w **kwasy omega 3** chroniące przed szkodliwym działaniem zanieczyszczeń w powietrzu.

W czasie kiedy **stężenie zanieczyszczeń powietrza przekracza normy** staraj się być jak najmniej na wolnym powietrzu i nie wierz mieszkania.

Na powietrzu **staraj się oddychać przez nos**, który jest naturalnym filtrem

Staraj się spędzać jak najwięcej czasu poza miastem na łonie natury.



stowarzyszenie
LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA
Razem dla Radomki

f POLECAMY
NASZE
STRONY

/LGD.RazemDlaRadomki/
/PaprykaPrzytycka/

www.paprykaprzytycka.eu

www.innowacyjaradomka.pl

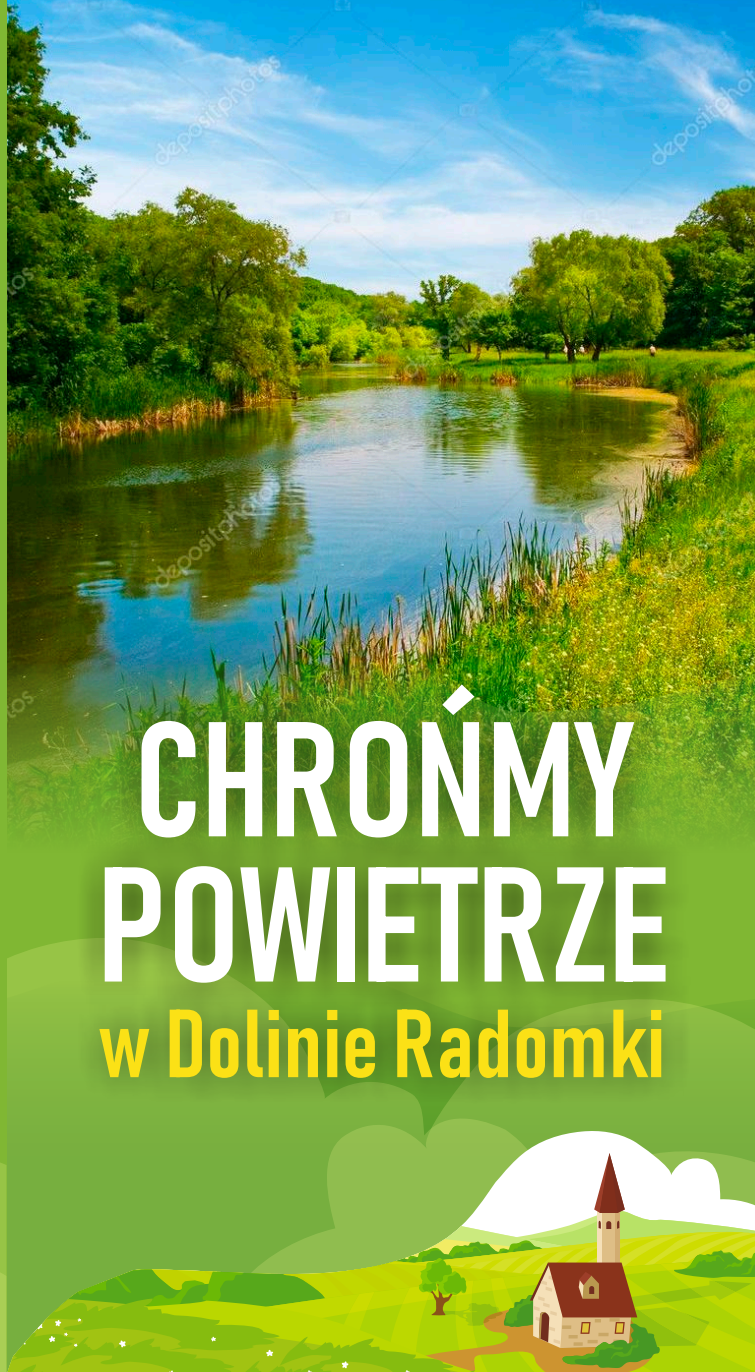
**Stowarzyszenie Lokalna
Grupa Działania „Razem dla
Radomki”**

Ul. Zielona 127, Janiszew
26-652 Zakrzew
Tel. 48 385 89 96

e-mail:
zarzad@razemdlaradomki.pl
www.razemdlaradomki.pl

www.wdolinieradomki.pl

www.elearning-szkolenia.eu



CHROŃMY POWIETRZE w Dolinie Radomki

Mazowsze.
serce Polski



stowarzyszenie
LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA
Razem dla Radomki

Mazowsze.
serce Polski



stowarzyszenie
LOKALNA GRUPA DZIAŁANIA
Razem dla Radomki

Zadanie publiczne pn. „Ochrona powietrza w Dolinie Radomki”
dofinansowane jest ze środków budżetu Województwa Mazowieckiego.

Zadanie publiczne pn. „Ochrona powietrza w Dolinie Radomki”
dofinansowane jest ze środków budżetu Województwa Mazowieckiego.

WPŁYW ZANIECZYSZCZONEGO POWIETRZA NA ZDROWIE CZŁOWIEKA



Astma, nowotwory płuc, uszkodzenie układu nerwowego, problemy z płodnością, upośledzenie rozwoju płodu, podrażnienie dróg oddechowych, spadek odporności.

Najbardziej narażone na działanie zanieczyszczeń powietrza są dzieci, osoby starsze, kobiety w ciąży, alergicy, osoby z nadwagą, osoby z niewydolnością układu sercowo-naczyniowego.

Skutki zdrowotne i choroby powodowane zanieczyszczonym powietrzem

!! Ryzyko ronięcia, niepłodność, wady rozwojowe płodu.

!! Zawał serca, choroba niedokrwienna, nadciśnienie tętnicze, choroba zatorowo-zakrzepowa.

!! Podrażnienie górnych dróg oddechowych, infekcje dróg oddechowych, zaostrzenie astmy.

!! Problemy z pamięcią i koncentracją, stany depresyjne.

!! Przyśpieszone starzenie, udar mózgu.



JAK MOŻEMY WPŁYWAĆ NA JAKOŚĆ POWIETRZA!



Stosuj niskoemisyjne źródła energii grzewczej.

Np. gaz, olej opałowy, zainstaluj odnawialne źródła energii.



Wybierz rower lub spacer.

Jeżeli to możliwe, zamiast samochodem staraj się podróżować rowerem lub komunikacją miejską.



Uprawiaj rośliny w domu, wokół domu i na balkonie.

Działają one jak naturalne filtry i produkują tlen.



Nie pal śmieci

Nie spalaj w piecu mebli, kolorowych gazet, plastiku, styropianu, gumy, odzieży.



Oszczędzaj energię w domu

Wyłączaj nieużywane urządzenia, nie przegrzewaj domu, wybieraj urządzenia o wyższej klasie energetycznej.



Segreguj odpady

