

# CHRON SIĘ PRZED SMOGIEM

KORZYŚCI  
Z FUNDUSZY  
UNIJNYCH  
WOKÓŁ CIEBIE

BLIŻEJ  
NIŻ  
MYŚLISZ!

**L**ubimy aktywność na świeżym powietrzu. Długie spacery z psem, wędrówki, rowery... Można by pomyśleć, że ruch to samo zdrowie, gdyby nie jeden szczegół – czystość powietrza. Zanieczyszczenia występują cały rok, nawet w miejscowościach uzdrowiskowych! Ich źródłem jest ogrzewanie piecami węglowymi, zwłaszcza starego typu oraz ruch samochodowy. Dlatego wychodząc z domu warto sprawdzić jakość powietrza, by nie wdychać substancji zagrażających naszemu zdrowiu.

Smog to zbrodnia wszystkich krajów, jednak to w Polsce znajdują się miasta i rejony o największym zanieczyszczeniu powietrza w Europie. Są dwa rodzaje smogu. Jeden to smog londyński, związany z sezonem grzewczym. Spowodowany jest głównie przez tzw. niską emisję, czyli ogrzewanie mieszkań i domów za pomocą spalania węgla, drewna, biomasy i innych paliw stałych. Ogromnym problemem jest też palenie śmieci – tych domowych, ogrodowych, ale także regularnie podpalanych w Polsce wielkich składowisk.

Jest też smog, który tworzy się latem, pod wpływem zwiększonego promieniowania UVA i UVB. Ten smog określa się mianem smogu typu Los Angeles i powoduje go głównie ruch samochodowy.

## Najgroźniejszy jest pył

Pył PM10 tworzą drobne ziarenka, których średnica wynosi do 10 mikrometrów. Przenikają do płuc i czynią spustoszenie w układzie oddechowym. Drobinki pyłu PM2.5 o średnicy 2,5 mikrometra docierają aż do pęcherzyków płucnych, przedostają się do naczyń krwionośnych, a stamtąd trafiają do krwiobiegu.

Pył zawieszony to drobiny kurzu, sadzy, piasku, pyłki roślin itp., na powierzchni których osadzają się metale ciężkie (kadm, rtęć i ołów), które przenikają do organizmu.

W skład smogu wchodzi także m.in. rakotwórcze wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne, tlenek azotu, tlenek siarki i tlenek węgla (czad).

## Jak smog wpływa na zdrowie

Nawet krótkotrwały kontakt ze smogiem wpływa negatywnie na nasze zdrowie. Może prowadzić do stanów zapalnych, podrażnienia spojówek, krtani i tchawicy, zapalenia płuc, długotrwałego przemęczenia, alergii, a u osób chorujących na astmę czy POChP prowadzi do zaostrzenia choroby.

Regularny kontakt ze smogiem przyczynia się do powstawania wielu schorzeń. Najmniejsze składniki pyłu czynią jeszcze większe spustoszenie w organizmie – powodują przewlekłą obturacyjną chorobę płuc (POChP), chorobę niedokrwienną serca, nadciśnienie tętnicze, zaburzenia rytmu serca, nasilenie niewydolności serca. Mogą powodować również problemy z płodnością, alergię czy zaburzenia pracy wątroby. Smog jest także przyczyną m.in. nowotworów płuc, jamy ustnej, gardła i krtani oraz przelyku, a także zatok. Przyczynia się też do zwiększonej liczby zgonów z powodu chorób układu krwionośnego i serca oraz układu oddechowego.

## Sprawdź jakość powietrza

Gdy jakość powietrza za oknem jest zła, ogranicz aktywność na świeżym powietrzu, noś maskę przeciwsmogową FFP2 i FFP3 (taką, jakich używaliśmy podczas pandemii). Warto też zainwestować w oczyszczacz powietrza. Gdzie sprawdzić jakość powietrza?

Główny Inspektorat Ochrony Środowiska prezentuje wyniki pomiarów stężeń pyłu zawieszonego online. Można je sprawdzić na stronie [www.powietrze.gios.gov.pl](http://www.powietrze.gios.gov.pl) oraz w aplikacji „Jakość powietrza w Pol-

sce”. Informacja jest jednak

CHCESZ  
WIEDZIEĆ, JAK  
PORADZIĆ SOBIE  
Z ZANIECZYSZCZENIEM  
POWIETRZA?

Obejrzyj film na stronie  
[blizejnimydlisz.se.pl](http://blizejnimydlisz.se.pl)

dość ogólna. Dokładniejszą otrzymamy za pośrednictwem bezpłatnej aplikacji Airly. Można w niej sprawdzić jakość powietrza, którym oddychamy, w ponad 5 tys. lokalizacji, gdzie znajdują się czujniki oraz zapoznać się z danymi ze stacji państwowych z całego świata. Aplikacja powiadomi nas o bieżącej sytuacji. Dowiemy się, kiedy bezpiecznie iść na spacer, pozwolić dziecku wyjść na plac zabaw lub uprawiać sporty w terenie. Aplikacja Airly powstała dzięki finansowemu wsparciu innowacji w ramach unijnej polityki spójności.

Tam, gdzie Airly nie sięga, wykorzystać można aplikację SMOGi ([www.aerolung.io](http://www.aerolung.io)), dostępną za opłatą w subskrypcji. Aplikacja pozwala na sprawdzenie jakości powietrza w dowolnym miejscu, bo użytkownik otrzymuje także specjalny sensor, który zabiera ze sobą. SMOGi, tak jak Airly, otrzymało wsparcie funduszy europejskich na innowacje.

## Jak powstało Airly

To pomysł trzech absolwentów Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie – Wiktora Warchałowskiego, Aleksandra Koniora i Michała Miśka. Bezpośrednim impulsem był brak dokładnych i aktualnych informacji na temat powietrza w Krakowie. Założyciele Airly przygotowawali się akurat do startu w maratonie i chcieli wiedzieć, kiedy i w jakich miejscach trenować biegi, by nie narażać się na szkodliwe działanie smogu, o którym już wtedy było głośno. W 2016 r. powstały więc czujniki jakości powietrza – małe, łatwe w instalacji, które można umieścić w każdym, spełniającym kryteria rzetelnego pomiaru miejscu, które w czasie rzeczywistym wysyłały dane do mapy online i darmowej

aplikacji mobilnej Airly. Dziś aplikacja notuje już 2 mln użytkowników.



Finansowane przez  
Unię Europejską

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Komisji Europejskiej. Unia Europejska ani Komisja Europejska nie ponoszą za nie odpowiedzialności.