

MIERZYMY SIĘ ZE SMOGIEM!

CZYSTE POWIETRZE – DLACZEGO TO TAKIE WAŻNE?

Nie ma bardziej uniwersalnej sprawy niż powietrze – potrzebujemy go wszyscy, aby żyć, zdrowo się rozwijać, realizować swoje pasje. Niestety Polska ma najbardziej zanieczyszczone powietrze w Europie i za ten stan odpowiadamy my sami. Dlaczego? Ponieważ główną przyczyną smogu są **zanieczyszczenia, które wydostają się z kominów naszych domów.**

Z Edukacyjną Siecią Antysmogową dowiesz się, jak poprawić jakość powietrza i co robić, gdy powietrze jest zanieczyszczone!



Zmierz się ze smogiem razem z nami!

Edukacyjna Sieć Antysmogowa radzi:

CO ZROBIĆ, GDY POJAWI SIĘ SMOG?



MONITORUJ STAN POWIETRZA

- Regularnie sprawdzaj stan powietrza (np. esa.nask.pl, aplikacje, komunikaty o stanie powietrza)
- Dostosuj swoją aktywność do panujących warunków

POZOSTAŃ W DOMU

- Jeśli nie musisz, nie wychodź i **nie uprawiaj sportu na zewnątrz** (stężenia pyłów w mieszkaniach są średnio o połowę niższe niż na zewnątrz)
- Nie wietrz mieszkania. Jeśli masz oczyszczacz powietrza, włącz go



ZAŁÓŻ MASKĘ PRZECIWSMOGOWĄ

- Jeśli musisz wyjść na zewnątrz, **noś maskę przeciwsmogową**, najlepiej taką wyposażoną w filtr HEPA połączony z filtrem z węglem aktywnym
- Jeśli nie używasz maski, po powrocie do domu **oczyść śluzówki (oczy, gardło, nos)** wodą lub solą fizjologiczną, to ograniczy ilość szkodliwych substancji, które przedostaną się do organizmu

CO ROBIĆ, ABY WALCZYĆ ZE SMOGIEM?

WYBIERZ DOBRE ŹRÓDŁO OGRZEWANIA



- Jeśli sam ogrzewasz swój dom i masz stary piec, sprawdź, czy Twoja gmina prowadzi program dofinansowania i **wymień kopciucha na nowy piec**
- **Zrezygnuj z używania kominka.** Mięte ciepło z kominka to jednocześnie emisja ogromnej ilości pyłów – ponad 33 razy więcej niż z nowoczesnego pieca

NIE PAL ŚMIECI

- Nigdy **nie wrzucaj** do pieca lub ogniska pustych plastikowych opakowań czy starych mebli
- Palenie śmieci jest nie tylko ogromnie **niebezpieczne dla naszego zdrowia**, ale również nielegalne i **podlega karze**



DBAJ O STAN TECHNICZNY AUTA

- Pamiętaj o **regularnej wymianie filtra kabinowego**, który oczyszcza powietrze zasysane do wnętrza pojazdu
- Jeśli jesteś właścicielem auta z silnikiem Diesla, upewnij się, że Twój samochód posiada **filtr DPF (filtr cząstek stałych)**



Edukacyjna Sieć Antysmogowa (ESA) to program edukacyjno-informacyjny na rzecz czystego powietrza realizowany przez NASK – Państwowy Instytut Badawczy we współpracy z Polskim Alarmem Smogowym. We wspólne działania angażujemy nauczycieli, uczniów, ich rodziców i całe społeczności lokalne! Bo razem możemy więcej!

W ramach projektu na budynkach szkół i przedszkoli instalowane są **mierniki jakości powietrza**, które stale rejestrują stężenia pyłów PM_{2,5} i PM₁₀. Dane pomiarowe można odczytać na tablicach informacyjnych przy placówkach oraz na stronie esa.nask.pl.

Wszyscy uczestnicy projektu otrzymują dostęp do nowoczesnych **cyfrowych materiałów edukacyjnych** – w tym kursów i interaktywnych lekcji – zamieszczonych na platformie e-learningowej eduesa.nask.pl.



Edukacyjna Sieć Antysmogowa (ESA)

🌐 esa.nask.pl

📍 [ESAnaskpl](https://www.facebook.com/ESAnaskpl)

✉️ kontakt@esa.nask.pl

