

# ESA\_NASK

## Treść

Łososina Dolna 10 listopada 2022 roku

Jak odczytywać aktualną jakość powietrza? W poniższym linku opisane zostały emotki wyświetlające się na czujniku powietrza oraz w widżecie znajdującym się na naszej stronie www.

## [TAJEMNICZE EMOTKI](#)

Red. Zbigniew Rusnak

Edukacyjna Sieć Antysmogowa to program informacyjny na rzecz czystego powietrza realizowany przez Państwowy Instytut Badawczy NASK we współpracy z Polskim Alarmem Smogowym. Jego celem jest propagowanie wiedzy na temat znaczenia czystego powietrza dla zdrowia i wpływu codziennych działań na jego jakość. Szkoły - jako instytucje kształcące dzieci i młodzież oraz ważne ośrodki opinotwórcze - są właściwym miejscem, w którym wiedzę należy upowszechniać i pomagać społeczności lokalnej w identyfikacji i zrozumieniu problemów, mających wpływ na jakość życia.



Nie ma bardziej uniwersalnej sprawy niż powietrze – potrzebujemy go wszyscy, aby żyć, zdrowo się rozwijać, realizować swoje pasje. Niestety, gdy powietrze, którym oddychamy, jest zanieczyszczone, stopniowo zaczyna wpływać negatywnie na nasze zdrowie. A długotrwałe przebywanie w okolicy narażonej na smog to ryzyko wielu nawet bardzo poważnych chorób.

*Nasza szkoła w lipcu 2022 roku zakwalifikowana została do grupy 1200 szkół w całej Polsce które będą realizować program w zakresie monitorowania czystości powietrza. Na ścianie frontowej budynku szkolnego zainstalowany został czujnik smogu który na bieżąco monitoruje czystość powietrza w Łososinie Dolnej. Wyniki pomiarów prezentowane są na wyświetlaczu.*

*Koordynatorami projektu są Panie Lucyna Stach i Renata Salabura.*

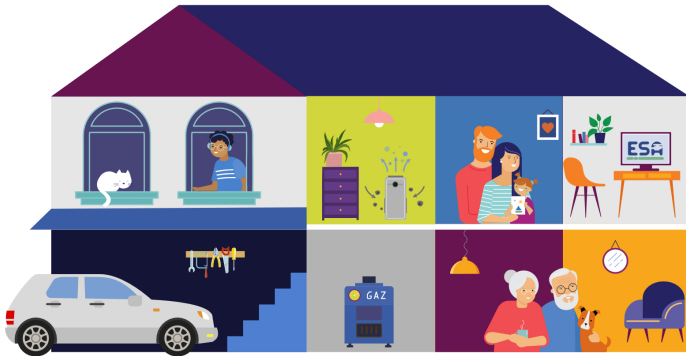
# EDUKACYJNA SIĘĆ ANTYSMOGOWA RADZI

## MONITORUJ STAN POWIETRZA

- Wyrób w sobie nawyk sprawdzania stanu powietrza (np. [esa.nask.pl](http://esa.nask.pl), aplikacje, komunikaty o stanie powietrza).
- Dostosuj swoją aktywność do panujących warunków.

## POZOSTAŃ W DOMU

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



## 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 **oczyszczaj** **śluzówki (oczy, nos, gardło)** wodą albo solą fizjologiczną, to ograniczy ilość szkodliwych substancji, które mogłyby przedostać się do organizmu.



## DBAJ O STAN TECHNICZNY AUTA

- Pamiętaj o regularnej wymianie **filtra kabinowego**.
- Jeśli jesteś właścicielem auta z silnikiem Diesla, upewnij się, że Twój samochód posiada **filtr DPF (filtr cząstek stałych)**.

## WYBIERZ DOBRE ŹRÓDŁO OGRZEWANIA

- Jeśli sam ogrzewasz swój dom i masz stary piec, sprawdź, czy Twoja gmina prowadzi program dofinansowania i **wymień kocioł na nowoczesny piec**.
- **Zrezygnuj z używania kominka**. Stężenia zanieczyszczeń wewnątrz pomieszczeń, w których pali się w kominku, bywają wyższe niż na otwartej przestrzeni.

