



# 5 SPOSOBÓW OCHRONY przed **SMOGIEM**



## **NOSIĆ MASKĘ PRZECIWPYŁOWĄ**

Największą ochronę zapewnią te zawierające filtry HEPA, zabezpieczające przed najdrobniejszymi pyłami

## **POZOSTAĆ W DOMU**

Ograniczenie ekspozycji organizmu na zanieczyszczone powietrze jest najlepszym sposobem ochrony



## **OGRANICZYĆ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ**

Bieganie czy jazda na rowerze w maskach przeciwpyłowych ogranicza wentylację płuc prowadząc do niedotlenienia organizmu

## **NIE WIETRZYĆ MIESZKANIA**

Otwarcie okna spowoduje przedostanie się szkodliwych zanieczyszczeń unoszących się w powietrzu do wnętrza domu



## **KONTAKT Z LEKARZEM**

Szkodliwe substancje zawarte w powietrzu mogą w istotny sposób przyczynić się do pogorszenia stanu zdrowia

[www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl)



Główny  
Inspektorat  
Sanitarny