

CZG12

Celowy Związek Gmin

JAK DBAĆ O POWIETRZE?

WWW.CZG12.PL

- **Jak dbać o czyste powietrze? • Niska emisja - wielki problem!**
- **SMOG a nasze zdrowie • Jak walczyć z niską emisją?**

JAK DBAĆ O CZYSTE POWIETRZE?



Czy wiesz, że Polska należy do niechlubnej czołówki krajów Unii Europejskiej, jeśli chodzi o **zanieczyszczenie powietrza**? Zła jakość powietrza, jaką oddychają mieszkańcy, oznacza nie tylko **degradację środowiska**, ale również poważne **zagrożenie zdrowia**, a nawet **życia człowieka!**

Co jest przyczyną zanieczyszczenia powietrza?

Czynników, które wpływają na zły stan powietrza, jest wiele. Na część z nich nie mamy wpływu, np. na zanieczyszczenia z energetyki węglowej czy przemysłu. Jednak kilka zależy wyłącznie **od naszych codziennych wyborów**. Przyczyn **złej jakości powietrza** należy upatrywać w:



spalaniu złej jakości paliwa, zwłaszcza odpadów



używaniu starych, nieekologicznych pieców zasypowych, tzw. kopciuchów



poruszaniu się pojazdami emitującymi spalinę



zabudowywaniu terenów zieleni, wycince drzew i krzewów



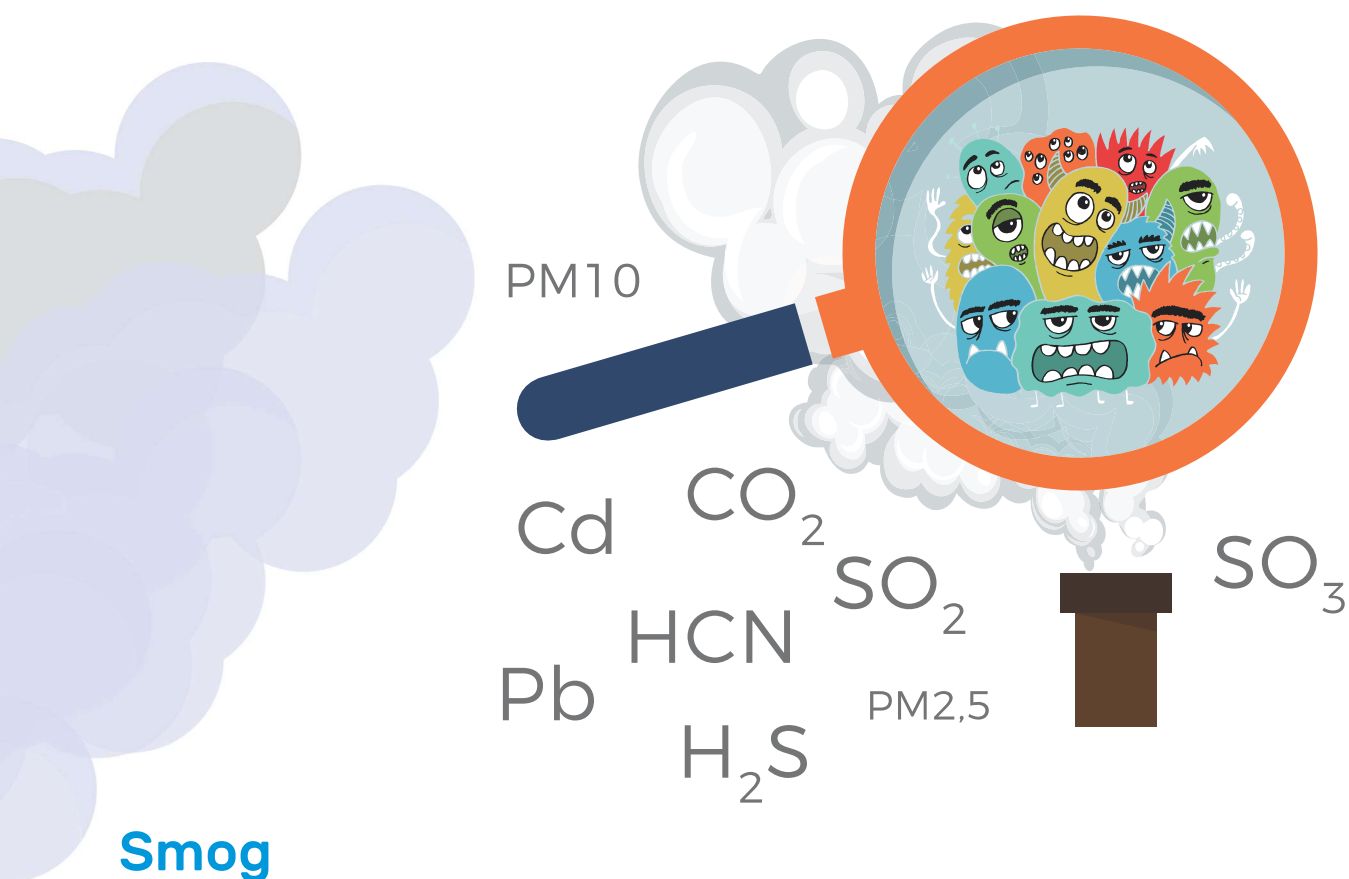
nieoszczędzaniu energii



niedocieplaniu budynków

Niska emisja – wielki problem?

Zjawisko zanieczyszczenia powietrza, generowane głównie przez **spalanie złej jakości paliwa w piecach niespełniających jakichkolwiek norm emisyjnych**, a także przez **transport**, nazywamy **niską emisją**. Do atmosfery przedostają się wówczas **trujące substancje**, które wpływają zarówno na nasze zdrowie, jak i otaczającą nas przyrodę. Należą do nich m.in.: **tlenki węgla, siarki, azotu, pyły zawieszone, freony, metale ciężkie** (rtęć, kadm, ołów), **dioksyny** i bardzo szkodliwy **benzo(a)piren**.



Smog

Smog jest mieszaniną powstałą w wyniku zanieczyszczeń pochodzących z **niskiej emisji oraz niekorzystnych zjawisk atmosferycznych** (przede wszystkim mgły, dużej wilgotności powietrza i bezwietrznej pogody). To rodzaj **trującej chmury**, która unosi się nad danym obszarem.

JAK ZANIECZYSZCZENIE POWIETRZA WPLYWA NA NASZE ZDROWIE?

Ze względu na **szkodliwe substancje** zawarte w zanieczyszczonym powietrzu, które wdychamy, mogłoby się wydawać, że **smog** negatywnie wpływa tylko na układ oddechowy. **Smog truje cały organizm**, wywołując wiele chorób, a w skrajnych przypadkach – doprowadzając do śmierci! Szacuje się, że w Polsce przedwcześnie z powodu złej jakości powietrza umiera 40-45 tys. osób rocznie.

Wpływ zanieczyszczenia powietrza na zdrowie zależy od czasu ekspozycji, pogody, wieku, stanu zdrowia i występujących chorób oraz od składu zanieczyszczonego powietrza.

Układ oddechowy

Problemy z oddychaniem, podrażnienie nosa i gardła, zapalenie zatok i spojówek, kaszel i katar, przewlekła obturacyjna choroba płuc, astma, rak płuc



Układ nerwowy

Problemy z pamięcią i koncentracją, wyższy poziom niepokoju, stany depresyjne, zmiany anatomiczne w mózgu, choroba Alzheimera, udar mózgu, przyspieszone starzenie się układu nerwowego



Układ krwionośny

Nadciśnienie tętnicze, choroba niedokrwienna serca, zawał serca, zaburzenie rytmu serca, niewydolność serca, miażdżyca tętnic



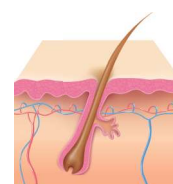
Układ rozrodczy

Bezpłodność, przedwczesny poród, obumarcie płodu, niższa waga urodzeniowa dziecka



Skóra i włosy

Skutki tzw. stresu oksydacyjnego – ziemista i sucha cera, trądzik, zmarszczki (przedwczesne starzenie), zaburzenia pigmentacji, przebarwienia, alergię skórne, atopowe zapalenie skóry, nadmierne rogowacenie, nadprodukcja sebum, nowotwory skóry, matowe, kruche włosy bez połysku, łojotokowe zapalenie skóry głowy



Jak chronić się przed smogiem?

Co robić, gdy stężenia zanieczyszczeń w powietrzu przekraczają normy? **Jak chronić się przed smogiem?**



Śledź na bieżąco jakość powietrza w Twojej okolicy



Zostań w domu, a ewentualne przebywanie na dworze ogranicz do niezbędnego minimum (smog wpływa niekorzystnie zwłaszcza na małe dzieci oraz osoby starsze)



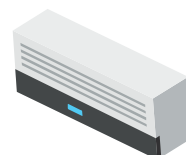
Noś maseczkę, która zabezpieczy Cię przed wdychaniem zanieczyszczeń

Nie otwieraj okien, nie wietrz pomieszczeń



Nie uprawiaj sportu na zewnątrz

Włącz oczyszczacz powietrza – jeśli posiadasz



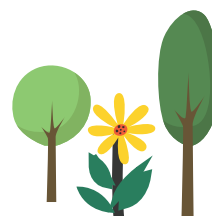
Chroń skórę, używając kremów z witaminą A i C oraz z filtrem przeciwsłonecznym

Dokładnie oczyszczaj skórę po spacerze



Unikaj gęsto zabudowanych obszarów, dróg z dużą ilością samochodów

Wybieraj tereny bogate w zieleni



Jak walczyć ze zjawiskiem niskiej emisji?

• Nie spalaj złej jakości opału



Palenie niewłaściwym paliwem to **główna przyczyna powstawania smogu**. Spalanie węgla, mułu czy miału jest nie tylko **szkodliwe** (opał ten zawiera duże ilości popiołów i siarki), ale także **mało wydajne energetycznie**. Wysokoemisyjne jest też **spalanie drewna i pelletu** – powoduje emisję wielopierścieniowych węglowodorów aromatycznych i pyłu zawieszonego (PM2,5 i PM10) - zwłaszcza gdy drewno jest mokre. Wpływa to negatywnie nie tylko na stan powietrza, ale również na używaną instalację grzewczą.

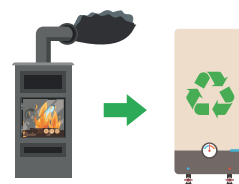
🔍 Sprawdź w wyszukiwarce, gdzie wyrzucić odpad:

• Odpady – segreguj, nie spalaj!



Zdarza się, że urządzenia grzewcze traktowane są jak swoiste „niszczarki” odpadów. Należy jednak mieć na uwadze, że **palenie śmieci** – czy to w domowym piecu, czy podczas porządków w ogrodzie – jest w Polsce **zabronione i podlega karze**. Dotyczy to każdego rodzaju odpadów! **Segreguj odpady**, a dzięki temu powstaną z nich nowe, przydatne produkty!

• Wymień stare źródło ogrzewania na ekologiczne



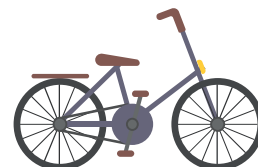
Jednym ze sposobów na ograniczenie niskiej emisji jest **wymiana starego, niesprawnego pieca** na urządzenie przyjazne dla środowiska. Domy można ogrzewać m.in. za pomocą **pomp ciepła, ogrzewania elektrycznego, gazowego czy też olejowego**, a także korzystając z **ciepła systemowego**. Badania pokazują, że emisja z nowoczesnych urządzeń grzewczych jest od kilkunastu do kilkudziesięciu razy mniejsza niż np. z pieca komorowego z ręcznym załadunkiem. O piec trzeba dbać, a więc użytkować go **zgodnie z dokumentacją techniczną**, a także dokonywać okresowych przeglądów i konserwacji.

• Dbaj o komin



Regularne **poddawanie kominów kontroli i czyszczeniu jest niezbędne**, by do atmosfery nie przedostawały się szkodliwe substancje (należy to robić co najmniej cztery razy w roku). Zajmują się tym wyspecjalizowani kominiarze. **Właściwa eksploatacja komina** to lepsza ochrona środowiska – mniejsza emisja zanieczyszczeń i wyższa sprawność energetyczna urządzeń grzewczych.

• Transport – wybierz ekologiczne rozwiązanie



Jakość powietrza zależy również od jednostkowych wyborów obywateli w zakresie środków transportu. Najbardziej **szkodliwe są pojazdy na benzynę czy olej napędowy**, gdyż ich silniki i katalizatory emitują **znaczne zanieczyszczenia jako efekt spalania paliwa**. Do atmosfery dostają się również pyły powstałe przy ścieraniu się klocków hamulcowych czy opon. Dlatego też do podróży na krótkie dystanse warto skorzystać z **transportu zbiorowego, roweru lub iść pieszo**. Warto też podróżować jednym pojazdem w kilka osób, czyli stosować tzw. carpooling.

• Zabudowa – walcz z „zabetonowaniem” miast



Presja budowy nowych mieszkań i budynków usługowych sprawia, że w wielu miastach wolne do tej pory tereny przyrodnicze (ciągi wzdłuż rzek, pola uprawne, lasy, parki, wolne przestrzenie) podlegają intensywnej zabudowie, **ograniczając możliwość swobodnego przemieszczania się powietrza**, czyli „przewietrzania miasta”. To doskonałe warunki dla smogu.

• Termomodernizacja budynków – oszczędzaj ciepło



Przeprowadzenie **termomodernizacji** to nie tylko **ochrona przed stratami ciepła i emisją**, ale również obniżenie kosztów ogrzewania. Docieplony budynek to zdecydowanie **niższe rachunki**. Co warto zrobić? Wymienić okna i drzwi w oparciu o niski współczynnik przenikania ciepła, ocieplić ściany budynku (np. styropianem) oraz stropy (np. wełną mineralną).



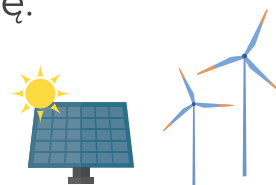
- **Oszczędzaj energię (żarówka energooszczędna)**

Sposobów na **oszczędzanie energii** jest naprawdę wiele, a oszczędności te przekładają się nie tylko na **zasobność Twojego portfela**, ale też na **mniejsze emisje zanieczyszczeń do powietrza**. Gaszenie światła w pomieszczeniach, w których nie przebywamy, zainstalowanie energooszczędnego oświetlenia i sprzętów RTV i AGD – to tylko niektóre rozwiązania wpływające na mniejsze zużycie energii elektrycznej.



- **Zazieleń swoją okolicę**

Posiadasz dom z ogrodem? Warto zastanowić się nad tym, czy wyłożenie całej działki kostką brukową i zasypanie żwirem alejek to faktycznie dobry pomysł. Czy nie lepiej, z punktu widzenia jakości powietrza, **założyć trawnik i posadzić drzewa i krzewy**? Rośliny są przecież w tej walce po naszej stronie! A jeśli jesteś użytkownikiem balkonu – **zazieleń go i ozdób kwiatami doniczkowymi**. Wśród roślin domowych oczyszczających powietrze polecamy np. bluszcz, sansewierię czy zielistkę.



- **Zainwestuj w odnawialne źródła energii**

A może zamiast starego „kopciucha” warto skupić się na urządzeniach, które dostarczą nam **darmową energię cieplną i elektryczną pochodzącą np. z wiatru czy słońca**? Koszt takiej instalacji nie jest mały, ale na przestrzeni lat zwraca się z nawiązką. A do tego **chronimy środowisko i oszczędzamy zasoby**. Panele fotowoltaiczne, kolektory słoneczne czy turbiny wiatrowe są już szeroko dostępne i coraz częściej spotykane na prywatnych budynkach.



Drzewa - nasz największy sprzymierzeniec w walce o czyste powietrze

Jednym z najważniejszych zagadnień związanych z ochroną powietrza są drzewa. Rośliny te są często niedoceniane. Tymczasem pełnią one niezwykle ważną funkcję: **produkują tlen i pochłaniają dwutlenek węgla**.



Czy wiesz, że

100-letni buk pochłania rocznie ok. 4800 kg CO₂ i produkuje 3500 kg tlenu? Dla porównania, taką samą produktywność ma 1700 małych, 10-letnich drzewek, zajmujących 265 razy większą powierzchnię! Dlatego warto przemyśleć każdą wycinkę, nawet pojedynczego drzewa, bowiem nasadzenia kompensacyjne rzadko dadzą ten sam rezultat.

Zalety drzew:



Wytwarzają tlen



Dają cień i ochłodę w upalne dni



Pochłaniają zanieczyszczenia z powietrza



Oczyszczają glebę



Pozytywnie wpływają na zdrowie



Redukują negatywne działanie nawałnych deszczy



Są schronieniem i pożywieniem dla wielu organizmów



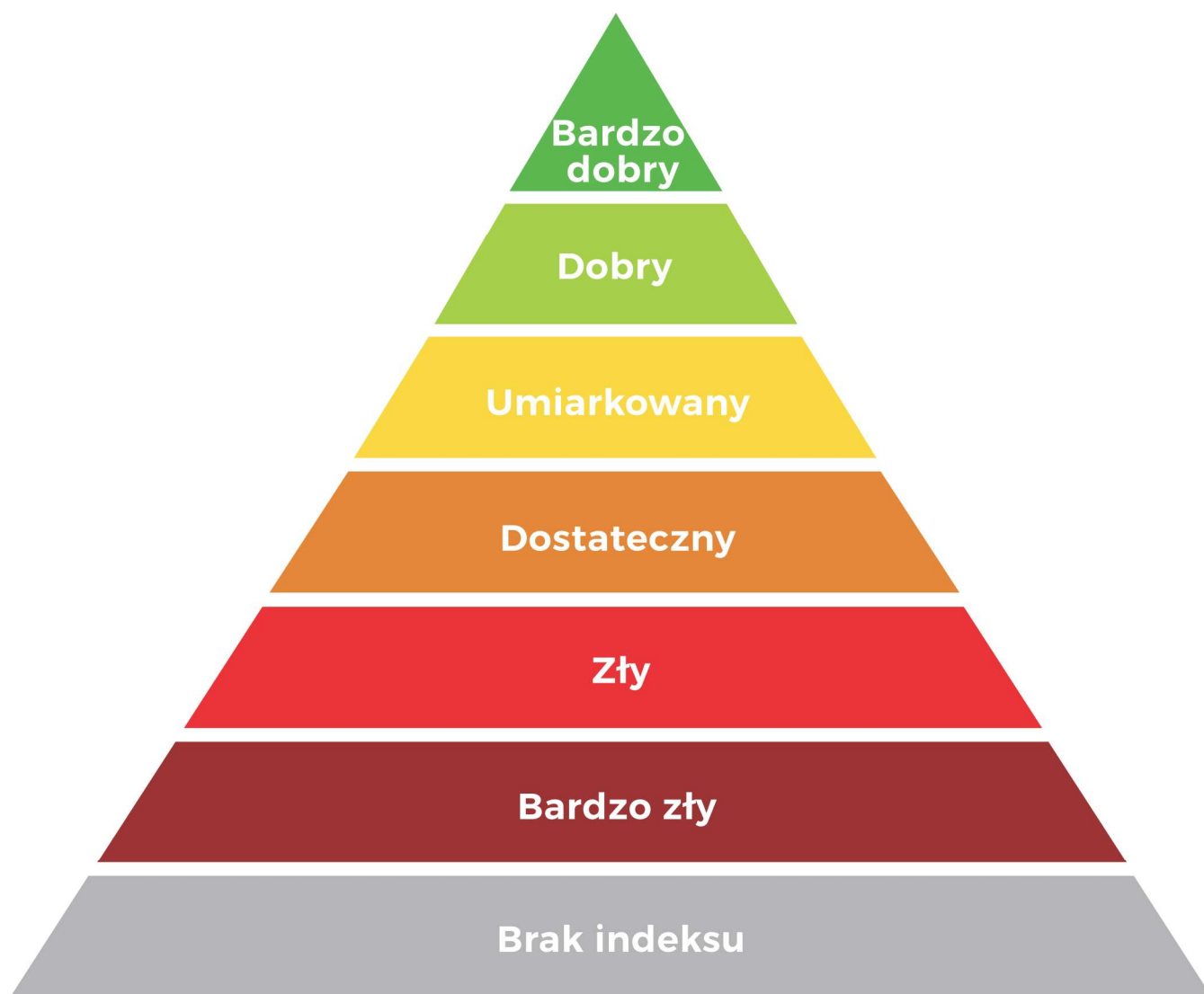
Utrzymują wilgotność gleby



Zwiększają atrakcyjność krajobrazu



Polski indeks jakości powietrza



Chcesz wiedzieć więcej?

Zajrzyj na stronę www.czystepowietrze.gov.pl

🔍 Śledź na bieżąco jakość powietrza w Twojej okolicy





Celowy Związek Gmin

Celowy Związek Gmin CZG-12

ul. Długoszyn 80

69-200 Sulęcín

tel. (95) 755-93-71

email: czg12@czg12.pl

www.czg12.pl

Złap głęboki oddech!

Projekt pn. "Niska emisja - palący problem. Działania edukacyjne na terenie Celowego Związku Gmin CZG-12 na rzecz ochrony powietrza."

Niniejszy materiał powstał w ramach projektu dofinansowanego ze środków Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej oraz Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Zielonej Górze w ramach Programu Regionalnego Wsparcia Edukacji Ekologicznej.

