



Gmina Słupno

Mazowsze.
serce Polski

JAK DBAĆ O POWIETRZE W NASZEJ GMINIE?

WWW.SLUPNO.EU



- Jak dbać o czyste powietrze? • Niska emisja - wielki problem!
- Dofinansowanie wymiany pieców • 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



poruszanie się pojazdami emitującymi spaliny



zabudowywaniu terenów zieleni, wycince drzew i krzewów



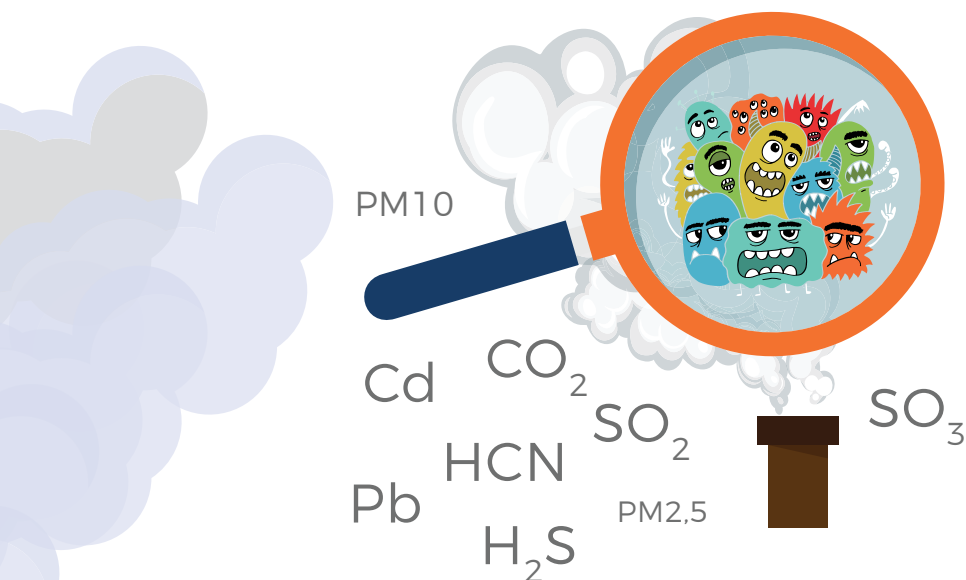
nieoszczędzaniu energii



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 WPŁYWA 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 on 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



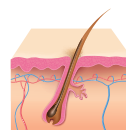
Układ rozrodczy

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, alergie skórne, atopowe zapalenie skóry, nadmierne rogowacenie, nadprodukcja sebum, nowotwory skóry, matowe, kruche włosy bez połysku, tojetokowe 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

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 miatu 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, wpływając nie tylko na stan powietrza, ale również na używaną instalację grzewczą.

- 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)**



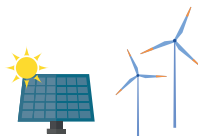
Sposobów na **oszczędzanie energii** jest naprawdę wiele, a oszczędności te przekładają się nie tylko na **zasobność Twojego portfela**, ale też na **mniej emisje zanieczyszczeń do powietrza**. Gaszenie światła w pomieszczeniach, w których nie przebywamy, zainstalowanie energooszczędnego oświetlenia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

- **Zazielen swoj4 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 – **zazielen go i ozdób kwiatami doniczkowymi**. Każda roślina pochłaniająca groźne zanieczyszczenia jest przecież na wagę złota.

- **Zainwestuj w odnawialne źródła energii**



A może zamiast starego „kopciucha” warto skupić się na urządzeniach, które dostarczą nam **darmową energię ciepłą 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.



PROGRAM „CZyste Powietrze”

Ograniczając emisję zanieczyszczeń z domowego pieca, dbasz nie tylko o środowisko, ale przede wszystkim o zdrowie swojej rodziny i sąsiadów.

Chcesz wymienić starego „kopciucha” na ekologiczne urządzenie grzewcze?

**Mamy dla Ciebie propozycje dofinansowania
z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska
i Gospodarki Wodnej w Warszawie:**



Program „Czyste powietrze”
Dla kogo? Dla właścicieli jednorodzinnych budynków mieszkalnych.
Na co? Dofinansowanie wymiany starych i nieefektywnych źródeł ciepła na paliwo stałe na nowoczesne źródła ciepła spełniające najwyższe normy, oraz przeprowadzenia niezbędnych prac termomodernizacyjnych budynku.
Ile? Dotacja może wynosić maksymalnie 79 000 zł*

*szczegóły na stronie Programu

Więcej informacji na: www.czystepowietrze.gov.pl

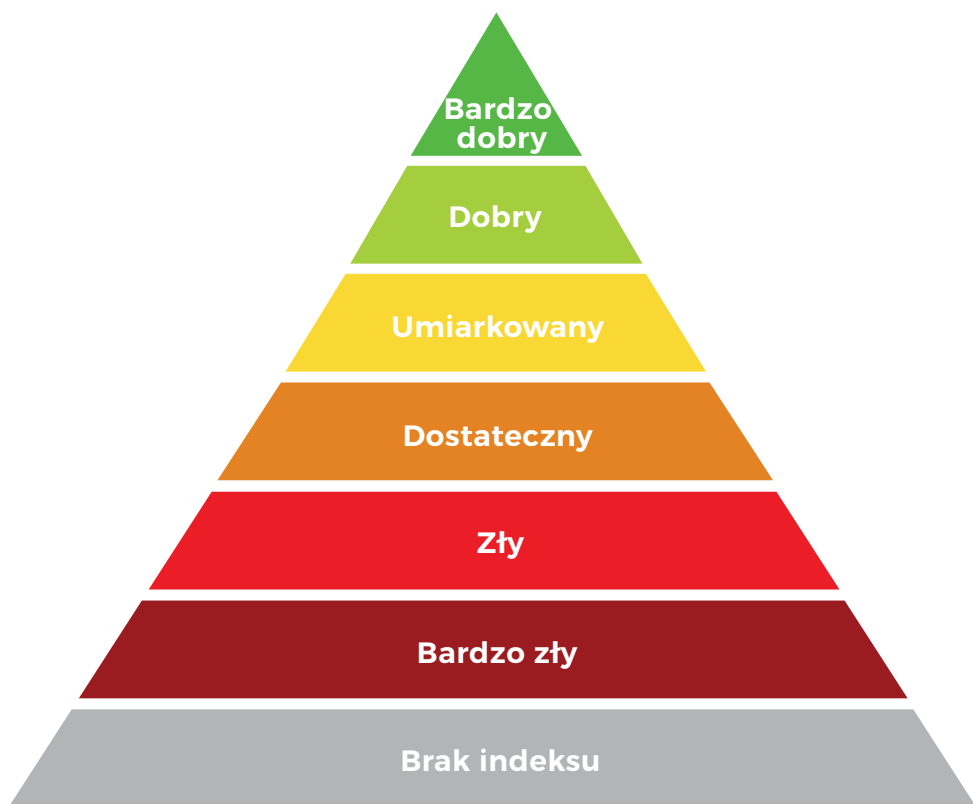
Chcesz wiedzieć więcej?

Skontaktuj się z naszym **punktem konsultacyjnym „Czyste Powietrze”**

Tel. mob. 696 467 765

Tel. 24 267 95 83

Polski indeks jakości powietrza





Gmina Słupno

Urząd Gminy Słupno

ul. Miszewska 8a

09-472 Słupno

tel. (24) 267-95-60

www.slupno.eu

Złap oddech!