**Podwyższone stężenia zanieczyszczeń – ostrzeżenia dla Mazowsza**

* [](https://www.mazowieckie.pl/dokumenty/zalaczniki/1/1-48720.jpg)

**Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego informuje, że w związku z utrzymywaniem się podwyższonych stężeń zanieczyszczeń powietrza (PM10 i PM2,5) w województwie mazowieckim wydane zostały ostrzeżenia I stopnia o złej jakości powietrza. Ostrzeżenia obowiązują do 7 lutego br.​**

W trakcie występowania podwyższonych stężeń należy ograniczyć czas spędzany na powietrzu. Osoby szczególnie wrażliwe na zanieczyszczenia powietrza, m.in.: dzieci i młodzież poniżej 25. roku życia, kobiety w ciąży, osoby starsze i w podeszłym wieku oraz osoby z zaburzeniami funkcjonowania układu oddechowego powinny podjąć następujące środki ostrożności:

* unikać długotrwałego przebywania na otwartej przestrzeni dla uniknięcia długotrwałego narażenia na podwyższone stężenia zanieczyszczeń,
* ograniczyć duży wysiłek fizyczny na otwartej przestrzeni np. uprawianie sportu, czynności zawodowe zwiększające narażenie na działanie zanieczyszczeń,
* osoby chore powinny zaopatrzyć się we właściwe medykamenty i stosować się do zaleceń lekarzy,
* zaniechać palenia papierosów.

W przypadku pogorszenia stanu zdrowia należy skontaktować się z lekarzem. Osoby udające się do pracy, szkół itp. powinny ograniczyć ruch samochodowy i przesiąść się do środków komunikacji miejskiej lub tak organizować przejazd samochodem, aby zabierać maksymalną liczbę pasażerów.