

# SMOG:

## JAK Z NIM WALCZYĆ I JAK WPŁYWA NA ZDROWIE?

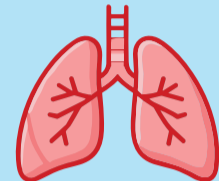
Smog to zjawisko atmosferyczne polegające na występowaniu w powietrzu mieszaniny zanieczyszczeń.



### Wpływa między innymi na:

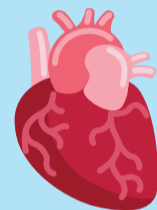
#### UKŁAD ODDECHOWY:

- Wzrost zachorowań na astmę i chorobę płuc,
- Kaszel, duszności, uczucie ucisku w klatce piersiowej,
- Podrażnienie gardła i nosa.



#### UKŁAD KRAŻENIA:

- Uszkodzenie naczyń krwionośnych przez pyły,
- Nadciśnienie i zaburzenia rytmu serca,
- Zwiększone ryzyko zawału i udaru.



#### DZIAŁANIE NA MÓZG I UKŁAD NERWOWY:

- U dzieci – spowolnienie zdolności poznawczych,
  - Wzrost ryzyka choroby Alzheimera i depresji,
  - Osłabienie koncentracji, bóle głowy.
- **NIGDY NIE PAL ŚMIECI, PLASTIKU CZY STARYCH MEBLI,**
  - **WYMIENŃ „KOPCIUCHA” NA NOWOCZESNE ŹRÓDŁO CIEPŁA,**
  - **OSZCZĘDZAJ ENERGIĘ ELEKTRYCZNĄ ORAZ WYBIERAJ ODNAWIALNE ŹRÓDŁA ENERGII,**
  - **ZAMIAST SAMOCHODU WYBIERAJ TRANSPORT PUBLICZNY, ROWER LUB PIESZE WYCIECZKI!**



## CHROŃ SIEBIE I INNYCH!

- Smog szkodzi płucom i sercu - powoduje kaszel i duszności, szczególnie u dzieci i seniorów.
- Podczas smogu: zostań w domu, zamknij okna, na zewnątrz załóż maskę.

